

GESUNDHEITSBEWUSSTE TRENDS UND PROJEKTE IN
DEN ALLTAGSKULTUREN JUGENDLICHER UND JUNGER
ERWACHSENER

- Bestandsaufnahme alternativer Gesundheitsansätze,
Bewertung und Mediennutzung -
-

Projekt-Abschlußbericht für die
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
(BZgA 3-31 / 1-32)

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 10010
(1.1.11)

Peter Franzkowiak
Forschungsgruppe Jugend & Gesundheit
Kaiserstr. 63
6900 Heidelberg

1.12.1982

INHALTSVERZEICHNIS

VORBEMERKUNG

DIE ALTERNATIVKULTUR

- I. EIN ALLGEMEINER EINBLICK IN DIE ALTERNATIVKULTUR 1
- Im Rampenlicht der Öffentlichkeit / Alternativbewegung als Gegenkultur / Verständigungsmerkmale der Alternativkultur / Versuch zur Begriffsklärung / Umfang und Potential / Probleme alternativer Projekte und Ideologien / Alternative Ökonomie / Alternative Öffentlichkeit / Alternative Öffentlichkeit in West-Berlin
- II. NEUE WERTE, ALTERNATIVE LEBENSSTILE 20
- Die Orientierungskrise Jugendlicher / Neue Werte und postmaterielle Orientierung / Grundüberzeugungen in der alternativen Kultur / Alternative Lebensstile / Exkurs: Selbstgewählte Einfachheit als Lebensprinzip / Kritisches Konsumentenbewußtsein / Alternative Gemeinschaften / Ein utopisches Gemeinschaftsmodell
- III. NATURSEHNSUCHT UND SELBSTORGANISATION IN LANDKOMMUNEN 33
- Natur im Bewußtsein von Stadtmenschen / Landkommunen in der Bundesrepublik / Alltag und Ökonomie / Stellenwert und Begrenzungen von Landkommunen
- IV. ALTERNATIVPROJEKTE 41
- Grundmerkmale und politischer Anspruch / Bandbreite und Typologie / Alternative Projekt-Ökonomie / Innere Möglichkeiten und Grenzen / Projekt-Netzwerke / Einige exemplarische Alternativprojekte
- ALTERNATIVE GESUNDHEITSANSÄTZE
- V. GESUNDHEITSBEZÜGE IN DER ALTERNATIVKULTUR 54
- "Alternative" Gesundheitsmärkte? / Erster Überblick: Gesundheitsprojekte und -bezüge / Schwerpunkte alternativer Gesundheitsarbeit / Zentralbegriffe: Körper, Natürlichkeit, Ganzheit, Selbstverantwortung

VI.	MEDIZINKRITIK, GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG UND PATIENTENRECHTE	64
	Die Gesundheitstage 1980 und 1981 / Gesundheitsläden / Die Verlagsgesellschaft Gesundheit / Ein Selbsthilfe-Lesebuch / "Krankfeiern statt gesundschaften"?	
VII.	PROFESSIONELLE SELBSTORGANISATION	80
	Ärztliche Gruppenpraxen / Gesundheitszentren / Neue Träger psychosozialer Arbeit / Stadtteil-läden für Gesundheit	
VIII.	ALTERNATIVE GESUNDHEITSANSÄTZE VON FRAUEN FÜR FRAUEN	89
	Ein sozialer Gesundheitsbegriff / Frauen-Gesundheitsprojekte in West-Berlin / Frauen(psycho)therapie / Grundlegende Inhalte von Frauen-Gesundheitsansätzen / Körperbewußtsein und Selbsthilfe	
IX.	NATÜRLICHE GEBURTENKONTROLLE, SCHWANGERSCHAFT UND SANFTE GEBURT	105
	Empfängnisverhütung ohne Pille und neues Fruchtbarkeitsbewußtsein / Natürliche Methoden der Geburtenkontrolle / Kritik der Gynäkologie / Empfehlungen für die Schwangerschaft / Sanfte Geburt und Hausgeburten	
X.	KÖRPERBEWUSSTSEIN UND NATURHEILVERFAHREN	120
	Gesundsein und Kranksein / Arbeit an und mit dem Körper / Praktische Körperarbeit: Bewegung und Massage / Naturheilverfahren / Die alternative Hausapotheke	
XI.	BEWUSSTE ERNÄHRUNG UND SELBSTVERSORGUNG	128
	Ideologische Hintergründe / Vergiftete Nahrung, ungesunde Ernährung / Schwerpunkte gesundheitsbewußter Ernährung / Bio-Welle und alternative Dienstleistungsangebote / Selbstversorgung / Selbstorganisationen für bessere Lebensmittel	
XII.	SENSIBILISIERUNG UND PSYCHOSOZIALE VERÄNDERUNG	144
	Subjektiver Faktor und Psychobewegung / Die Psychoszene / Kritik von Psychoszene und Psychobewegung / Selbstbefreiung und Selbstorganisierung / Sensibilität als Teil alternativer Lebensentwürfe	

XIII.	STRATEGIEN DER AUSSTRAHLUNG ALTERNATIVER INHALTE IN DIE MEHRHEITSKULTUR	154
	Das Alternative Umweltfestival 1978 als exemplarisches Beispiel / Alternativstrategien zur Information und Aktivierung Außenstehender / Zukunftswerkstätten / Treffpunkt und Vermittlung im Alternativladen / TWEN-Rubrik "Leben und Überleben"	
	DIE ALTERSKULTUR JUGENDLICHER	
	VORBEMERKUNG ZU DEN KAPITELN XIV - XVII	166
XIV.	KULTURANALYTISCHE BETRACHTUNG DES ALLTAGS JUGENDLICHER	167
	Zum Kulturbegriff / Die Alterskultur der Jugendlichen / Subkulturen und Gruppenstile / Inhalte und Grenzen von Gruppenstilen	
XV.	GRUPPENSTILE IN DER ALTERSKULTUR JUGENDLICHER	172
	Ansatz und Bereiche der SHELL-Jugendstudie / Die Bandbreite der Gruppenstile Jugendlicher / Verbreitung und Anerkennung / Gruppenstile und Alter / Gruppenstile, soziale Schicht und Bildungsniveau / Rahmenbedingungen des stilistischen Engagements Jugendlicher	
XVI.	GESUNDHEIT UND GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN IM ALLTAGS- LEBEN JUGENDLICHER	179
	Gesundheitsbewußtsein als Element von Lebensstilen / Die Bedeutung von Gesundheit für Jugendliche / Risikoverhalten Alkoholkonsum / Risikoverhalten Rauchen / Risikoverhalten als Ausdruck des Gesundheitsbewußtseins Jugendlicher	
	ALTERNATIVE GESUNDHEITSANSÄTZE FÜR DIE MEHRHEITSJUGEND	
XVII.	RAHMENBEDINGUNGEN DER AUSSTRAHLUNG ALTERNATIVER GESUNDHEITSANSÄTZE IN DIE MEHRHEITSJUGEND	187
	Engagement, Betroffenheit, Mentalität / Strukturelle Randbedingungen des alternativen Engagements Jugendlicher / Betroffenheit als pragmatische Handlungsbereitschaft / Jugend-Teilkulturen, die alternativen Ansätzen weitgehend verschlossen sind	

XVIII.	RAHMEN DER AUSWAHL MEHRHEITSFÄHIGER ALTERNATIVER GESUNDHEITSANSÄTZE UND -PROJEKTE	193
	Modifizierung des Projektauftrages / Rahmenbedin- gungen der Projektauswahl	
XIX.	AUSWAHL HANDLUNGSAKTIVIERENDER GESUNDHEITSANSÄTZE UND -PROJEKTE	197
XX.	LITERATURVERZEICHNIS	215
	VERZEICHNIS DER ABBILDUNGEN	220

VORBEMERKUNG

Der vorliegende Abschlußbericht umfaßt vier thematische Blöcke, die durch farbige Zwischenblätter auch sichtbar voneinander getrennt werden:

- Alternativkultur,
- Alternative Gesundheitsansätze,
- Alternativkultur Jugendlicher,
- Alternative Gesundheitsansätze für die Mehrheitsjugend.

Im Zuge der Projektarbeit erwies es sich als notwendig, die Recherchen in der Alternativkultur mit vorliegenden Ergebnissen der bundesrepublikanischen Jugendforschung rückzukoppeln. In Ergänzung zum Projektantrag vom Juni 1982 habe ich demnach den dritten Themenkreis 'Alterskultur Jugendlicher' in die Literaturrecherche mit aufgenommen. Nur auf dem Hintergrund dieser empirischen Ergebnisse, die ein repräsentatives Bild von den Jugendlichen zwischen 15 und 25 Jahren liefern, war eine Bewertung und nachfolgende Auswahl alternativer Ansätze überhaupt zu leisten.

Ich habe versucht, diesem Bericht den Charakter eines Lesebuchs zu geben - zumindest, was die Bestandsaufnahme der Alternativkultur betrifft (Kap. I-XIII). Der Leser soll nicht nur eine trockene Übersicht oder zusammenfassende Analyse aus zweiter oder dritter Hand vorfinden - ich wollte den Rahmen nutzen, um die alternativen Projekte auch viel für sich selbst sprechen zu lassen. Daher sind über 80 Abbildungen in den Text eingefügt: entweder als alternative Selbstdarstellungen oder als praktisch orientierte Schilderungen von Betrachtern und Beteiligten. Der Begriff Abbildung mag etwas verwirrend sein: ich betrachte diese Texte als Materialien zur Begründung und Ergänzung der übrigen Ausführungen.

Es gibt auch von einigen Einschränkungen bzw. Modifizierungen gegenüber dem Projektantrag vom Juni 1982 zu berichten. Als erstes war ich gezwungen, die ursprüngliche Altersgruppe (12-25-jährige) auf 15-25jährige zu begrenzen. Das hat den einfachen Hintergrund, daß empirische jugendsoziologische Ergebnisse für 12-15jährige in aktueller und auf Gesundheitsfragen anzuwendender Form nicht vorliegen (Kap. XV). Im Rahmen der Jugendforschung ergab sich aber auch eine sogenannte Stilgrenze um 18 Jahren: jüngere Menschen weisen kaum persönliche Unabhängigkeit und verbindliche Handlungsbereitschaft auf, um alternative Lebensstile auch wirklich zu leben - sie vertreten eher eine alternative Mentalität. Erst um 18 Jahre sind die biographischen und sozialen Voraussetzungen geschaffen, um einen eigenen Stil zu erwerben: also auch einen alternativen Lebensstil oder daraus ausgewählte Gesundheitsanteile.

Die zweite Einschränkung ist inhaltlicher Art. Ich habe in Bestandsaufnahme und Bewertung die Themen Drogen und Selbsthilfe nicht aufgenommen. Die Drogendiskussion ist gesellschaftlich und - durch das BtMG - auch juristisch zu kontrollieren. Zudem halte ich den Gesundheitsbezug des Konsums 'weicher' Drogen durchaus für fraglich (auch wenn in weiten Teilen der Alternativkultur darüber anders gedacht wird). Die Selbsthilfebewegung ist keine Alternativbewegung, daher erscheint sie hier nicht als Ansatz in der Gegenkultur. In den letzten Jahren haben sich allerdings einige bedeutsame Überschneidungen ergeben: etwa im Bereich der professionellen Selbstorganisation (Kap. VII) oder der Frauenbewegung (Kap. VIII und IX). Solche gegenseitigen Anreicherungen habe ich natürlich festgehalten.

Eine dritte Einschränkung ist ausführlich im Kap. XVIII begründet. Noch im Projektantrag ausgewiesene Gliederungsversuche haben sich im Laufe der Literaturrecherche als z.T. überholt bzw. Überholungsbedürftig erwiesen. Die Auswahl mehrheitsfähiger Projekte erfolgt aufgrund einer neuen Typologie, die in Kap. XVII entwickelt wird. Als besonders problematisch für die Auswahl erwies sich das Antragskriterium 'Mediennutzung'. Als Gegenkultur mit eigenen 'Neuen Werten' schottet sich die Alternativkultur weitgehend gegenüber offiziellen und öffentlichen Medien ab; das umfaßt sowohl die Informationen selbst, als auch deren Überbringer (staatliche Stellen, öffentlich-rechtliche Medien etc.). Entscheidend für alternative Ansätze, ob im Gesundheitsbereich oder in anderen Feldern, ist die persönliche Betroffenheit und eine alternativ 'glaubwürdige' Vermittlung v.a. durch eigenständige Herstellung von Materialien, Eigenvertrieb und Aufbau unabhängiger Kanäle. Ich habe versucht, diesen Widerspruch (Projektauftrag: Mediennutzung - Projektergebnis: Medienverweigerung bzw. eigene Öffentlichkeit in der Auswahl im Kap. XIX weitgehend aufzulösen.

Grundsätzlich bleibt aber zu sagen, daß öffentliche Unterstützung alternativer Gesundheitsansätze sich nicht in der Bereitstellung vorgefertigter Materialien oder Medien erschöpfen kann. Öffentliche Einrichtungen können eigenverantwortliches, aktives Gesundheitsverhalten in der Mehrheit junger Menschen mit kritisch-umweltbewußten Einstellungen nur dadurch fördern, daß sie deren 'Eigenarbeit' in organisatorischer und finanzieller Weise unterstützen und absichern: Aktivierung problembezogener Projekte in lokalen bzw. regionalem Rahmen. Solche Unterstützung ohne Anspruch auf direkte Kontrolle fördert die positive Gesundheitsarbeit Jugendlicher in gleichem Maße wie sie die Glaubwürdigkeit und Akzeptanz der öffentlichen Einrichtungen unter Jugendlichen (wieder) erhöht.

Von Bewertung und Auswahl alternativer Ansätze sollten keine Wunderdinge erwartet werden. Die in Kap. XIX versammelten Projektvorschläge sind keine 'Trickkiste', in die man nur greifen muß, um an breite Jugendkreise mit neuer, alternativer Ver-

packung heranzukommen. Ich habe Vorschläge entwickelt, die etwa die Hälfte (max. zwei Drittel) aller Jugendlichen bis 25 Jahre ansprechen können. Leider fallen die Jugendlichen aus den Arbeitersubkulturen aus der Zielgruppe alternativer Ansprechbarkeit heraus - die Alternativkultur ist nicht nur in ihrer Binnenorganisation, sondern auch in der möglichen Ausstrahlung ihrer Inhalte eher bürgerlich oder mittelschichtorientiert (vgl. Kap. XVII). Eine Ansprechbarkeit für alternative Gesundheitsinhalte besteht für die ca. 50% partiell handlungsbereiten Jugendlichen, die aufgrund persönlicher Betroffenheit alternativen Lösungsvorschlägen gegenüber aufgeschlossen sind: in meiner Auswahl beschreibe ich 16 mögliche Handlungsfelder.

Die Projektvorschläge sind pragmatischer Natur und inhaltsbezogen. Sie umfassen sowohl autonome Gesundheitsansätze als auch Aktivierungsmöglichkeiten, bei denen sich im begrenzten Rahmen eine Kooperation alternativer Projekte und öffentlicher Einrichtungen ergeben könnte. Die Vorschläge sind nicht örtlich gebunden. Ihre praktische Relevanz kann sich natürlich erst in einer Feldphase erweisen.

Zum Abschluß möchte ich mich für die Ausdrücke 'Mehrheitsjugend', 'Mehrheitskultur' und weitere technokratische Begriffe entschuldigen. Sie sind im Laufe der Projektdiskussionen aufgetaucht und haben ohne Verzug ein Eigenleben gewonnen, so daß mir z.T. auch keine anderen, ähnlich 'griffigen' Wörter für die zugrundeliegenden Sachverhalte einfallen. Leider: denn Jugendliche würden sich sehr wundern, wie mit ihnen verbal umgesprungen wird - und sich wohl mit Recht solche Schubladen verbitten.

DIE
ALTERNATIVKULTUR

I. EIN ALLGEMEINER EINBLICK IN DIE ALTERNATIVKULTUR

Im Rampenlicht der Öffentlichkeit

Im Herbst 1977 strahlte der Deutschlandfunk ein Radio-Kolleg aus, das die Lebensentwürfe junger Menschen zum Thema hatte. Den gescheiterten Hoffnungen nach 1968 wurden die Keime von Neuorganisation in Gestalt alternativer Projekte und Szenen gegenübergestellt: als neue Lebensentwürfe. Im Bewußtsein der Grenzen industriellen Wachstums, der Erschöpfung von Natur und Mensch und der selbstzerstörerischen Übermacht von Konkurrenz und Entfremdung ging in den modernen Industrieländern eine Jugend ihren eigenen Weg: in konkreten Lebensumständen, in solidarischer Hilfe untereinander und auf der Suche nach Menschlichkeit, Besinnlichkeit und Selbstfindung. Die Alternativen versprachen ein "Mehr", das menschliche Bedürfnisse über den sinnentleerten Konsum stellte und diese ausleben wollte, ohne der eigenen oder äußeren Natur der Menschen zu schaden.

Anfang 1980 meinte dann Reimar OITMANN, die achtziger Jahre könnten das Jahrzehnt der alternativen Bewegungen werden. Er begründete dies damit, daß sich ein großer Teil der Jugend und die verbliebene Mehrheitsgesellschaft nunmehr unversöhnlich gegenüberstünden. Die junge Generation sei in den Siebzigern regelrecht ausgesperrt worden, und ihr konsequenter Ausstieg aus der sozialen Wirklichkeit und der Traurigkeit, die sie erzeugt habe, sei ebenso logisch wie unabwendbar. Fazit des Ex-SPIEGEL-Redakteurs: "Man ist miteinander fertig."

Berichte solcher Art ließen sich beliebig oft aneinanderreihen. Seitdem, v.a. in den geschriebenen Medien, die Alternativen entdeckt wurden, bietet sich dem aufmerksamen Leser immer wieder die gesamte Palette von vorsichtiger Sympathie bis endzeitgestimmter Kampfansage. Eines vermeidet die Mehrzahl der Berichte jedoch: Umfang und tatsächliche Bedeutung alternativer Lebensentwürfe für die gesamte Jugend bzw. umgrenzte Regionen eindeutig auszuweisen. Ich habe den Eindruck gewonnen, daß regelmäßig eine bewußte Verwechslung "der Jugend" mit ihrem randständigen Aussteigeranteil stattfindet. Das hat sicherlich viele Hintergründe: ein gewichtiger mag sein, daß kulturelle Boheme und grelle, verweigernde Subkulturen direkte öffentliche Aufmerksamkeit auf sich lenken. Ein anderer Grund liegt sicher in der leichtfertigen Gleichsetzung von demoskopisch nachprüfbarer Apathie und Verweigerungsstimmung in der Jugend mit den "Ohne-mich, ohne-Euch"-Ausdrucksstilen einzelner, vorwiegend großstädtischer Jugendsubkulturen. Auch die leicht zur Zivilisationskritik verführbaren Sozialwissenschaftler haben ihren Anteil am Zerrbild einer gesamten in Ohnmacht oder Aktion aussteigenden Generation: der jüngste Pädagogenschlager des "neuen Sozialisationstyps" wäre hier zu nennen, aber auch jene vereinnahmende Soziologen-Kategorie der "neuen sozialen Bewegungen".

Um die tatsächliche Bandbreite, Bedeutung und Ausdehnung dessen zu erfassen, was gemeinhin die Alternativbewegung genannt wird, müssen wir über feuilletonistische Beschreibungen und Idealisierungen hinausgehen. Die Alternativbewegung ist in die Geschichte des westeuropäischen und angloamerikanischen Jugendprotests eingebettet und stellt sich als heterogenes Ganzes unterschiedlichster Strömungen dar. Welche Ausstrahlung alternative Unternehmungen und Ideologien in die Mehrheit nicht-alternativ organisierter Jugendlicher haben, können wir nicht auf einer typologischen, sondern nur auf der konkreten Ebene von Erfahrung und Mobilisierung nachweisen.

Alternativbewegung als Gegenkultur

In den entwickelten Industrieländern drückt sich der Jugendprotest nach 1945 in drei Entwicklungslinien aus:

- in der Integration vorwiegend Mittelschichtjugendlicher in sozialistische Parteien und Organisationen;
- als aggressiver Protest v.a. Arbeitersubkulturen wie Mods, Rocker etc.;
- in Gestalt von mittelschichtgeprägten, aber zunehmend altersübergreifenden Verweigerungs- oder Gegenkulturen, wie Hippies oder "Alternativler".

Walter HOLLSTEIN definiert die Gegenkultur als "Ort und Rahmen von qualitativ neuem Leben, das im Gegensatz zur offiziellen Gesellschaft stand und sich in Auseinandersetzung mit dieser immer mehr ausdehnt" (1981, 11). Seit den frühen 60er Jahren zieht sich so eine Linie von den Provos und Hippies, über Studentenbewegung und Untergrund hin zur breitgefächerten Alternativbewegung und dem Ende der 70er aufbrechenden großstädtischen Jugendprotest.

Das Phänomen Gegenkultur ist auf die wesentlichen Industriestaaten beschränkt und ist ein Ausdruck des Zustandes und der Probleme dieser Gesellschaften - auf dem Hintergrund von Geschichte und Kultur der Länder. Die Gegenkultur versucht dem Gesamtsystem seine Alternative vorzuleben, indem ihre Protagonisten nicht bei ohnmächtiger Kritik stehenbleiben, sondern sich der Konsequenz solcher Kritik stellen. Sich in der Gegenkultur zu verankern, heißt, konkrete Veränderungen anzustreben, sein eigenes Engagement unmittelbar in die Eroberung und Einrichtung neuer Lebensräume zu lenken.

Die Alternativbewegung weist als Gegenkultur drei Merkmale auf (R. GRONEMEYER 1977):

- Wiederentdeckung selbstorganisierter Lebenszusammenhänge;
- Wiederbelebung von menschlichen Potentialen, die an vergangene Formen authentischen Lebens anknüpfen und dabei auf Selbstbestimmung ausgerichtet sind;

- innovative Modelle: Entwicklung von Lebensmöglichkeiten, in denen neue qualitative Bedürfnisse an die Stelle quantitativ-konsumgebundener gesetzt werden.

Verständigungsmerkmale der Alternativkultur

Dementsprechend sind die Ansprüche und Hoffnungen der engagierten Alternativen der 70er und 80er Jahre durchaus skeptisch und bescheiden, was globale Veränderungen angeht (zieht man die Neue Linke nach 1968 als Vergleichsmaßstab heran); andererseits ist diese Gegenkultur aber anspruchsvoll und umfassend im überschaubaren und persönlichen Bereich. Die Rückkehr zur Basis äußert sich in einem Bündel von Verständigungsmerkmalen:

- Gemeinsamkeit, Solidarität, gegenseitige Hilfe;
- Basisdemokratie mit Abbau von Herrschaftsstrukturen und einem vagen sozialistischen Standpunkt;
- Eigenbestimmung und Selbstorganisation;
- Streben nach kleineren, überschaubaren Bezugsrahmen und Dezentralisierung;
- ökologisches Bewußtsein und Widerstand gegen die kulturelle Hegemonie des herrschenden Systems;
- Sensibilität, Lust und Kreativität - Betonung von Natürlichkeit und Körperlichkeit;
- selbstgewählte Einfachheit, Konsumkritik und -genügsamkeit.

Einige West-Berliner Altlinke kommen in einem Vergleich der heutigen Alternativbewegung mit der studentischen Gegenkultur vor anderthalb Jahrzehnten zur Erkenntnis, daß die "81er" eine breitere soziale Zusammensetzung haben und statt theoretischer Durchdringung eher einer Erfahrungs- und Sensibilitätsideologie frönen. Von wesentlicher Bedeutung ist ebenfalls, daß alltägliche Arbeit und konkreter regionaler Widerstand über grüne bzw. alternative Parteien z.T. in traditionelle Politik Eingang findet (FICHTER et al. 1982). Diese Gegenkultur arbeitet auch daran, ihren Status als Minderheitskultur abzustreifen. Sie "will ein anderes Leben, eine Wiederbelebung des Begriffs Leben. Sie verknüpft hautnahe Sinnlichkeit mit der politischen Dimension, sie rückt Politik in einen greifbaren, erlebbaren Bereich" (JARCHOW/KLUGMANN 1980, 67).

Zu Beginn der 80er Jahren haben sich die Bereiche der alternativen Gegenkultur erweitert: Zeitungen; Medienläden; Kulturhäuser; Kommunikationszentren; Tagungsstätten; Buchläden; Ärzte-Cruppenpraxen; Bekleidungs-läden; Restaurants; Gasthöfe; Naturkostläden; Biobäcker; Handwerker (Töpfer, Tischler, Kraftfahrzeugreparatur, Installateure); Schulheime; Behindertenheime;

Drogenabhängigen-Wohngemeinschaften; Jugendheime; Landkommunen aller Art (vom Bauernhof mit biologisch-dynamischem Anbau bis zu Meditationszentren auf dem Land).

Alternatives, Alternativbewegung: Versuch zur Begriffsklärung

Das Etikett 'alternativ' ist heutzutage abgenutzt und kommerzialisiert: es weist längst keine Inhalte mehr aus, die es von anderen Adjektiven wie "neu", "natürlich" oder "anders" unterscheiden. Ich werde daher versuchen, eine pragmatische Eingrenzung der Inhalte und Merkmale alternativer Kultur zu geben.

Gerda KURZ hat fünf Kriterien versammelt, die alternative Projekte bzw. Anschauungen kennzeichnen (1979, 57 ff.):

- Förderung von Kommunikation und Information;
- Anstreben eines Aufbaus libertärer Gesellschaftsstrukturen;
- Kampf gegen Unterdrückung, Ausbeutung und Umweltzerstörung;
- Hilfe für eine Verbesserung der Umwelt;
- Anstreben von Bewußtseinserweiterung, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung im sozialen Nahraum.

Alternative Unternehmungen beziehen sich heute vorrangig auf die evolutionäre Veränderung von Verhaltensweisen und sind erst in zweiter Linie auf Veränderung der ökonomischen Grundlagen des Gesamtsystems ausgerichtet. Daher werden im gesellschaftlichen Überbau Möglichkeiten genutzt, mit kollektiven, selbstbestimmten Lebensformen anzufangen: dort, wo Freiräume bestehen. Die angestrebte Ganzheitlichkeit des Menschen wird ideologisch, z.T. auch praktisch vorweggenommen: durch Aufhebung der Trennung zwischen Hand- und Kopfarbeit, zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Spezialistentum und allseitiger Entfaltung. Alternative Projekte sind - auf dem Hintergrund solcher Ziele - keine fertigen Einrichtungen, sondern aktive Versuche, die noch einem Lern- und Erfahrungsprozeß unterworfen sind.

"Die alternative Szene ist einer ambivalenten Situation ausgesetzt. Diese Gesellschaft mit ihren Strukturen ist es, die die Entwicklung von Alternativen motiviert, deren Bildung gleichzeitig auch ermöglicht, die aber auch - der Selbsterhaltung wegen - eine breite, gesellschaftsverändernde Ausdehnung und Entwicklung der Alternativbewegung zu verhindern versucht und sie notfalls mit Druck sich wieder einzugliedern versuchen wird .. Ein angestrebtes Ziel der Alternativen aber ist es, über die gesellschaftlichen Strukturen, soweit sie können, zu verfügen, bzw. diesen, soweit sie es vermögen, auszuweichen, sich von ihnen zu befreien: die Herrschaftsstrukturen sinnvoll zu ersetzen durch organische, herrschaftsfreie Strukturen, die sich aus ihren unmittelbaren Bedingungen, Beziehungen und Lebensformen erheben." (KURZ 1979, 100/101).

Was alternative Orientierungen und Anstrengungen v.a. ausmacht, sind Alltagsorientierung und "Besonderung". Persönliche und soziale Utopien werden im Hier & Jetzt ausprobiert und Emanzipationswünsche nicht mehr auf die Zeit nach allgemeinen Umwälzungen verschoben. Besonderung meint die Versuche, partikulare Interessen zu verwirklichen, seien sie problem-, regional- oder geschlechtsspezifisch - auf diesem Hintergrund wird die Bildung kleiner Einheiten und eine Dezentralisierung von Macht, Herrschaft und Entscheidungsgewalt angestrebt.

Man kann die sozialen Experimente in der alternativen Gegenkultur auf einen, natürlich stark vereinfachten, Nenner bringen: Verwirklichung und praktische Erprobung neuer Wertorientierungen in selbstbestimmten Zusammenschlüssen und durch veränderte Lebensstile. Dies gilt gleichermaßen für Stadtmenschen wie für Landbewohner. Die Hinwendung zum selbstorganisierten Raum, in dem eigene Wertvorstellungen gelebt werden, ist eine besondere Form des friedlichen Protests - wie die Enquête-Kommission zum Jugendprotest in ihrem 1982 veröffentlichten ZWISCHENBERICHT festhält. Die Bereitschaft, sich auf vorgefundene gesellschaftliche Strukturen und Lebensentwürfe einzulassen, nimmt bei Jugendlichen tendenziell ab. Alternative Projekte und Ideologien haben daher eine hohe Anziehungskraft für junge Menschen, die "so" nicht einsteigen, sich nicht auf den Weg der Integration begeben wollen.

In einem Arbeitspapier des Familienministeriums (BMJFG 1981) finden wir die nützliche Unterscheidung zwischen vier Mustern der Alternativkultur:

- Alternativbewegung;
- Alternativszenen;
- Alternativprojekte;
- Alternativmentalität.

Bewegung meint in diesem Zusammenhang die Vielfalt unterschiedlicher sozialer, politischer und weltanschaulicher Strömungen, in denen Probleme thematisiert werden, von denen sich ein grosser Teil der jüngeren Generation betroffen sieht. Die Szenen (vornehmlich in Großstädten) sind von der übrigen Gesellschaft relativ abgeschlossene, ideologisch vollständig und dienstleistungsmäßig z.T. autarke Milieus. In Projekten werden ökologische oder Lebensstil-Utopien praktisch und reformistisch erprobt: im gemeinsamen Arbeitsprozeß von Menschen unterschiedlicher Positionen. Alternativmentalität meint die weitgespannten Vorstellungen eines veränderten Lebensstils, neuer Lebensqualität und Selbstverwirklichung.

Bewegungen, Szenen, Projekte, Mentalitäten: die alternative Kultur ist eine jugendliche Suchbewegung, in der verschiedene Sinn- und Selbstbezüge im gleichen Milieu und sogar in der gleichen Person nebeneinander koexistieren können. Unterschiedliche, ja widersprüchliche Alltagswelten werden hier zugelassen und geteilt, da alle ihre Mitglieder einen gemeinsamen Hintergrund aufweisen: "die Gemeinsamkeit des Bruchs, der Abbruch und Aufbruch zugleich ist" (ZIEHE/STUBENRAUCH 1982, 281). Sie teilen auch eine gemeinsame Perspektive - sie wollen nicht

länger Opfer sein, sondern das eigene Leben in den Zwischenräumen der brüchig gewordenen Mehrheitskultur selbst erfinden. Damit definieren Protagonisten und Randfiguren der Alternativkultur ihre Betroffenheit anders, subjektivistisch: die klassische Eigentumsfrage der Arbeiterbewegung und Studentenrevolte ist nicht mehr der zentrale und persönlich bewegende Widerspruch. Betroffenheit speist sich nun aus Orientierungskrise und Verweigerung und der dabei beförderten Utopie, "sein zu wollen" statt "haben zu müssen".

Umfang und Potential der Alternativkultur

Die alternative Kultur ist eine heterogene, bunte Gruppierung mit gemeinsamem Selbstverständnis und subjektivem Zugehörigkeitskriterium. Joseph HUBER zählt 11 politisch-weltanschauliche Strömungen auf, die einzeln oder gemeinsam den wesentlichen Bezugspunkt für selbstorganisierte Projekte und sich alternativ verstehende Individuen bilden (1981, 10):

- Bürgerinitiativen;
- Ökologiebewegung;
- Alternative Lebensstile und Konsumkritik;
- Jugend- und Altenbewegung;
- Landkommunen und Regionalismus;
- Frauenbewegung;
- Psycho-, Emanzipations- und Sensitivity-Bewegung;
- Religiöse Sekten und neuer Spiritualismus;
- Friedensbewegung und 3. Welt-Initiativen;
- Bürgerrechtsbewegung;
- Undogmatische Linke und Sponti-Gruppen.

Walter HOLLSTEIN und Boris PENTH haben 1980 in einer großangelegten Zusammenstellung die Bandbreite von Alternativprojekten beschrieben. Auf knapp 400 Seiten werden 13 Arbeitsbereiche aktivierender Projekte ausführlich und erfahrungsnah dokumentiert - das Inhaltsverzeichnis ihres Bandes "Alternativprojekte" ist in der folgenden Abbildung einzusehen.

Abb. 1

Arbeiterinitiativen

Lucas Aerospace/Hayer (Middlesex) 67 Jura Watch/Delémont (Schweiz)
78 LIP/Besançon 81

Handwerk und Läden

Bäckerei Kaiser/Wiesbaden 102 Sponton/München 107 Arbeitersebst-
hilfe/Frankfurt 112 Lädili-Lade/Zürich 125 s'Handwärgg/Basel 129
Briarpatch-Market/Menlo Park, Calif. 131 Suma Wholefood Distributors/
Leeds 133

Landwirtschaft

Schwarzer Sternhof/Feldafing 136 Schäfereigenossenschaft Finkhof/Leutkirch-Winterstetten 141

Verlage und Buchhandlungen

Schweizer Kleinverlage/Basel 151 Pinkus-Genossenschaft/Zürich 156
Buechlade Gnossenschaft 169 Autorenbuchhandlung/Berlin 172

Presse, Film, Funk

Die Tageszeitung/Berlin 177 Zitty/Berlin 191 Lokale Rundfunksender/
Italien 200 Zentralfilm-Verleih/Hamburg 214

Populäre Musik

Rock against Racism/London 221 Schneehall/München 230

Bildung

Die Schule als demokratische Produktionseinheit/Interview mit Felix Matt-
müller 236 Demokratie 2000/Basel 245 Freie Volksschule/Bern 251
Zukunftswerkstätten/Berlin 263

Gesundheit

Patientenstelle/Zürich 267 Praxisgemeinschaft Heerstraße Nord/Berlin
276 Ita-Wegman-Klinik/Arlesheim (Schweiz) 283

Wohnen

Mietergemeinschaft Haynstraße/Hamburg 291 Cohabitat/Basel 308
Wohnstraßen/Delft 314

Stadtteilarbeit

Maison de la Culture «Le Corbusier»/Firminy 316 Broadside Mobile
Workers' Theatre/London 319 Banner Theatre of Actuality/Birmingham
322 Dramatisches Zentrum/Wien 324 Banchi Nuovi/Neapel 327 Inter-
Action/London 329 Der rote Autobus/Paris 338

Treffs

Löwen/Solothurn 342 Kreuz/Solothurn 346 Huset/Kopenhagen 353
CRAC/Genf 354 Hirscheneck/Basel 355

Rollenemanzipation

Werkstatt Schreibender Frauen/Bern 358 Frauenstammtisch/Schwabach
368 Männergruppe/Berlin 369 Gray Panthers/Philadelphia 384

Politische Koordinierung

Sozialistisches Büro/Offenbach 391 Netzwerk Selbsthilfe/Berlin 402
SKAAL/Zürich 424

In der gesamten Bundesrepublik existierten Ende 1979 etwa 12.000 Projekte mit ca. 80.000 Aktiven. (Eine Ausnahmestellung nimmt hier die Stadt West-Berlin ein mit derzeit ca. 1.200 - 1.500 Projekten und ca. 10-15.000 aktiven Mitgliedern. Beobachter schätzen, daß seit 1975 in West-Berlin etwa 4-5.000 alternative Arbeitsplätze, vorwiegend im Dienstleistungsbereich,

entstanden sind. Nach einer Meldung der FR vom 28.7.82 will der Berliner Senat im Haushalt 1983 etwa 10 Mio DM für Selbsthilfe- und Alternativprojekte ausgeben). Nur 10 % aller Projekte engagieren sich in landwirtschaftlicher oder verarbeitender Produktion, 90 % sind Dienstleistungsunternehmen oder politisch orientierte Projekte. Mit weiteren ca. 400.000 Aktivisten und Sympathisanten ist die Alternativbewegung rein zahlenmäßig eine sehr kleine Minderheitenbewegung: ihr Anteil an der erwachsenen Gesamtbevölkerung von 45 Mio liegt um 1 %. Die veränderten Prioritäten innerhalb der alternativen Kultur spiegeln sich in der folgenden Gegenüberstellung "alternativer" mit "System-"Arbeitsstätten wider (Abb. 2; HUBER 1981, 33).

Abb. 2

Arbeitsstätten im System

Landwirtschaft	1 %
handwerkliche und industrielle Produktion	30 %
Transport, Verkehr und Handel	37 %
Medien, Forschung und Lehre	8 %
andere personenbezogene und rekreative Dienste	20 %
öffentliche Verwaltungen, Politik, Verbände, Kirchen	4 %

Alternativprojekte

Landwirtschaft	4 %
Produktions- und Reparaturhandwerk	8 %
Transport, Verkehr und Handel	9 %
Medien, Erziehungs- und Öffentlichkeitsarbeit	27 %
andere sozialberufliche und Freizeitdienste	29 %
politische Arbeit, Organisations- und Koordinationsprojekte	23 %

In den mittleren Städten Westeuropas sind 5 - 8 % der unter 20-Jährigen zum Aussteigen bereit, in Großstädten bis zu 15 %, berichtet der SPIEGEL (52/80) unter Berufung auf dänische Soziologen. Zwischen 10 und in Großstädten max. 20 % der Jugendlichen bis 25 Jahre tauchen in den neueren Meinungsumfragen als "Aussteiger" oder das "Protestpotential unserer Tage" auf.

ZIEHE/STUBENRAUCH (1982, 256) referieren eine empirische Studie über die Alternativkultur, die sich auf repräsentative Umfragen bei Studenten in fünf Universitätsstädten mittlerer und

größerer Größenordnung der Bundesrepublik stützt. Als Indikatoren für die Zugehörigkeit zur Alternativkultur verwandten die Untersucher Arbeit in autonomen Kollektiven, alternative Wohnformen, Einstellung zu Frauenemanzipation, Ehe und Kleinfamilie. Dabei zeigte sich, daß 12 % der Studenten eindeutig und weitere 36 % latent der Alternativkultur zuzurechnen sind. Die andere Hälfte der Studentenschaft war gesellschaftlich entweder affektiv (5 %), gleichgültig (15 %) oder kritisch (33 %) integriert. Auch in der SHELL-Jugendstudie '81 wurden die Einstellungen 15-24-Jähriger zu alternativen Gruppen bzw. Gruppenstilen erforscht. Die Antworten "rechne mich selbst dazu" bzw. "nicht dazu, finde aber ganz gut" gaben bezüglich Hausbesetzern 2 bzw. 45 %, bei Kernkraftgegnern 20 bzw. 33 %, bei Umweltschützern 31 bzw. 50 % und bei Gruppen mit alternativer Lebensweise 6 bzw. 56 % aller Jugendlichen (vgl. S. 174).

Der Kern der alternativen Kultur ist zwar zahlenmäßig klein, aber Gedankengut, Lebensentwürfe und Elemente ihrer Praxis werden von einem großen Teil der Jugend aufgenommen: auf der Einstellungsebene sind das bereits über 50 %. Was macht nun die Attraktivität alternativer Wertvorstellungen und Lebensweisen aus? Alternative Ideologien wirken auf die Jugendlichen anziehend, die nicht den "normalen" Weg gesellschaftlicher Integration gehen wollen. Ein Hauptmerkmal alternativer Kultur ist die Betroffenheit, die persönliche Hin- und Zuwendung. Außerdem treffen alternative Wertorientierungen in eine Lücke, die der gesamtgesellschaftliche Wertewandel in den Industriestaaten gerissen hat: diejenigen gesellschaftlichen Ressourcen erfahren eine hohe persönliche und soziale Wertschätzung, an denen Mangel herrscht. "Heute sind menschliche Beziehungen, spontanes Handeln eher ein knappes Gut geworden, darum heute die Frontstellung gegen Einsamkeit, Isolation, Ängste. Die neue Jugendbewegung, die Frauenbewegung sind Beispiele für die Versuche, diese knappen Güter (zurück-)zugewinnen" (BAACKE 1980, 25). In großen Teilen der Mehrheitsjugend bestehen daher schon heute Toleranz und Offenheit gegenüber alternativen Orientierungen. Es bleibt jedoch noch zu klären, in welchem Maße die tatsächliche Übernahme von sozialer Herkunft und kultureller Verankerung der Jugendlichen abhängig ist - konkret: ob sich alternative Werte nicht doch an (Unter-)Schichtgrenzen brechen (vgl. Kap. XVII).

Probleme alternativer Projekte und Ideologien

Gefahren und Illusionen der Alternativbewegung - so heißt der Titel des vorletzten Abschnitts von Walter HOLLSTEINs sympathisierend kritischer Bestandsaufnahme gegengesellschaftlicher Bewegungen (1981). Er hält fünf grundsätzliche Probleme alternativer Praxis in Westeuropa fest:

- Mittelschicht-Dominanz;
- geringe Vermittlung an Angehörige unterer Schichten;
- Probleme von Freiraum und Nischenbildung;

- Tendenzen zur Verabsolutierung von Einzelproblemen;
- Tendenzen zur Quasi-Emigration aus der offiziellen Gesellschaft.

Auch heute noch ist die Mehrzahl alternativer Modelle und Projekte, besonders im politisch-kulturellen Bereich, von (ehemaligen) Angehörigen der Mittelschichten bzw. Akademikern geprägt. Diese sichern sich aufgrund ihrer materiellen Privilegien einen Set von Lebensqualitäten, der ihr Risiko von Ein- oder Ausstieg weitaus niedriger hält als bei Unterschichtsangehörigen. Die Problematisierung von Umweltzerstörung, Lebensqualität oder konsumistischer Weltanschauung geschieht vorwiegend in kritischen Mittelschicht-Milieus. Aber: "Gerade wenn die Angehörigen der Unterschichten sehen müssen, daß die mittelschichtigen Apologeten für ihre Modelle anderen Lebens auch die materiellen Möglichkeiten und Zeitbudgets haben, über die sie selbst in keiner Weise verfügen, stellen sich oft Widerwille und Aggressivität gegen die Alternativbewegung ein" (HOLLSTEIN 1981, 194). Auch Jürgen ZINNECKER (1981) hat darauf hingewiesen, daß die gegengesellschaftlichen Entwürfe zumeist eine bürgerliche kulturelle Mitgift aufweisen, die sie grundsätzlich von den Subkulturen der Arbeiterjugendlichen unterscheidet. Träumen die bürgerlichen Alternativen von autonomer Selbstversorgung und Anti-Konsumismus, intensivieren dagegen Arbeiterjugendliche den Umgang mit Warenwelt und Konsumkultur (Kap. XVII).

So wichtig und notwendig Freiräume sind, so häufig ergibt sich die Gefahr, daß sie zu kleinbürgerlichen Inseln des gesellschaftlichen Rückzugs werden. Der absolute Rückzug aus der offiziellen Kultur führt allein ins gesellschaftliche Abseits. Alternative Anstöße haben im Sinne sozialen Wandels dort keine Chance, wo Einzelprobleme verabsolutiert werden: wie z.B. Ernährung, Sexualität, Naturbewußtsein, Körpergefühle u.v.a.m. Die Tendenz zu Besonderung und Überschaubarkeit verkehrt sich in Nabelschau und Egotrip, wo nicht mehr als privatistische Praxis von Freaks und Aussteigern herauskommt. Albert HERRENKNECHT hat diese Gefahr in den provinziellen Alternativszenen zum Ende der 70er Jahre wiedergefunden: "An die Stelle des politischen Protests ist eine weit verbreitete Lustlosigkeit getreten, die sich in einer verkürzten Subjektivität, im Leben für den Augenblick, für das Wochenende, für die Freizeit äußert und bei vielen das Gefühl eines großen Nachholbedarfes an dem, was einst die Träume und Hoffnungen der Bewegung waren, ... entstehen ließ. Das dahinter stehende immer manifester werdende Bedürfnis des Aus- und Umsteigens, das durch die vielen Illusionen der sogenannten Alternativbewegung verstärkt wird, ist aber kein perspektivischer Weg ..." (1978, 75).

Über die Freiräume und gesellschaftlichen Spielräume von alternativen Projekten sollte man sich beizeiten wenig Illusionen machen. Projekte überleben v.a. in Sondernischen des allgemeinen Marktes (Trödel, Naturkost- und sanfter Handel, 3. Welt-Waren), als "Sozialarbeiterprojekte" und als Dienstleistungen

für die eigenen Szenen, wobei ein hoher Anteil von Eigenarbeit geleistet werden muß (vgl. dazu das Kapitel IV). Wie Tilman FICHTER und seine Kollegen 1982 feststellen, verfolgt staatliche Jugendpolitik in bezug auf alternative Unternehmungen v.a. zwei Ziele: (a) politisch aktive Gruppen und Initiativen zum sozialen Frühwarnsystem für gesellschaftliche Reibungen zu reduzieren, (b) Förderung und Tolerierung alternativer Projekte nur dann, wenn sie sozial nützliche, kompensatorisch wirksame Funktionen übernehmen.

Alternative Ökonomie

Mit den Stichworten Marktnischen, Eigenarbeit etc. ist die größte Misere der Alternativkultur angesprochen: alternative Ökonomie. Ich werde auf diesen Problemkreis detaillierter im Kapitel IV eingehen, daher sollen an dieser Stelle zwei Stichworte genügen:

- Subventions- und Ghettowirtschaft;
- Selbstaussbeutung.

Joseph HUBER (1981, 44 ff.) hat ohne Schönfärberei nachgewiesen, daß nur 40 % der Alternativprojekte über eigenständig erwirtschaftete Einnahmen verfügen, die aus Verkäufen auf dem offenen Markt oder Erlösen aus sozialstaatlichen Dienstleistungen stammen. Die restlichen 60 % leben vorwiegend von Subventionen aus staatlichen, kirchlichen, Szenen- oder familiären Quellen. Bei den einzelnen Projektaktivisten sieht das Verhältnis noch schlechter aus: 25 % können sich aus Projektgeldern finanzieren, aber 75 % beziehen ihr Einkommen aus sozialstaatlichen oder Sympathisanten-Töpfen.

HUBER konstatiert auch ein auffälliges Mißverhältnis zwischen der Abhängigkeit alternativer Projekte von den Überschüssen und der Versorgung durch das System einerseits und dem erstaunlich geringen Angebot, das sie auf der Gegenseite der allgemeinen Ökonomie machen können. Unter 10 % aller Projekte bieten etwas an, das teilweise auf dem allgemeinen Markt, von der breiteren Öffentlichkeit in Anspruch genommen werden kann (Zeitungen, Stadtbücher, Naturkostläden, Psycho-Angebote ..). Mehr als 60 % arbeiten ausschließlich für alternative Zielgruppen oder Szenen und sind vom Sympathisantenmarkt abhängig. Der Rest von ca. 30 % sind Eigenarbeitsprojekte, die der Selbstversorgung und -erhaltung dienen. Alternativprojekte in den derzeitigen Bereichen und der bestehenden Schwerpunktverteilung stehen auf dem Boden von Subventions- und Ghettowirtschaft.

Der alternative Ausstieg in die eigene, wenn auch gefährdete, Ökonomie ist jedoch nur dadurch möglich, daß zugleich andere im System dem dortigen Leistungsprinzip unterworfen sind und das von ihnen erwirtschaftete über sozialstaatliche Kanäle oder direkt als Unterstützung umverteilen. HUBER beschreibt diese Doppelwirtschaft als Teilung der Wirtschaft in einen Sektor entwickelter Markt- und Staatswirtschaft und ein Feld

primitiver, ärmlicher Selbstversorgungswirtschaft. Welche Konsequenzen die Doppelwirtschaft für die alternative Bewegung und ihre Projekte hat, beschreibt er anschaulich im Vorwort zum STATTBUCH 2 (1980, 14):

Abb. 3

Doppelwirtschaft bedeutet, daß eine Teilung der Wirtschaft stattfindet in einen Sektor mit guten und gut bezahlten Jobs im System und in einen "alternativen" Schlag-Dich-irgendwie-durch-Sektor für die Rausgeflogenen und Draußengebliebenen. Der Unterschied zwischen beiden ist vor allem, daß es der ersten wirtschaftlich weiterhin gut geht und der zweiten schlecht.

An den Knoten der Doppelwirtschaft strickt vor allem die Subkultur im engeren Sinn, also jene, die mit dem System radikal gebrochen haben und die sich gern als Gegengesellschaft sehen. Viele von ihnen leben von Schwarz- bis Grauarbeit oder von Sozialhilfe und ähnlichen staatlichen Zuwendungen, sind arbeits- und sozialrechtlich ziemlich ungesichert. Was sie stolz als alternativen Konsumverzicht und Überwindung des Leistungsprinzips verkünden, ist oft nur eine Scheinwelt mit kurzatmigen Aussichten. In existenziellen Konflikten oder wenn die Ernüchterung des Alltags einkehrt, kommt die wirkliche soziale Misere zum Vorschein, die die "Marginalisierung" der Subkultur jetzt schon bedingt: die Tatsache, daß immer weniger Leute einen Job und ein Auskommen im System finden, daß gleichzeitig die Menschen sozial immer mehr entwurzeln und "Randgruppenprobleme" in immer aberwitzigerer Form auftreten, dadurch, daß selbst große Bevölkerungsteile wie die alten Menschen oder auch die Kinder an den Rand gedrängt werden, und daß dabei der Sozialstaat immer mehr überfordert und handlungsunfähig wird. "Selbsthilfe" und "Eigenarbeit" sind im Extrem dann nur andere Wörter für die unfreiwillige Lebensform eines neuen Lumpenproletariats, das sich selbst als Lumpenaristokratie mißversteht.

Illusionsloses Fazit: "Die Alternativprojekte, soweit für die Zukunft absehbar, bilden keine alternative Ökonomie" (HUBER 1981, 55/56).

Alternative Öffentlichkeit

Wie die bunte Kultur besteht ihre Öffentlichkeit aus vielen Versatzstücken, die einem Außenstehenden oft wirr und unzusammenhängend erscheinen. Wer in die alternative Öffentlichkeit einer Region bzw. Stadt einsteigen will, kann dies in viel-

facher Weise tun:

- über Stadt-, regionale oder überregionale Zeitungen und Zeitschriften: am bekanntesten sind wohl "die tageszeitung" (taz); Stadtzeitungen wie Zitty, Blatt oder Pflasterstrand und Monats- bzw. Quartalblätter wie Kompost, Grüner Zweig oder Zero;
- über Adressbücher und Auskunftsstellen: die Zahl sogenannter "Stadtbücher" nimmt zu; seit Jahren existiert außerdem ein jährlich aktualisiertes "Alternatives Adreßbuch";
- über in den Szene-Medien und -Treffpunkten angekündigte regionale Veranstaltungen, Treffen und Aktionen;
- in Treffpunkten und selbstbestimmten Einrichtungen: wie Kommunikations- und Jugendzentren, Buch- und Naturkostläden, in Kneipen und Kinos, Büros von Initiativen oder Tagungshäuser (über 60 in den Postleitzahlbezirken 2-8 der Bundesrepublik).

Hadayatullah HÜBSCH (1980) benennt als praktische Bereiche der alternativen Öffentlichkeit die Teestuben und Kneipen, Läden und Kulturzentren (z.B. UFA-Fabrik in West-Berlin), Kinos und als häusliches Äquivalent: Wohngemeinschaften und Landkommunen.

Welches Selbstverständnis alternative Magazine auszeichnet und welchen Leserkreis sie damit ansprechen, soll anhand zweier Selbstdarstellungen verdeutlicht werden. Im "Grünen Zweig" aus dem Odenwald erscheinen in unregelmäßiger Folge ökologische Entwürfe, ob zu Ernährung, Drogen oder Landbau (nur um einen geringen Ausschnitt zu benennen). Macher und Verleger fühlen sich der Landkommunenbewegung verbunden.

Abb. 4

Grüner Zweig: ... Sein Name drückt sein Ziel, seinen Inhalt und seine Produktionsweise aus. Er wollte das Aufkeimen neuer Lebensenergie am absterbenden Ast einer unmenschlichen Zivilisation dokumentieren. Die Bereitschaft, Träume zu leben, Utopien und Zukunftsentwürfe zu entwickeln und auszuprobieren. Sehnsüchte zu offenbaren und sie zu leben versuchen. ... Er wollte sich organisch entwickeln, wohin, das wußte keiner; er sollte Kommunikation schaffen zwischen allen, die ein anderes Leben versuchten. ... Der Grüne Zweig war nicht festgelegt. Er sollte je nach Inhalt verschieden aussehen. Nicht notwendig als Zeitung im üblichen Sinne. Gedruckt, gemalt, gezeichnet, getippt, geschrieben, in allen Formaten. Er wollte spielerisch neu erfinden, was eine Zeitschrift sein kann. Eine Zeitung im alten Sinne: Kunde, Botschaft, Botschaft vom anderen, der auf anderen Wegen das Gleiche suchte. Botschaft

von allem, was einem dabei begegnen kann. Ohne ideologisches Konzept. Kritisch, zärtlich, sehnsüchtig, versponnen, skurril, theoretisch, praktisch - Natur und Kultur in einem.

Der Grüne Zweig informierte bisher u.a. über: Bewußtsein und Ernährung, indianische und germanische Kultur, Drogen, politische Experimente, Meher Baba, Gurdjeff, Rockmusik, Timothy Leary, Gartenanbau, Release, Heilkräuter ... Der Grüne Zweig ist ein sich immer wandelndes Medienexperiment ... Die Form bestimmt den Inhalt. Den Inhalt bestimmt der Autor, die Autoren, das Autorenkollektiv. Und das sind meist auch die Leser ...

Der Grüne Zweig ist heute kein Nachrichtenorgan mehr. Seit 1973 hat er ein eigenes Informationsblatt: Kompost. Seitdem erscheint der Zweig meist themengebunden...

Der Kompost bringt Informationen aus allen Bereichen alternativer Versuche. Atomkraft, Biodynamik, Christentum, Demonstrationen und Lenkvorgänge, Energie, Phantasie, Gruppenleben, Hanf, Indianer, Jugendbewegung, Kontaktadressen, Liebe und Leben, Musik ... Zen, Zigeuner. Kompost bringt Informationen über Mystik, Politik, Psychologie, Kultur, Spiritualität, Sekten, gewaltlose Aktionen...

Kompost versucht, eine deutschsprachige Alternativzeitung zu werden, die ohne ideologisches Konzept alle Versuche anzeigt, individuell und kollektiv evolutionäre Veränderung voranzutreiben, die alles, was zur Versöhnung von Körper, Geist und Seele führen könnte, aufgreift. Und zur Versöhnung Mensch und Umwelt. Erfahrungen austauscht, Ideen weitergibt, Kontakte vermittelt, Hintergrundinformationen bietet, die ihrem Leser dienen will, nicht an ihm verdienen. Die keine Ideallösungen weiß, die konkrete Lösungsversuche beschreibt ...

In den letzten Jahren haben sich verstärkt Buchverlage auf dem Feld alternativer Inhalte engagiert. Neben einer Unzahl Selbstverleger mit entsprechenden Kleinauflagen (die für regionale Märkte bzw. die Vertriebshefte linker und alternativer Buchläden veröffentlichen), sind zwei größere Verlage von überregionaler Bedeutung für die Verbreitung ökologischen und v.a. alltagspraktischen Gedankenguts geworden:

- der Fischer Taschenbuch Verlag in Frankfurt/M. mit der Reihe "fischer alternativ";
- der 2001-Verlag und -Versand in Frankfurt/M.

Standen die ersten Bände der "fischer-alternativ"-Reihe noch unter dem Zeichen von Wachstumskrise und Naturzerstörung, zeigt sich seit ca. drei Jahren ein Umschwung zu praktischen Handbüchern und Ratgebern zum Thema Alltagsökologie und neue Gemeinschaften, wie die folgende Anzeige des Verlags verdeutlicht:

Abb. 5

Die tägliche Revolution

**H.-E. Behr/G. und H. Mahke/
D. Söller/F. Steffensky**
Franziskus in Gorleben
Protest für die Schöpfung
Band 4051

Stephen Diamond
Was die Bäume sagen
Leben in einer Landkommune
Band 4034

Rudolf Doernach
Selbstversorgung
Ein Handbuch für bessere Zeiten
in Stadt und Dorf
Band 4069 (September 1982)

Wohnungsnot
Anregungen zu Initiativen an Ort
und Stelle: Alternativen in der kom-
munalen Wohnungspolitik
Herausgegeben von
Adelbert Evers/Klaus Selle
Band 4063

Oasen der Freiheit
Von der Schwierigkeit der Selbst-
bestimmung
Herausgegeben von
Horst von Gzycki/Hilbert Habicht
Band 4012

Heidrich/Schierholz/Swoboda
Frille
Eine Heimvolkshochschule macht
Jugendlichen Mut - Soziales Ler-
nen am Beispiel der Arbeitslosigkeit
Band 4032

Hedayatullah Hübsch
Alternative Öffentlichkeit
Freiräume der Information und
Kommunikation
Band 4042

Salto vitale
Frauen in Alternativprojekten
Herausgegeben von
Ulrike Koib/Jutta Stössinger
Band 4048

Dieter Korczak
**Neue Formen des Zusammen-
lebens**
Erfolge und Schwierigkeiten des
Experiments -Wohngemeinschaft-
Band 4016

Rückkehr in die Gemeinschaft
Kleine Netze: Berichte über Wohn-
siedlungen
Band 4053

David Morris/Karl Hess
Nachbarschaftshilfe
Für eine solidarische Gestaltung
des Alltags
Band 4036

Liselotte und Hans Petersohn
Für eine andere Medizin
Gesund bleiben - gesund werden
Bewährte Naturheilverfahren
Band 4058

Klaus Renken
Umweltfreundliche Produkte
Ein Handbuch für den ökobewußten
Verbraucher
Band 4054

Die tägliche Revolution
Band 4005



fischer alternativ

Fischer Taschenbuch Verlag

Der 2001-Verlag konnte zu Beginn und in der Mitte der 70er Jahre sicher das Prädikat 'Szenen-Verlag' für sich beanspruchen, ist darüber aber längst hinausgewachsen. Zur bewährten Mischung aus Platten und Literatur hat sich in den letzten 4-5 Jahren eine Angebotspalette praktischer Öko-Bücher gesellt, die - was sich auch in Verkaufszahlen niederschlägt, die häufig die alternative Schallgrenze von 30-40.000 überschreiten - eine immense Ausstrahlung in nicht-alternative Szenen und Kulturen hat. Nach der risikoreichen Herausgabe zweier übergreifender Werke zu Ökologie ("Global 2000") und Kernkraft ("Friedlich in die Katastrophe") konzentrierte sich das Angebot von preiswerten Büchern mit praktischem alternativen Wissen auf drei Schwerpunkte:

- Energie: z.B. Selbstbau von Solaranlagen und Energie selbstgemacht;
- Ernährung und Gartenbau: z.B. Natürliche Konservierung und Handbuch für den Bio-Barten;
- Selbstversorgung und alternatives Stadtleben: z.B. Einstieg in die Alltagsökologie, Zubehör für alternative Techniken.

Alternative Öffentlichkeit in West-Berlin

Die schon angesprochene Sonderstellung West-Berlins schlägt sich auch darin nieder, daß man bei Bedarf die gesamte Stadt nach alternativen Anlaufstellen vermessen könnte und dabei so gut wie nie in Kontakt mit der offiziellen Kultur bzw. in seltenen Kontakt mit offiziellen Versorgungseinrichtungen käme. Die Stadtzeitung ZITTY hat im August 1982 eine Rubrik "Anlaufstellen" eingerichtet, die innerhalb von vier Monaten von 2 auf 3 enggedruckte Seiten Umfang wuchs. Hier finden wir den gesamten Umfang der bereits institutionalisierten (!) Alternativkultur wieder: welches Ausmaß dann die Grauzone des Sympathisantenmarktes hat, kann sich jeder Leser selbst ausmalen.

Abb. 6 Anlaufstellen

Alte

- **GRAUE PANTHER**, c/o Seniorenschutzbund, Horst Luschow, Gritzer Str. 30, 1-41, Tel. 822 21 75
- **LEBENSABEND-BEWEGUNG** Landesverband Berlin, Landesgeschäftsstelle Jagowstr. 13, 1-20, Tel. 335 24 19, Di + Co 10-12 Uhr
- **SENIORCAFÉ BRITZ** Friedrichsbrunnener Str. 1-47, Tel. 625 55 62 (Armin Blenewald), oder 625 72 00, Mo-Fr 14-18 Uhr

Ausländer

- **AMNESTY INTERNATIONAL**, siehe unter Politik
- **AUSLAND** - interkultureller Austausch von unten - Beratung und Durchführung, c/o Borkowski Akbar, Oliviere Platz 15, 1-15, Tel. 881 15 74
- **AUSLÄNDERBERATUNGSSTELLEN DES DGB**, Alte Jacobstr. 148-155, 1-61, Tel. 251 40 27 für Griechen, 251 40 28 für Türken, 251 40 29 für Jugoslawen, Sprechstunden: Mo, Di, Do 10-18 Uhr und Fr 10-15.30 Uhr
- **AUSLÄNDERKOMITEE**, Langenscheidtstr. 3, 1-62, Mo 16-20 Uhr, Do 9-12 Uhr (Rechtsberatung Mo 19.30 Uhr), Tel. 781-26 15
- **ESG-Ausländerzentrum**, Carnerstr. 11 (Laden), 1-12
- **KOPRO** - Deutsch-türkischer Verein zur interkulturellen Arbeit in Berlin e.V., Muskauer Str. 30, 1-36, Mi-Fr 17.30 - 19.30 Uhr, Sa 11-17 Uhr
- **OTUR VE YASA** - Wohnen und Leben, Wrangelstr. 49, 1-36, Tel. 612 41 23, Mo-Fr 15-18 Uhr
- **SOZIALDIENSTE FÜR AUSLÄNDISCHE ARBEITNEHMER** Hebbelpurger Str. 10, 1-30, Tel. 261 60 77
- **WOHNUNGSBERATUNGSSTELLE** für ausländische Arbeitnehmer der Arbeiterwohlfahrt, Mariannenplatz 1, 1-36, Tel. 614 40 66

Behinderte

- **BEHINDERTE FRAUENGRUPPE**, c/o Marlies Biersch, Holsteische Str. 37, 1-31, Tel. 87 53 56, Mo 19-21 Uhr, Ortswechsel
- **CaBoef** (Club Behinderter und ihrer Freundinnen) im Mehrglied, Gneisenaustr. 2, 1-61, Tel. 693 70 31
- **COCAS e.V.** Berlin (Verein für Behinderte u. Nichtbehinderte), Treff Fr. 19-22 Uhr, Friedrichsbrunner Str. 9, "Senioren-Café" 1-47, Tel. 625 72 00, 746 12 94 (Fuchß)
- **INTERESSENGEMEINSCHAFT VON GEBURT AN BEHINDERTE** e.V., Otto-Suhr-Allee 131, 1-10, Tel. 341 1 97, Di 17-19 Uhr telef. Beratung, Rollstuhlverleih
- **SOZIALTHERAPEUTISCHES ZENTRUM FÜR BEHINDERTE** Bissstr. 14, 1-31, Tel. 821 1091, Di-Fr 10-23 Uhr, So u. feiertags 14.30-20.30 Uhr, Mo u. Sa geschlossen

Frauen

- **FEMINISTISCHES FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM**, Legnitzer Str. 5, 1-35, Telefondienst nur Di + Do u. 11-14 Uhr, Tel. 611 57 43
- **FFBIZ** (Frauenforschungs-, bildungs- u. Informationszentrum e.V.), Canckelmännstr. 15, 1-19, Tel. 322 10 35, Di 18-20 Uhr, Fr 17-19 Uhr (Textuelle), aktuelle Termine an der Ladentüre
- **FRAUENBUCHLADEN LABRYS**, Hohenstauffenstr. 64, 1-30, Tel. 215 25 00, Mo-Fr 10-18.30 Uhr, Sa 10-14 Uhr
- **FRAUENBUCHLADEN LILITH**, Kneeseckerstr. 86-87, 1-12, Tel. 312 31 02, Mo-Fr 9.30-18.30 Uhr, Sa 9.30-14 Uhr

- **FRAUENBUCHLADEN MIRANDA**, Nazarethkirchestr. 42, (U-Bahnhof Leopoldplatz) 1-65, Tel. 485 79 05, Di-Fr 11-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr
- **FRAUENHAUS 1**, Tel. 625 30 18
- **FRAUENHAUS 2**, Tel. 373 30 08
- **FRAUENHAUSBERATUNGS-LADEN** Tel. 391 49 47
- **FRAUKRISENTELEFON**, Tel. 251 09 11, Do 10-12, So 17-19 Uhr
- **FRAUENSELBSTHILFE** - Frauen gegen Gewalt an Frauen e.V., Tel. 373 30 08
- **FRAUENSTADTEILZENTRUM**, Naumystr. 72, HH, 1-36, Tel. 652 999, Mo-Mi 18-19, So 14-19 Uhr (Verenscafé), Rechtsberatung j.d. 1. + 3. Mi 18-19, Inform. j.d. Di 17-19, Plenum j.d. Di 19-21 h
- **FRAUENZENTRUM**, Stressmannstr. 40, 1-61, Tel. 251 69 12 - BIFF - Beratung u. Information für Frauen, montags 19 Uhr (inkl. Anmeldung 251 09 12 zwischen 16 + 21 Uhr) Beratung von Frauen für Frauen bei rechtlichen und persönlichen Problemen (Scheidung, Unterhalt, Sozialhilfe usw.) jeden Do 20-22 Uhr und jeden 1. u. 3. Mi 10-12 Uhr. (Ordnung können allgemeine Informationen eingeholt werden). Weitere Gruppen im Frauenzentrum (Terminabgabe tel. erfragen): Frauenarchiv, Plenum, Neuen-Abend, Hausgeburts, Offensives Altern, Sterilisationsberatung, Verhütung, Schwangerschaftsabbruch, Scheidung, Unterhalt, Teestube: Mo-Fr 19-22 Uhr
- **PSIFF** - Psychologische Institute für Frauen e.V., Horstweg 27, 1-19, Tel. 321 98 70, Psycholog. Beratung, Therapiegruppen und Einzeltherapie, Kostenlose Beratung: Mo 20-22 Uhr, Di 17.30-19.30 Uhr, Mi 15-17 Uhr, Fr 17-19 Uhr
- **PRO FAMILIA**, Gotzkowskystr. 8, 1-21, Tel. 392 60 19
- **SELBSTVERTEIDIGUNG** Hauptstr. 9, 3. Hinterhof, 3. Stock, 1-62, kein Tel., jeden letzten Mittwoch im Monat um 9 Uhr Informationsabend
- **THESEFF** Hauptstr. 23, 1-19, Tel. 321 59 95 - Psyn., Beratung und Therapie für Frauen, Tel. Anmeldung: Mo-Fr 14-15 Uhr Kostensfreie Beratung: Di 19-20 Uhr

- **TREFFPUNKT UND BERATUNG FÜR FRAUEN AUS ODER TÜRKEI UND ANDEREN LÄNDERN**, Cranachstr. 63, 1-41, Tel. 855 27 80, Mo 15-17 Uhr, Di-Fr 15-19 Uhr
- **TUBFF** - Therapie und Beratung für Frauen, Mommensstr. 52, 1-12, Tel. 323 50 39, Mo, Mi, Fr 14-15 Uhr, Di 17-18 Uhr, Kostensfreie Beratung: Mi 16-18 Uhr
- **TREFFPUNKT UND BERATUNG FÜR FRAUEN AUS ODER TÜRKEI UND ANDEREN LÄNDERN**, Cranachstr. 63, 1-41, Tel. 855 27 80, Mo 15-17 Uhr, Di-Fr 15-19 Uhr
- **TUBFF** - Therapie und Beratung für Frauen, Mommensstr. 52, 1-12, Tel. 323 50 39, Mo, Mi, Fr 14-15 Uhr, Di 17-18 Uhr, Kostensfreie Beratung: Mi 16-18 Uhr

Gesundheit

- **AMBULANTE KRANKENPFLEGE BERLIN e.V.**, Crellinstr. 21, 1-62, (unter Vorbehalt) Mo-Fr 8.30 - 14 Uhr
- **BERATUNGSSTELLE FÜR GESCHLECHTSKRANKHEITEN** Domnicauerstr. 25/27, 1-62, Tel. 783 24 59, Sprechstunden: Mo, Di, Do 9-13 Uhr; Mi, Fr 15.30-19.30 Uhr, Kostenlos - ohne Krankenschein - ärztliche Schweigepflicht
- **GESELLSCHAFT FÜR SOZIALE PSYCHOTERAPIE U. BERATUNG e.V.** (GSPB), Mommensstr. 52, 1-12, Tel. 324 45 33, Beratung (kostenlos): Mi 16-18 Uhr, Rechtsberatung: Mi 19.15 Uhr
- **HEILEHAUS**, Waldemarstr. 38, 1-36
- **KONTAKT-TEE**, Verein für Psycho-soziale Rehabilitation, c/o ESG-TV, Carnerstr. 11, 1-12, 2. St., Tel. 313 90 01, Fr 18-22 Uhr, Isolations- und Kontaktprobleme, insbesondere Unterstützung ehemal. Patienten Berliner Nervenkliniken
- **LEBENSMITTELKOOPERATIVE MOBIT**, Oldenburger Str. 35, 1-11, 1-21, bei Honold, Tel. 395 22 38 oder 395 64 35

- **PATIENTENSTELLE IM KULTURHAUS LUNAPARK** Siemarner Str. 25, 1-31, Tel. 87 79 96
- **PSYCHIATRIE-BESCHWERDEZENTRUM** im Komrum, Schrackenauerstr. 4, 1-41, Tel. 851 90 25, Fr 15-17 Uhr
- **SCHÖNEBERGER GESUND- BRUNNEN**, Treff und Information für Gesunde und Kranke im Treffpunkt Langer Erdmann, Langenscheidtstr. 5, 1-62, Tel. 781 30 21, Mo 16.30-18.30 Uhr, kostenlose Gesundheitsberatung
- **STADTEILLADEN GESUNDHEIT WILMERSDOFF** Siemensstr. 25, 1-31, Tel. 87 79 96, mittwochs 13-18 Uhr (Info) 1. Kontakt-, Informations- und Beratungsstrich zu Problemen im Gesundheits- und Sozialbereich, Aufbaumöglichkeit von Selbsthilfegruppen

Internationales

- **AMNESTY INTERNATIONAL - BEZIRK BERLIN**, Pacelliallee 61, 1-33, Tel. 631 10 46, Öffnungszeiten: Di, Mi, Fr 17-19 Uhr, Asylantragberatung Mo + Do 18-20 Uhr
- **BAR FAX** (Berlin's English Language Magazine), Köpenicker Str. 184, 1-38
- **3. WELT-LADEN** - Büro im Friedenszentrum Pacelliallee 61, 1-33, Tel. 832 54 97, Mo-Fr 10-12 Uhr
- **FDCL** (Forschungs- und Dokumentationszentrum Chile - Lateinamerika e.V.) 1-12, Savignyplatz 5, Tel. 313 50 65
- **FLÜCHTLINGSRAT BERLIN** Handrystr. 19/20, 1-41
- **FREUNDKREIS AFGHANISTAN**, Nollendorfstr. 15, 1-30, Tel. 215 22 59, Do ab 19 Uhr
- **FREUNDKREIS FÜR AUSLÄNDISCHE FLÜCHTLINGE**, Oranienstr. 159, 1-61, Tel. 614 50 98, Beratung: Di, Fr 19-21 Uhr
- **GESELLSCHAFT FÜR BEDIROTE VOLKER e.V.**, Survival International, Deutsche Sektion Kontakt: Informationsladen der Regionalgruppe Berlin, Nollendorfstr. 15, 1-30, Tel. 215 23 68
- **GESELLSCHAFT FÜR DEUTSCH-CHINESISCHE FREUNDSCHAFT**, Innsbrucker Str. 3, 1-62, Tel. 854 57 44, Mo-Fr 16.30-18.30 Uhr, Sa 11-13 Uhr
- **INFORMATIONSENTRALE FÜR NORDAMERIKANISCHE INDIANER**, Maria-Gubler Str. 1, 1-37, Richard S. Kelly
- **KOMMUNIKATIONENZENTRUM AFRIKA**, im Chamisso-laden, Willibald Alexiustr. 15, 1-61, Tel. 692 84 59, nur Fr, Sa, So
- **TERRE DES HOMMES** Hilfe für Kinder in Not, Arbeitsgruppe Berlin, Ilsensteinweg 4 a, 1-38, Tel. 802 80 45 + 663 82 39, Informationszentrum: Richard-Wagner-Str. 25, 1-10, Tel. 341 10 58, Öffnungszeiten: Di + Fr 17-19 Uhr, So 11-13 Uhr
- **THE MEETING PLACE** Internationales Treffpunkt, Großbeerenstr. 64 (HH II.), 1-61, Tel. 251 99 82
- **TREFFPUNKT 3. WELT**, Falckensteinst. 44 a, 1-36, Tel. 611 60 88, Di bis Fr 16-19 Uhr, Sa 11-14 Uhr (Do 19 Uhr Ladenplenum)

- **AL BEREICH KINDER-JUGEND**, c/o Dagmar Tel. 782 19 17, (Arnd Adleri) Tel. 396 37 95
- **DRUGSTORE**, Selbstveraltetes Jugendzentrum, Potsdammer Str. 180, 1-30, Tel. 783 21 82
- **EPICUS**, Jugendberatungs- und Freizeitzentrum, Donaust. 28 a, 1-44, Tel. 680 92 387, Mo-Fr 17-23 Uhr, Kontakt, Rat und Hilfe bei persönl. Problemen, Schul- und Arbeitsproblemen
- **HAUS DER JUGEND**, Zillestr. 54-64, 1-10, Tel. 34 10 01
- **JUGENDWERKSTATT NEUKÖLLN**, Böhmsche Str. 1-5, 1-44, Tel. 685 15 59
- **KINDERBAUERNHOF MAUERPLATZ**, Tel. 614 91 87, (Gerhild), Treff erfragen
- **KINDERSCHUTTZENTRUM BERLIN e.V.**, Karl-Marx-Str.-262, 1-44, Tel. 684 30 64
- **KONFLIKT UND BILDUNGSPERBERATUNG FÜR ARBEITERSCHUTZKOMITEE**, Prinzessinnenstr. 16, 1-61, Tel. 614 80 21, Mo-Fr 15-20 Uhr
- **KONTAKT-U. BERATUNGSSTELLE FÜR TREBBEGÄNGER**, Hauptstr. 147, 1-62, Tel. 784 40 46/47, Sprechzeiten: Mo 10-13 Uhr, Di 10-17.30 Uhr, Do 13-17.30 Uhr, Fr 10-20 Uhr, ab 17.30 kostenlose Rechtsberatung
- **LOGO**, Kinder- u. Jugendtheater, c/o Werner Schröter, Baruther Str. 19, 1-61, Tel. 693 88 27, 851 87 08 (Calline), 791 39 27, Günter
- **PUTTSCHÜLERLADEN** Bisselater Str. 5, 1-65, Tel. 493 30 77
- **SCHÜLERGRUPPENPROJEKT A 13**, Amsterdamer Str. 13, 1-65, Tel. 465 20 93, 465 55 24
- **SOZIALPÄDAGOGISCHE SONDERMASSNAHMEN e.V.**, Adr. u. Informationen über Drogestoffe od. Tommy, Tel. 251 90 83, Weißbäcker Haus, Wilhelmstr. 9, 1-61
- **TREFFPUNKT UND BERATUNG**, Lauziger Str. 46, 1-36, Tel. 612 10 11/12, Mo 9-12 Uhr, Di 15-19 Uhr, Mi 17-19 Uhr (Rechtsberatung), Do 15-19 Uhr (ab 17 Uhr medizinische Beratung) Fr 9-12 Uhr, hauptsächlich f. Jugendliche, Arbeitslose, Lehrlinge: Tips über Treffpunkte, Selbsthilfe etc.
- **WOHNWERKSTATT e.V.** in der Fabrik Ostler Str., Prinzessinallee 24, 1-65, Tel. 493 20 38

Kinder & Jugendliche

- **JUGENDLICHE/SCHÜLER** Unter dem Titel "Jugend in Berlin. Tips für junge Leute. Wo ist was los?" gibt es eine Faltblattserie für junge und ganz junge Leute zwischen 6 und 18 Jahren beim Presse- und Informationsamt des Landes Berlin, c/o Rathaus Schöneberg, 1-62. Je nach Stadtteil enthält sie sehr umfangreiche Informationen über Kinderclubs, Jugendfreizeithome, Auenterspielflächen und Jugendbildungsstätten, Zeitplätze und Jugendreisen, Jugendbuchereien, verbilligte Musik- oder Theaterveranstaltungen - sehr informativ alles auf 1 Blick (auch nicht-staatliche Projekte sind teilweise benannt)

- **BLUES COOPERATIVE BERLIN (BCB)**, c/o Hans Brunnchorst Tel. 813 16 65, Verbund Berliner Blues-Musiker und -Gruppen, Mitglied bei ReR
- **ES-MUSIK-INITIATIVE**, c/o Klaus Stodnick, Donaust. 25, 1-44, Tel. 624 32 55
- **LARM & LUST**, Frauenmusik Kooperative: Oranienstr. 189, 2. HH, 1-36, Treffen in den eigenen Räumen an jedem 1. + 3. Donnerstag und jeden 2. + 4. Freitag des Monats
- **MIG (MUSIKER-INTERESSEN-GEMEINSCHAFT e.V.)** c/o Wolfgang Lesse, Holzminde-ner Str. 28 b, 1-47, Tel. 606 36 08
- **OKOTOPIA**, Gneisenaustr. 2, 1-61, Tel. 691 30 64
- **ROCK AUSTRIKIEZ**, c/o Olaf Maske, Am Bahnhof West-end 2, 1-19, Tel. 322 58 41
- **ROCK GEGEN JUGENDARBEITSLIOSIGKEIT**, c/o Okotopia siehe oben
- **ROCKHAUS SPANDAU** Neundorfer Str. 64-69, 1-20, c/o Jörg Rappach, Dorfstr. 57, 1-20, Tel. 332 34 35
- **ROCK IN KREUZBERG** c/o Kurt Dutz, Zossener Str. 32, 1-61

Knast

- KNASTHILFEN**
- **GEFANGENENKONTAKTE DER HU**, LV Berlin, c/o Quirin, Beerwaldstr. 44, 1-61, Tel. 692 75 86
- **PRIVATE BRIEF + GEFANGENENSELBSORGE SPANDAU** Flotkerschanze 7, 1-20, Tel. 336 28 95
- **TREFF e.V.** - Berliner Verein z. Resozialisierung Straßfüßiger, Kamminer Str. 37, 1-10, Tel. 344 38 50, Do 18-21 Uhr, Fr 18-20

Kultur

- al Literatur**
- **BERLINER KULTURRAT**, Köthenerstr. 44, 1-61
- **EX LIBRIS** - Berliner Bücherforum, Bismarckstr. 17, 1-12, Tel. 342 10 11
- **NEUE GESELLSCHAFT FÜR LITERATUR e.V.** (INGL), Bismarckstr. 17, 1-12, Tel. 342 20 59
- **VERBAND DEUTSCHER SCHRIFTSTELLER (VSD)**, in der IG Druck und Papier, Dudenstr. 10, 1-61
- bl Musik**
- **ARBEITSGRUPPE MOABITER MUSIKTAGE**, Wlcielstr. 32, 1-21, Tel. 396 26 13
- **ARBEITSKREIS FÜR FOLKMUSIK BERLIN**, c/o Patricia Schmidt, Kaiserin-Augusta-Str. 57, Tel. 751 11 43

- **ALLGEMEINE HOMOSEXUELLE ARBEITSGEMEINSCHAFT e.V. (AHAI)**, Friedrichstr. 12, 1-61, Tel. 251 25 47, Treff: Di + Fr ab 20 Uhr, Mi ab 20 Uhr Neuen-Gruppe
- **BANNA** - Frau-mussche Gefühls- u. Körperarbeit, Grafen-str. 18, 1-61, Tel. 691 18 33
- **HOMOSEXUELLE SELBSTHILFE e.V.**, Postfach 126 710, 1-12
- **KOMMUNIKATIONSBERATUNGSZENTRUM HOMOSEXUELLER FRAUEN & MÄNNER e.V.**, Hollmannstr. 19, 1-61, Tel. 251 05 32 Frauen; 251 05 31 Männer, Öffnungszeiten: Lesben: Mo, Mi, Do 17-20 Uhr; Schwule: Mo, Mi, Do 17-20 Uhr; Do 19-22 Uhr
- **LESBISCHES AKTIONSZENTRUM (L.A.Z.)**, Postfach 304149, 1-30, Kontakt: Donata, Tel. 762 49 78
- **SCHULWENZENTRUM**, Kullmerstr. 20 a, Hof, 4. Etage; 1-30, Tel. 215 37 42
- **TU SCHWULENGRUPPE** Gebäude Marchstr. 6 + 8, Alte Villa (BEL), 1. Stock, 1-10, Kontakt: Michael, Tel. 614 83 04

Lesben & Schwule

- **SÜRGER BEOBACHTEN DIE PRESSE**, c/o Peter Haushalter, Blicherstr. 65 c, 1-61, Tel. 693 56 13
- **CASSETTENCOMBINAT** Naumannstr. 3, 1-62, Tel. 781 17 67
- **KOMMIDIA MEDIENBUCH-LADEN**, Bundesallee 138, 1-41, Tel. 852 59 10, Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr
- **LANDESBILDSTELLE BERLIN**, Wikingerufer 7, 1-21, Tel. 399 21
- **MEDIENOPERATIVE BERLIN**, Pallasstr. 9-9, 1-30, Tel. 215 22 22, (gl. von 16-17 Uhr geöffnet, telefon. von 15-17 Uhr)
- **VEREIN FÜR MEDIENARBEIT** - Kommedia Medienbuchladen, Bundesallee 138, 1-41, Tel. 852 59 10

Medien

- **BÜRGER BEOBACHTEN DIE PRESSE**, c/o Peter Haushalter, Blicherstr. 65 c, 1-61, Tel. 693 56 13
- **CASSETTENCOMBINAT** Naumannstr. 3, 1-62, Tel. 781 17 67
- **KOMMIDIA MEDIENBUCH-LADEN**, Bundesallee 138, 1-41, Tel. 852 59 10, Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr
- **LANDESBILDSTELLE BERLIN**, Wikingerufer 7, 1-21, Tel. 399 21
- **MEDIENOPERATIVE BERLIN**, Pallasstr. 9-9, 1-30, Tel. 215 22 22, (gl. von 16-17 Uhr geöffnet, telefon. von 15-17 Uhr)
- **VEREIN FÜR MEDIENARBEIT** - Kommedia Medienbuchladen, Bundesallee 138, 1-41, Tel. 852 59 10



Abb. 6

Initiativen

Gesundheit

- **Ambulante Krankenpflege** Berlin e.V., Cretlestraße 12, 1-62, Mo-Fr 8.30 - 14.00 (unter Vorbehalten)
- **Lebensmittelkooperative Moabit** Oldenburger Straße 32, 1-21, Tel. 395 22 38 / 395 64 35, Mi 17-18.00, Sa 11-12.00 bei Honold
- **Stadtteilanden Gesundheit** Wilmerdorf, Sigmaringer Straße 25, 1-31, Tel. 87 79 96 Kontakt-, Informations- u. Beratungstreff zu Problemen im Gesundheits- u. Sozialbereich für Wilmerdorf, (Autogenes Training, hatha-Yoga, Selbsterfahrung, Erfahrungsaustausch, Selbsthilfegruppen zu Krebs, Behinderung, Mutter-Kind, Arbeitslos)
- **Information Mi 13-18.00**

Kiez

- **Aktionskreis Tegel e.V.** Kontakt: Ursula Rensch, Ernststraße 44, 1-27, Tel. 432 17 41
- **Bil für Friedenau** Kontakt: Bärbel Hornemann, Sarrazinstraße 19, 1-41, Tel. 852 17 60 Treffen: jed. Di. um 20.30 in der Pizzeria Leonardo, Handjerystraße, Ecke Schmittanweg 64
- **BI Kadettenweg 64** Gartenstadt Berlin-Lichterfelde Kontakt: Herbert Arndt, Goerzallee 79, 1-45, Tel. 817 57 33
- **BI „müllplatz forum steglitz“** Kontakt: Christian Müller, Bornstraße 9, 1-41, Tel. 852 62 44; Claudia Kuhn, Ottenwälderstraße 13, 1-41, Tel. 821 39 49
- **BI Rüdigersheimer Platz** Kontakt: U. Thomas, Tel. 822 88 01 Treffen: jed. 1. Fr im Monat im Stadtkrug, Süd-West-Korso
- **BI Ruhwald Kleingärten** Geschäftsfeste Kolonia Braunfeld, Kontakt: Jörn Köhler, Soandauer Damm 172, 1-19, Tel. 302 17 33, Treffen: am 1. Do im Monat um 19.00 in der Gaststätte Solitär, Soandauer Damm 178
- **BI Schöneberger Südgelände** Kontakt: Margret Henner, Tel. 618 13 46, Treffen: jed. 2. Di um 20.00 in: Der Gelbe Laden, Cranschstraße 7, 1-42
- **BI SO 38** Sorauer Straße 28, 1-36, Tel. 612 17 50 - Ladendienst, Mieterberatung und weitere Auskünfte Mo-Fr 17-19.00, Rechtsberatung Di 17-19.00, Vogel-Braun-Komitee Do 17-19.00
- **BI Umweltschutz Britz** Günther Hasse, Malchiner Straße 7, 1-47, Tel. 609 66 60
- **BI Wilmersdorf** Ina Kätz, Uhlandstraße 175, 1-15, Tel. 883 92 11
- **Gelber Laden (Stadtteiltreff)** Cranschstraße 7, 1-41, Tel. 955 40 32
- **Informationszentrum Wedding und Weddinge Neue Zeitung (WNZ)** Buttmannstraße 5, 1-65, Tel. *55 80 91, Räume für Veranstaltungen und Ausstellungen
- **Mieterberatung Mo 17-19.00**, (do. letzten Fr im Monat ab 19.00: Schlußaktion des WNZ, jed. Fr darauf: Zusammenlegen der Zeitung)
- **Initiative Tempelhof** Kontakt: Jörg Stoll, Friedrich-Frank-Straße 2, 1-42, Tel. 751 53 33 und Sabine Wichmann (Tempelhofer Ratgeber), Schützenstraße 17a, 1-42, Tel. 705 61 45 Treffen: jed. Mo um 19.00 im 'Zweundvierzig' (Stadtteilanden 'ar Initiative Tempelhof), BURGHEISTERSTRASSE 74a, 1-42, Tel. 752 78 72
- **Kulturhaus Spandau** Sa. 1. u. 3. Mo im Monat um 20.00 in der Galeria Transit, Reformationsplatz 7, 1-20, Tel. 333 15 20, -kontakt: Bernd Matern, Bismarckstraße 13, 1-20, Tel. 333 63 66
- **Kulturinitiative Lankwitz e.V. (Kulti 46)**, Kontakt: Joachim Dams, Albrechtstraße 51, 1-42, Tel. 751 21 31, Treffen: jed. Do um 19.00 im Ev. Gemeindezentrum, Alandellstraße 18, 1-46, Tel. 71 20 26
- **Nachbarschaftsheim Mittelfeld** -Originalstraße 42, 1-37, Tel. 802 70 42

- **Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.**, Fregestraße 53, 1-41, Tel. 852 70 20, ausführliches Programm anfordern
- **Nachbarschaftsinitiative Stuttgarter Platz e.V.**, Stuttgarter Platz 20, 1-12, Kontakt: Ute 323 26 38, Hajo 324 58 09, Michael 323 87 18, Treffen: jed. Do um 20.00 im Kinderladen Rönnestraße 5, 1-12
- **Stadtteilcafés Pustakuchen e.V.**, Mosestraße 3, Nähe Kasarische, 1-41, Tel. 852 60 98, geöffnet Mo-Do 17-22.00, Fr 17-24.00, Sa/So geschlossen, Plenum: Mo 19.30
- **Stadtteilanden Rat + Tat** Liebenwalder Straße 16, 1-65, Tel. 455 44 40, Beratung (Sozialamt, Arbeitsamt, ... Mi + Do 17-19.00, Rechtsberatung (Miata) Di 17.30 - 18.30, Alte Leute-Treffen Di 15.00, Literarische Werkstatt Di 20.00, Sanierungsgruppe Do 19.00
- **Umweltschutz-Initiative Lichterfelde-Süd**, Elmsstraße 71, 1-46, Tel. 712 20 07

Kinder

- **AL Bereich Kinder/Jugend** Kontakt: Dagmar 782 19 17, Arndt Adler 396 37 95 Treffen: 14täglich Do 20.00 in der Igel-Kneipe, Pfalzburger Straße 20/21, 1-31
- **Abenteuerspielplatz Naturfreundejugend, Königshorster Straße 1-9, 1-26, Tel. 415 80 11**
- **BI Sparrplatz - ASP Telux** W. Münzner, Luxemburger Straße 4, 1-65, Tel. 465 17 00
- **Eltern-Initiative ASP Wutzkyallee**, Joachim-Gottschalk-Weg 14, 1-47, Tel. 66 60 44
- **Initiationsgruppe Berliner Abenteuerspielplätze**, Kontakt: ASP Holtenauer Straße 45, 1-31, Tel. 861 79 40, Hier gibt es die besten Informationen zur Situation der Abenteuerspielplätze in West-Berlin: Konzeptionen, Materialien, Adressen
- **Initiationsgruppe Kindersetzlehre Berlin West**, Kontakt u. Beratung: 381 62 10, 822 74 56
- **Interessen- und Schutzgemeinschaft unterhaltungsreicher Väter und Mütter e.V. (ISUV e.V.)** Schlüterstraße 39, 1-12, Tel. 881 54 50, Di u. Fr 18-20.00
- **Jugendladen Juliete** Tegeler Straße 31, 1-65, Tel. 461 52 52
- **Kinderbauernhof Mauerplatz** Kontakt: Gerhild 614 91 87
- **logo - Kinder- und Jugendtheater**, Kontakt: Werner Schröter, Baruther Straße 19, 1-61, Tel. 693 88 27 oder Celine 851 87 08, Günter 791 35 94
- **Verband Scheidungsgeschädigter - BI gegen Kindesentzug und Unterhaltungsmissbrauch e.V. (VSB) e.V.**, Schlüterstraße 39, 1-12, Tel. 881 54 50 Di u. Fr 18-20.00

- **Atommüll-Gruppe Berlin** (Anti-WWA-Gruppe), Kontakt: Raimund Dischner, Schillerstraße 15 bei Düring, 1-12, Tel. 313 45 67 Treffen: jed. 1. u. 3. Mi im Monat um 20.00 im Camarillo, Donau-/Ecke Schönstaedtstraße, 1-44
- **Baumstutzgemeinschaft e.V.** Kontakt: Giesbert Lange, Arnulfstraße 20, 1-42, Tel. 753 29 82/462 44 11/711 66 91, Treffen: jed. 3. Mi im Monat um 19.00, Gäßnerweg 38, 1-42
- **BI Energieplanung und Umweltschutz**, Kontakt: Eggert Herrmann, Ansbacher Straße 30, 1-30, Tel. 211 42 73, Brigitte Wenthur, Reichstraße 46, 1-19, Tel. 304 78 06 Treffen: Mo 20.00 in der Kirchengemeinde Neu Westend, Eichenallee 47, 1-19, 2. Stock
- **BI Kraftwerk Oberhavel/Ruhlebener Wesen Verein** Kontakt: Gudrun Strehmann, Faucherweg 17a, 1-20, Tel. 334 86 48
- **Frauen gegen Atomkraft** Ulrike Trezzak, Oranienstraße 168, 1-36, Tel. 614 97 47
- **Freunde der Erde** Büchertisch - Gniesensstraße 2, 1-61, Tel. 692 87 79, Arbeitsgruppen: Mo u. Do ab 19.00
- **Greenpeace-Unterstützungsgruppe, c/o Peter Schmidt, Lermoser Weg 34, 1-45, Tel. 711 66 91**
- **Gruppe AKW-NEE Schlotterdorf, Uschi/Micha, Tel. 891 17 01**
- **Interessengemeinschaft für Gesunde Luft Berlin e.V.** - Mitglied im BBU und BLU - Kontakt: Peter Haushalter, Blücherstraße 85c, 1-61, Tel. 693 56 13 Gudrun Strehmann, Faucherweg 17a, 1-20, Tel. 334 86 48
- **Neuköllner Friedensgruppe** Kontakt: Cornelia Krieg, Tel. 806 54 15
- **Schutzgemeinschaft Gesunde Umwelt**, Frenwalder Weg 27, 1-45, Tel. 881 61 62 vormittags

Verkehr

- **Aktion Autofreier Sonntag** Burkhard Jung, Garntstraße 3, 1-37
- **Aktion Teusalzstopp** Kontakt: Klaus Esche, Knesbeckstraße 12, 1-12, Tel. 313 82 56, Rainer Schneewolf, Bleibtreustraße 7, 1-12, Tel. 312 41 23
- **Arbeitskreis Verkehr im BBU** Cherusker Straße 10, 1-62 (nur Postanschrift)
- **BI Autobahn Tegel** Kontakt: Annettie Lünser, Oeserstraße 57, 1-27, Tel. 433 90 79 Treffen: jed. Mi in der Gaststätte „Zum Kegel“, 1-27, Budde-/Ecke Gudrunstraße (am S-Bhf Tegel)
- **Bürgerinitiative 8 101** Kontakt: Ilse Eggen, Am Gemeindepark 12a, Tel. 775 57 12, Hannes Schramm, Jagendorfer Zeile 53, 1-46, Tel. 811 51 53 Treffen: jed. 1. Di im Monat um 20.00, Ellwanger Straße 9, 1-41
- **BI „grünes Neukölln“** Wolfgang Beer, Schudomstraße 27, 1-44, Tel. 684 63 50
- **BI Höhenstaufenstraße** Schwarz/Hickethier, Habsburger Straße 7, 1-30, Tel. 216 49 07/215 23 73
- **BI Sonnenallee** Michael Eggert, Stuttgarter Straße 47, 1-44, Tel. 681 53 23
- **BI Stadtring Süd (Haberechtsstraße)**, Siegfried Preuß, Haberechtsstraße 11, 1-42, K.-P. Westphal, Haberechtsstraße 11, 1-42, Tel. 626 49 26
- **BI Verkehrsberuhigung statt Verkehrsverlagerung**, Kontakt: Heidrun Jäger, Detmolder Straße 3, 1-31, Tel. 853 38 87
- **BI Westangente e.V.** Cherusker Straße 10, 1-62, Treffen: jed. Do 19.00 im Laden Cherusker Straße 33, Kontakt: Tel. 782 55 01, 784 32 99 oder 784 67 32
- **Fabrik für Kultur, Sport und Handwerk - Fahndruppe** Victoriastraße, Ufa-Gelände, 1-42, Kontakt: Micha, Tel. 752 60 78
- **Fahrtinitiative Berlin** BI für die Erhaltung und den Ausbau öffentlicher Verkehrsmittel Cretleiden, Cretlestraße 21, 1-62, Kontakt: Karl-Heinz 851 31 05, Barbara 883 62 59, Oswald 782 69 15, Michael 851 47 15 Treffen: 1., 3. u. 5. So um 18.00 im Laden
- **Fahradinitiative Berlin-Lauenburg**, Kontakt: Dieter Hertwig, Oranienstraße 36, 1-33, Tel. 322 79 36, Treffen: jed. 1. Mo im Monat, Cherusker Straße 33, 1-62 (BIW-Laden)
- **Fahradwerkstatt Selbsthilfe-Siegmundhof 20**, 1-21 fern S-Bhf Tiergarten, Mi 17.00
- **Fußgänger-Initiative c/o BI Westangente**, Cherusker Straße 10, 1-62, Tel. 782 55 01, Do 19.00, Cherusker Straße 33
- **Grüne Radler Berlin** Cherusker Straße 10, 1-62, Kontakt: Ingrid Schupetta 784 72 43, Pitya, Potyka 881 18 46, Rolf-Dieter Fendler 362 32 35, Frank Schmiedeking 784 28 89
- **Grüne Radler im BBU** Cherusker Straße 10, 1-62, Rolf-Dieter Fendler 362 32 35, Michael Ostwald 753 13 21
- **Grüne Radler Reinickendorf** Wolfgang Mütze, Laurinstraße 56, 1-28, Tel. 401 44 56
- **Grüne Radler Schöneberg** Ingrid Schupetta, Göttenstraße 77, 1-62, Tel. 784 72 43
- **Grüne Radler Spandau** Dieter Wollstaf, Schönwalder Straße 111, 1-20
- **Grüne Radler Steglitz** Wolfgang Korschke, Freytingstraße 24, 1-46, Tel. 775 25 93, Treffen: jed. 2. u. 4. Mi im Monat um 19.30 im Ev. Jugendzentrum, Calandrellistraße 18, 1-46
- **Grüne Radler Tempelhof** Jürgen Abeler, Neu Straße 24, 1-37, Tel. 801 87 53, Treffen: jed. 2. u. 4. Do im Monat um 19.00 und jed. Fr. Fahradschuttfabrikstatt 16-18.00 in der Königstraße 42, 1-37

- **Initiative Stop dem Durchgangsverkehr am Dernburgplatz** Kontakt: Hartmut Schummer, Tel. 321 48 09
- **Interessengemeinschaft Eisenbahn Berlin e.V. (IGEB)** Tritt für die Aktivierung des schienengebundenen Verkehrs in Berlin am Geschäftsfeste: Wilmerdorfer Straße 22, 1-10, Tel. 342 48 31 (Di-Sa 11-19.00)

Wohnen

- **Bauhof Kreuzberg** Mantelwälderstraße 40-41, 1-36, Spöden-Tel. 851 20 69 Mi 10-15.00, Fr 15-19.00
- **Bauhof Charlottenburg** Dankelmannstraße 45, 1-19, Tel. 322 55 52 (Kontakttelefon des Nachbarhauses), Di + Fr 16-20.00
- **Berliner Mietergemeinschaft e.V.** Gotzkowskystraße 19, 1-21, Tel. 393 11 11, tagl. 10-18.00 Rechtsberatungen:
- **Tempelhof**: Mi 17-19.00, Bürgermeisterer Straße 7a, im Stadtheilanden 42, Tel. 752 78 72
- **Wilmersdorf**: jed. 2. u. 4. Sa im Monat 13-15.00, Sigmaringer Straße 25, im Kulturhaus Lunapark
- **Kreuzberg**: Di 17-19.00, Sorauer Straße 28, im Laden der BI SO 36 Do 18-20.00, Mehndamm 114 (Elternzentrum), 1. St., Raum 301
- **Tiergarten**: Sa 14-16.30, Gotzkowskystraße 19, Tel. 393 11 11
- **Wedding**: Mo 18-19.30, Burmannstraße 5, im Informationszentrum Wedding, Tel. 465 80 91
- **Neukölln**: Mi 18-20, Fuldstraße 48-51, im Wochenmarkt der Martin-Luther-Gemeinde
- **Berliner Mieterverein e.V.** Hauptgeschäftsfeste: Spichernstraße 25, im Kulturhaus Lunapark oder 211 50 95, Mo, Di, Do, Fr 9-13.00, Di, Do 15-17.00 Bezirksberatungsstellen unter o.g. Tel.-Nr. erfragen
- **Mieterbeirat Sanierungsgebiet Schöneberg**, Kuirer Straße 17, 1-30 Tel. 216 47 81, Treff. jed. Di, Mi u. Do 16-19.00, Geoff. jed. Di 19.00, Mitglied im LBU
- **Mieterberatung im Juso-Laden Steglitz**, Muttesstraße 38, Ecke Lepusstraße, 1-41, Tel. 792 62 13 Mi 18-20.00
- **Mietergruppe Gropiusstadt** Evangelisches Zentrum, Lipaschitzallee 50, 1-47, Tel. 603 60 11
- **Mietergruppe Mitschewitz** Kleinraumwiedlung Lichterfelde Dietrich-Grothe-Ufer, Braunerstraße 10, 1-45, Tel. 773 47 24, Sylvia Rüdiger, Scheelstraße 127, 1-45, Tel. 711 93 02
- **Mieterinitiative Klausner Platz e.V.** Laden: Neuringstraße 11, 1-19 Plenum: jed. Mo ab 19.30, Kontakt: Julius Thier 322 73 29, Anneraie Nickolaus 321 14 83, Jörg Hollrichter 322 25 23
- **Mieterinitiative Steglitz e.V.** Kurmer Straße 61, 1-12, Tel. 313 50 55, Mo, Mi, Fr 16-30, 13-50
- **Beratungsstelle Schöneberg**: Langenscheidtstraße 6, 1-62, Tel. 781 86 31, Di u. Do 16.30-18.30
- **Mieterat am Chamissoplatz** Willibald-Alexs-Straße 27, Tel. 692 56 76, Plenum: Di 19.30, Mieterberatung: Mi 16-19.00
- **Mietervereinigung Berlin** Tempelhofer Damm 106, 1-42, Tel. 786 40 17
- **Sommer-Komitee** (Zusammenfluss der Mieter des Altbaukommunitäten G. Sommer) Ingrid Blömeke / Horst Riss / Heinz Kleemann, Inenstraße 27, 1-44, Tel. 687 18 28 Detlef Embacher, Sonnenallee 93, 1-44, Tel. 686 60 09



Technik

- **Acoustic Electronic + TV** Tritstraße 51, 1-65, Tel. 465 25 11 Mo-Fr 14-18.00
- **Elektrokollektiv** Katzerstraße 5, 1-62, Tel. 784 69 64 (Kaffe, nach 18.00)
- **Gesellschaft für Technologie-forschung e.V.**, Kantstraße 58, 1-12 Interdisziplinäre Arbeitsweise
- **IPAT (Gruppe alternativer Techniker an der TU)**, Allgemeiner Kontakt: Hilda von Krosigk, Tel. 314 71 337, Jed. 1. Sa im Monat; Besuchstag von 14-17.00 mit Führung und Diavortrag
- **Kreuzberg-Neuköllner Anti-Kabelgruppe (KNAK)**, c/o Birte Lock, Gniesensstraße 65, 1-61
- **Lokus, Röhregerkollektiv** Neukölln, Silbersteinstraße 97, 1-44, Tel. 625 31 67, Mo-Fr 10-18.00
- **Qeoktop** Paul-Lincke-Ufer 41, 1-36, Tel. 612 50 70, Stadteilbezogen: Wohnverhältnisse, Recycling
- **Okas** Flotowstraße 9, 1-21, Tel. 391 77 10 Dezentrale Wärme-Kraft-Kopplung
- **Umweltfreundliche Energieanlagen (UFE)**, Kolonialstraße 3-4, 1-65, Tel. 493 30 46, Isolation, Wärmerückgewinnung, Sonnenkollektorenbau

Ökologie + Frieden

- **Anti-AKW-Gruppen** Kontakt über Ute, Buchladen "Freunde der Erde", Tel. 692 87 79 Kontakt zu den einzelnen Anti-AKW-Gruppen Mo, Do ab 20.00 unter o.g. Tel.-Nr.
- **Antimilitaristengruppe der Gewaltfreien Aktion**, Kontakt: Volker 618 47 71, Treffen: jed. Di um 19.30 im Okodorf
- **Arbeitskreis Kreisbauernvereinigung** c/o Sophie Behr, Tristramstraße 8, 1-39, Tel. 803 31 08 Informationsblatt gegen Freum-schlag
- **Arbeitskreis Luft des LBU** Kontakt: Peter Haushalter, Blücherstraße 85c, 1-61, Tel. 693 56 13
- **Arztinitiative gegen Atomenergie** („Ärzte warnen vor dem Atomkrieg“), Kontakt: Barbara 772 50 45, Treffen: jed. Mo um 20.00 im Gesundheitsladen Meh-ringhof, Gniesensstraße 2, 1-61



Abb.6 Kommunikations- und Projektzentren

Politik

POLITISCHE GRUPPEN

(Kleine Auswahl wichtiger Anschriften, vor allem für Jugendliche, die Kontakte und Informationen suchen.)

● **AKTIONSKREIS LEBEN**
Gewerkschaftler gegen Atom
c/o Thomas Engels, Pariser Str. 61, 1-15, Tel. 883 59 17

● **ALTERNATIVE LISTE (AL)**
c/o Ingal-Keller, Pfalzburger Str. 20-21, 1-31, Tel. 861 44 49, 861 29 14

● **AL SPANDAU**, Jagowstr. 13, 1-20, Tel. 335 97 14, Bürozeiten j.d. Di + Do 17-19 Uhr, Plenum j.d. Di ab 19 Uhr. Die Kultur-AG zeigt j.d. Mo ab 19 Uhr kostenlos Filme

● **AL KREUZBERG**, Mehringhof, Graessenaust. 2, 1-61, Tel. 691 20 61, Mo-Fr ab 16 Uhr

● **BÜRGER BEOBSACHTEN DIE POLIZEI**, c/o Humanistische Union, Kurlfürsten Str. 12, 1-62, Tel. 854 41 97, Sprechstunde: Do von 17-19 Uhr

● **DIE GRÜNEN**, Landesverband Berlin, c/o Annemarie Lang, Czerninski Str. 7, 1-62, Tel. 782 41 81

● **ESQ** (Evangelische Studentengemeinde), Carmerstr. 11, 1-12, Tel. 313 20 39

● **GEWALTFREIE AKTION BERLIN**, c/o Brigitte Otschinski, über Okodorf, Kurlfürstenstr. 14, 1-30, Tel. 261 24 87

● **HUMANISTISCHE UNION (HU)**, Landesverband Berlin, Kurlfürsten Str. 12, 1-62, Tel. 854 41 97, Werkstatt 9-12 Uhr

● **JUNGEDEMOKRATEN**
Landesverband Berlin, Im Döll 2, 1-33, Tel. 831 20 90

● **JUNGE EUROPÄISCHE FEDERALISTEN (JEFF)**, Lietzenburger Str. 91, 1-11, Tel. 883 13 04

● **JUNGSOZIALISTEN**
Landesverband Berlin, Müllerstr. 163, 1-65, Tel. 465 60 31

● **LIBERTÄRES FORUM**
c/o Dr. Jette Lahn, Cranachstr. 7, 1-41, Tel. 540 32, Mi 19-21 Uhr

● **SJD - Die F. A. n.**, Landesverband Berlin, Prinzessinnenstr. 16, 1-61, Tel. 314 70 06 und 614 89 21

GEWERKSCHAFTEN

- **GEW** (Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft), Ahornstr. 1, 1-30, Tel. 24 80 67 / 24 20 30
- **DEUTSCHE ANGESTELLTEN-GEWERKSCHAFT (IGL)**
Blissstr. 2, 1-31, Tel. 82 96 1
- **DEUTSCHE GEWERKSCHAFTSBUND (IGBI)**, Keithstr. 1, 1-30, Tel. 219 10
- **GEWERKSCHAFT HANDEL BANKEN, VERSICHERUNGEN (HBV)**, Keithstr. 1, 1-30, Tel. 211 90 96 / 211 90 97
- **GEWERKSCHAFT OFFENTLICHE DIENSTE, TRANSPORT UND VERKEHR (ÖTV)**, Joachimstaler Str. 20, 1-15, Tel. 88 29 31
- **INDUSTRIEGEWERKSCHAFT DRUCK UND PAPIER**
Dudenstr. 10, 1-61, Tel. 785 60 37 / 785 20 23
- **INDUSTRIEGEWERKSCHAFT METALL (IGM)**, Alte Jakobstr. 148, 1-61, Tel. 25 90 31

SONSTIGE

- **AMNESTY INTERNATIONAL**, Pacelliallee 61, 1-33, Tel. 831 10 46
- **DFG/VK - Deutsche Friedensgesellschaft / Vereinigte Kriegsdienstgegner e.V.**, Landesgeschichtsstelle Pacelliallee 61 (im Martin-Niemöller-Haus), 1-33, Tel. 832 54 97, Beratung: montags ab 19 Uhr
- **ERMÜTTLUNGSAUSSCHUSS** im Mehringhof, Graessenaust. 2, 1-61, Tel. 66 24 00, Mo-Fr 20-22 Uhr

- **IOK** (Internationale der Kriegsdienstgegner e.V., Berlin), Cranachstr. 7, 1-41, Tel. 855 40 32 (Mitglied der Föderation gewaltfreier Aktionsgruppen, Graswurzelrevolution), Beratung für Kriegsdienstverweigerer und Totverweigerer Mi 19-21 Uhr
- **LBU - Landesverband Bürgerinitiativen Umweltschutz - Berlin**
Cranachstr. 7, 1-41, Tel. 855 40 32, Jeden 2. Mittwoch im Monat um 19 Uhr Treffpunkt und Info.
- **WAHLERGEMEINSCHAFT UNABHÄNGIGER BÜRGER**
c/o Edeltraud Siever, Urbanstr. 47-49, 1-37, Tel. 815 78 78, jeden 1. Mo und 3. Fr um 20 Uhr in der Koenigsstr. 43, 1-37

Reisen

● **TEAM-REISEN**
Hauptstr. 9, 1-62, Tel. 781 40 04

MITFAHRZENTRALEN

- **Arndtstr. 42, 1-41**
Tel. 693 60 95
- **Kurfürstendamm 227/228**
1-15, Tel. 883 20 59 + 882 76 06

Schwule siehe Lesben & Schwule

Studenten

- **STUDENTENWERK BERLIN DER TU**, Herdenbergstr. 34, 1-12, hinter der Mensal Zi. 001, Tel. 311 22 30, Psychologisch-psychosomatische Beratungsstelle (anerkannte Beratungsstelle nach § 218), Tel. Voranmeldung: Mo-Fr 9-16 30 Uhr, in der Bismarckstr. 38, 1-12, Holsteingebäude, Tel. 312 10 47
- **STUDENTENWERK BERLIN DER FU**, Innesstr. 22, 1-33, Zi. 35, Tel. 838 52 62, Psychotherapeutische Studentberatung: 301 60 22
- **TU, Referat I/F** (Allgemeine Studienberatung u. Psychologische Beratung), StraÙe des 17. Juni 135, 1-12, Tel. 314 56 06, Mo, Di, Do, Fr 9-13 Uhr und nach tel. Vereinbarung.
- **ZENTRALEINRICHTUNG STUDIENBERATUNG UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG**
Innesstr. 35, 1-33, Tel. 838 52 36, Mo, Di 15-18 30 Uhr, Do, Fr 9-12 Uhr (Termine nach tel. Vereinbarung) Orientierung über Studienmöglichkeiten u. -forderungen, Zulassung- u. Verfahrensfragen, Beratung bei Lern- u. Leistungsstörungen, Rente und Prüfungsängsten, Kontaktschwierigkeiten (auch in den Semesterferien!)

Süchte

- **ALKOHOLFREIE ALTERNATIVEN**
Siedliten 1 Donaustr. 79, 1-44, Tel. 681 38 88, Di-So 17-23 Uhr
Siedliten 11, Wegenerstr. 1, 2, 1-31, Tel. 87 59 96, Mo-Fr 17-23 Uhr, Sa ab 17 Uhr - Gemeinsame Freireisen, Alkohol-Selbsthilfegruppen, Nichtrauchertraining u. ambulante therapeut. Gruppe zu Sucht u. aktuellen Schwierigkeiten.
Klönopon, alkoholfreier Laden der Alkoholo- und Kontaktoproblem-Selbsthilfe e.V., Knobelsdorffstr. 47, 1-19, Tel. 322 40 12, Fr 17-22 Uhr, Sa + So 16-22 Uhr
Alkoholfreie Begegnungszentren Siedliten e.V., Roskecker Str. 40, 1-21, Tel. 392 49 98, Aussprache menschlicher Probleme, Suchtberatung, Gruppenarbeit, autogenes Training, verschiedene Aktivitäten - sämtlich kostenfrei!

- **ALKOHOLIKER-SOFT-HILFE**, Reichstr. 10, 1-19, Tel. 305 39 79
- **ANONYME ALKOHOLIKER**
Ertsinformation: Fehrmann Str. 24, 1-65, Tel. 453 71 33, Telefonkontakte (Tag & Nacht) 795 66 09 oder 784 97 49
- **BERATUNGSSTELLE FÜR ALKOHOLKRANKE**, Bezirksamt Neukölln, Uihmannstr. 23, 1-44, Tel. 680 927 85, Di 9-12 Uhr u. Do 16-19 Uhr oder nach Vereinbarung, offene Gruppen Do 18-17 Uhr
- **CLEAR e.V.**, Arbeitsgemeinschaft zur Rehabilitation ethanol. Drogenabhängiger, Segismundkorso 67, 1-28, Tel. 401 88 66
- **DROGEN**, Eine ausführliche Broschüre über Beratungsstellen, Behandlungsmöglichkeiten und drogenspezif. Einrichtungen kann beim Drogenbeauftragten des Senats für Familie, Jugend und Sport, Am Karlsbad 8-10, 1-30, angefordert werden.
Tel. 25 24 25 70
- **DROGENBERATUNG NORD**
Arndtstr. 6, 1-65, Tel. 455 30 90, Mo + Fr 14-18 Uhr, Mi 16 20 Uhr
- **DROGENBERATUNGSSTELLE DES CARITAS-VERBANDES FÜR BERLIN e.V.**, Königsberger Str. 11-12, 1-45, Tel. 772 50 71 / 772 73 Mo-Fr, 9-18 Uhr
- **DROGENBERATUNGSSTELLE TIERGARTEN e.V.**, Jugend- und Drogenberatung 21, Zwingstr. 4, 1-21, Tel. 392 70 17, Öffnungszeiten: Mo, Do, Fr 10-17 Uhr, Mi 10-13 Uhr
- **DROGENHILFE BERLIN e.V.**
Richardplatz 5, 1-44, Tel. 687 40 87, Mo-Fr 10-17 Uhr geöffnet, Beratung: Mo, Mi, Fr 11-15 Uhr, Do 15-18 30 Uhr
- **ESSUCHT/OVEREATERS ANONYMOUS**, Selbsthilfegruppe für EBuchtige nach d. Programm d. Anonymen Alkoholiker, Gierkezeile 39, 1-10, Mi 18-19 30, So 18-30 30 Uhr
- **KREUZBERGER DROGI BERATUNG**, Willibald-Alexis-Str. 27, Mo, Mi + Fr 12-15 Uhr, Tel. 692 56 76
- **LADEN „TU WAS“**, Cafe und Werkstufe „Wenckebachstr. 10/2 1-42, Tel. 752 50 03, Mo, Mi + Fr 15-2 Uhr
- **SCHNUPFERHILFE**
Verein für Suchtprävention und Therapie mit Drogenabhängigen e.V., Graefestr. 7, 1-61, Tel. 691 70 42/43, Beratungs- u. Telefon-dienst Di + Do 10-17 Uhr, Teestube Mo, Do, Fr 16-20 Uhr
- **SYNONON INTERNATIONAL**, Iffhuder Release H, Bernburger Str. 24/25, 1-61, Tel. 262 10 62 und Königstraße Jägerhof (Wannsee) 1-39, Tel. 805 40 75
- **THERAPIEZENTRUM BERLIN e.V.**, Konstanzer Str. 61, Tel. 881 60 18
- **TROCKENDOCK e.V.**
Markgrafstr. 11, 1-42, Tel. 706 73 73
- **VEREIN ZUR BERATUNG DROGENABHÄNGIGER**, Hauptstr. 107, 1-62, Tel. 782 50 60, Mo 13-17 Uhr, Di 17-19 Uhr, Mi 13-17 Uhr, Do 13-19 Uhr, Fr 13-17 Uhr
- **WARUNGH!!!** Der Verein „Narcunon e.V.“ kann auf keinen Fall empfohlen werden keine Tarnorganisation der hochst umstrittenen „Scientology Church“!

- **BERLINER ARBEITSKREIS GEGEN TIERVERSUCHE**, Lischwitzallee 55, 1-47, Tel. 462 11 83 / 603 56 97
- **ICE** (Informations-Centrum Erwachsenenbildung), c/o Werner Schön, 1-30, Potsdamer Str. 118, Beratung zum Zweiten Bildungsweg, Kontakt: 261 65 43
- **INTERESSENGEMEINSCHAFT** der mit Ausländern

- **FABRIK OSLOER STR. 12**
1-65, Tel. 493 20 36
Verschiedene Projekte (Ausbildung, Jugendwohngemeinschaft, Werkstätte), Arbeitslosen- und Ausländerarbeit, jeden Sa 14-19 Uhr Flohmarkt Bispazari, jeden Mo 16 Fabrikat
- **FORUM KREUZBERG**
Zentrum für wissenschaftliche, künstlerische und soziale Arbeit e.V., Eisenbahnstr. 21, 1-36, Tel. 818 22 22, Kurse in Malen, Weben, Plastizieren, Volksstanz, Theater, Schneidern, Elektrotechnik, Gitarre, Atem u. Bewegung, Eurhythmie, Natur- und Geisteswissenschaften, sowie Popler- u. Tischlerkurse in besonderen Werkstätten. Allgemeiner Treffpunkt ist die Teestube
- **GELBER LADEN**
Cranachstr. 7, 1-41, Tel. 855 40 32, Treffpunkt für 81 Schönberger Südgelände, Gruppe Offensives Altern, Internationale der Kriegs-dienstgegner, Junge Presse Berlin, Mutter-Kinder-Gruppe, Frauengruppe, Berliner Mietergemeinschaft (Mieterberatung), Bürger-trustack, LBU, Nahere Informationen auch im Nachbarnschafts-zentrum Schöneberg e.V., Tel. 852 70 20 (Eberhard Schwarzl)
- **INFORMATIONSCENTRUM ERWACHSENENBILDUNG e.V.**
c/o Werner Schön, Potsdamer Str. 118, 1-30, Tel. 26 65 43, Beratung: So 15-17 Uhr im Stadthilfscafe Postkutschen, Mostr. 3 1-30 (außer in Schulferien)
- **KIRCHENGÄUSE**
Cuvrystr. 20/23, 1-36, Tel. 612 63 73, Kontakt: Mi ab 21 Uhr, 2. Hinterhof Werkstatt, Partelle
- **KOMMURUM**
Schneckenburgerstr. 4, 1-41, Tel. 851 90 25, Cafeteria: Di-So 16-22 Uhr - kostenlose psychologische Beratung Mi 17-19 Uhr
Psychologische Therapie/Selbsthilferehel/Kontakte/psychiatrische Aktion/Selbsthilferehelgruppen
- **MEHRINGHOF**
Graessenaust. 2, 1-61, Mehringhof-Buro, Tel. 691 80 21, kein Tel.
Sammelanschluß, da alle Mieter des Hauses über eigene Anschlüsse verfügen - In dem über 5000 qm großen Fabrikgebäude hat sich eine Vielzahl von Projekten zusammengetragen, um eine weitgehende Kooperation aus- und aufzubauen. Nachfolgend alle aktuellen Projekte (Stand Juni 1982):
1. AntifAZDF Mo-Fr 13-20 Uhr, Sa-So 12-20 Uhr Tel. 692 73 32
2. Ästhetik & Kommunikation Tel. 802 87 89
3. Al. Kreuzberg Mo + Fr 16-19 Uhr Di-Do 10.30 - 14 Uhr - Tel. 691 20 61
4. AOB Mo-Fr 10-14 Uhr - Tel. 693 40 38
5. CADEWE / Mehringhoftheater Tel. 691 90 99
6. CaBeef (Club Behinderte und ihrer Freunde) Tel. 693 70 31 - Angulante Dienste e.V. 10-17 Uhr Tel. 693 70 31
- Berliner Initiative gegen das UNO-Jahr Mo-22 Uhr Tel. 681 53 23 / 391 38 34
7. Ermittlungsausschluß Tel. 692 22 72
8. Film Video Coop Mo-Fr 10-12 Uhr, Tel. 693 20 67
9. Fliegendes Theater Mo-Mi 10-13 Uhr, Tel. 685 11 16
10. Freie Schule, Mo-Fr 9-16 Uhr, Tel. 691 10 71
11. Freunde der Erde, Mo-Fr 10-18 30 Uhr, Sa 10-14 Uhr, Tel. 692 87 79
12. Gesundheitsladen, Mo-Fr 17-20 Uhr, Tel. 693 20 90
13. Graph Oracle, Mo-Fr 10-18 Uhr, Tel. 683 44 14

KOMMUNIKATIONS- UND PROJEKTZENTREN

- 14. Hand und Fuß, Mo-Fr 12-17 Uhr, Tel. 691 60 27
- 15. Kinderzuschuppen, Mo-Fr 9-15 Uhr, Tel. 686 76 38
- 16. Kirchkern (Buchversand) Mo-Fr 12-18 30, Tel. 691 60 30
- 17. Lernbörse, Mo-Fr 16-19 Uhr, Tel. 693 30 78
- 18. Mehringhof (Verwaltung 556 Tel. 691 80 21, 19. Netzwerk Mo-Fr 10-17 Uhr, Tel. 691 30 72)
- 20. Okeanos Kaufhausches Lehrlings Kollektiv 9 17 Uhr, Tel. 691 30 64/76 Music
- 21. Pille Pille und die Otter Post nur schriftlich
- 22. Stie. (Schule für Erwachsenebildung) Tel. 693 70 48/9
- 23. Spectrum Tel. 693 58 00
- 24. StadtBuch/Stattwerke Mo-Fr 10-17 Uhr, Tel. 691 30 94/95
- 25. Steuerberatung Di + Do 10-14 Uhr, Tel. 693 60 33
- 26. Tung Dooj (Karate) Tel. 215 25 62
- 27. Transu Verlag Mo-Fr 10-18 U, Tel. 691 20 35
- 28. Verlagsgesellschaft Gesundha nBM, Tel. 693 80 21
- 29. Wechselwirkung Mo-Fr 10-19 Uhr, Tel. 691 20 33
- 30. Werkstatt Geschichte, Ursula, Tel. 805 11 06
- 31. Wisuatronik, Tel. 691 30 55
- **NACHBARSCHAFTSHEIM SCHÖNEBERG e.V.**, Fregestr. 53, 1-41, Tel. 852 70 20, allerdings Kurse: Sieddruck, Topf u. Backen, Foto, Holzarbeiten, Näher, Malen, Rollenspiele, Modellieren, Körperwahrnehmung, Vrdjo, Tanzen u.A., Veranstaltungen: Kabarett, Lesungen, Filme, Festkonzerte, Diskussionen, Theater Musik, Ausstellungen, Informationen, Jugendreisen u.A., Weitere Einrichtungen: Kindertagesstätte Jugendtagete, Altagenastische, Türkischer Frauenladen, Gelber Laden (tauschfähiges Programm anbieten)
- **ÖKODORF** Kurlfürstenstr. 1-1-30, Tel. 261 24 87
Aktionen, AG's zu ökologischen Belangen, Treffpunkt des AKW-Plenum u. allerlei Veranstaltungen möglichsten: Tee, Kaffee, Kuchen, Säfte etc.
- **PANKEHALLEN e.V.**, (Kulturinitiative) Osloer Str. 102, 1-65 (letztes Gebäude auf einem großen Fabrikgelände), Cafe, Ausstellungen, Theater, Musik, Kino, Lesungen, Diskussionen, Vorträge usw. tagl. 18-24, Sa 12-24 Uhr (U-Bahn Osloer und Pankstr.; Bus: A 14, A 61, A 70, A 89, A 99 und N 161)
- **UFA-FABRIK**, Viktorienstr. 13, 1-42, Tel. 752 60 78/9,
Diverse Veranstaltungen wie Musik, Theater, Tanz, Pantomime, Zauberei & Zirkus, Workshops, Arbeitsgruppen und Werkstätten Elektrik, Fischerei, Transporte, Renovierungen, Schneiderei, Tätierer, Selbstverleumdung, Karate, Akrobatik, Kinderkarate, alternative Technik, Judo/Coop, Massage, Spanisch, Photo, Gitarre, Kinderspielplatz

Verschiedenes

- **ARBEITSKREIS BERLINER FAMILIENHÄLFER**, Kontakt: Heidi u. Karl Nielsen, Winterfeldstr. 97, 1-32, Tel. 24 94 84
- **ARBEITSLÖSEN LADEN** im Chamisso-platz, Willibald-Alexis-Str. 15, 1-61, Di u. Fr 11-15 Uhr, Tel. 692 84 56
- **BEIARTUNGSTELLE FÜR ALLEINSTEHENDE OBDACHLOSE** (ab Volljährigkeit), Lovestowstr. 12a, 1-21, Tel. 391 30 93, Öffnungszeiten: Mo + Do 9-15 Uhr, Di + Fr 8-13 Uhr, Anmeldung jeweils bis 10.30, Termine auch nach Vereinbarung

- **ZEITUNGSKOOPERATION**
Eisenbahnstr. 4, 1-36, Tel. 811 30 37, In zwei Fabrikaten 1 sich diversa Initiativen zusammenfassen, vorwiegend Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben.
Redaktionen der Zeitungen: Radikal, Stadtplan, die „FOGO“ (Foto, Druck, Graphik, Öffentlichkeitsarbeit - hier können Flugblätter unter Anleitung selbst layoutiert werden), ein enorm Arch zur Gegenöffentlichkeit wird herausgegeben. Triff regelmäßiger Gruppen

II. NEUE WERTE, ALTERNATIVE LEBENSSTILE

Nach dem ersten, noch allgemeinen Einblick in das vielfältige Geschehen der Alternativkultur möchte ich die Aufmerksamkeit auf die Grundüberzeugungen alternativ Engagierter richten, ihren Motiven und Ideologien nachgehen und nachvollziehen, welche praktischen Konsequenzen die Beteiligten ziehen (und welche von Nicht- oder Noch-nicht-Beteiligten übernommen werden könnten).

Die Orientierungskrise Jugendlicher

Die Wertvorstellungen der alternativ engagierten und der Mehrheitsjugendlichen haben einen gemeinsamen Kern: Jugendliche und junge Erwachsene sind derzeit generell Katalysatoren und Träger einer Veränderung der gesellschaftlichen Wertesysteme in den hochentwickelten Industriestaaten. Eine in dieser Radikalität bisher nicht gekannte Erfahrungsdifferenz zwischen Älteren und Jüngeren, also zwischen Angehörigen unterschiedlicher Generationslinien, hat sich aufgetan: "Die Älteren verstehen nicht die Gegenwart ihrer Kinder; die Kinder verstehen nicht die Vergangenheit ihrer Eltern" (Jörg BOPP). Die Folge dieser Kluft sind unterschiedliche politische, materielle und v.a. moralische Orientierungen; wobei das Hintergrundphänomen einer übergreifenden Orientierungskrise zumeist allein den jungen Menschen zugeschrieben wird.

Bei Luise WAGNER-WINTERHAGER finden wir eine idealtypische Gegenüberstellung beider Generationslinien. Die Autorin versetzt sich in das Bedürfnis Jugendlicher nach einem lebendigen Leben hinein und beschreibt die Merkmale einer Realität, der die Elterngeneration der heute 45-55 Jährigen ihre Werte aufgeprägt hat: "Abschottung des Privatlebens gegenüber dem öffentlichen Bereich, politische Enthaltensamkeit, Pragmatismus, Technikgläubigkeit, Konsumfreudigkeit, Effizienz, Aufstiegsbereitschaft und Besitzindividualismus" (1981, 356). Dagegen hält ein Großteil der nach 1960 Geborenen seine Vorstellungen: "eine Erweiterung des Privatbereichs auf solidarische Gruppenbeziehungen, sorgloser Umgang mit Geld und materiellen Gütern, Verzicht auf langfristige Planung und Effizienz, Mißtrauen gegenüber der Sachlogik technischer Apparaturen, Suche nach Spiritualität, nach Lebenswelten, in denen die eigenen Gefühle veröffentlicht werden können, Bereitschaft zur Askese, zum Experiment mit dem eigenen Körper, Bedürfnis nach Komplexitätsreduktion durch eine kaum differenzierende Sprache der Unmittelbarkeit" (ebenda).

Diese Kontraste sind idealtypisch, und nicht von ungefähr findet man in der Mehrzahl solcher und ähnlicher Aufsätze über Jugend immer nur unbestimmte Angaben über den Anteil Jugend-

licher, die tatsächlich die Orientierungskrise ausleben: es sind dann "viele", "ein Großteil" oder gar "die Jugendlichen" per se. Dennoch müssen wir davon ausgehen, daß tiefgehende und grundsätzliche Unterschiede zwischen heute Jungen und heute Älteren (deren Jugend in die Kriegs-, Nachkriegs- und Wiederaufbauepoche fiel) bestehen: v.a. im Erleben und Verarbeiten materieller sowie moralischer Tatbestände. Die materielle, konsumistische Vielfalt ist den heutigen Jugendlichen eine naturgegebene Selbstverständlichkeit - ob sie auch direkt zugänglich ist, ist für sie das wesentliche Problem. Den Jugendlichen geht es längst nicht mehr darum, sich den gesellschaftlichen Reichtum zu "verdienen", sondern ihn anzueignen bzw. nutzbar zu machen. Die Gegenstände der Warenwelt werden funktionalisiert: Jugendliche unterscheiden genau zwischen sinnlich-emotional besetzten Dingen und anderen Gegenständen, zu denen sie eine gemischte Einstellung aus gleichgültigem Gebrauch und bedenkenlosem Wegwerfen entwickeln.

Mit dieser Gebrauchsmoral geht eine Erfahrungsmoral einher, bei der klassischer Arbeitsethos oder instrumentelle, technische Logik weniger zählen als die persönliche Glaubwürdigkeit. Es ist eine Moral lebenspraktisch orientierter Erkenntnis, die zum Maßstab persönlicher, politischer und geistiger Auseinandersetzungen gemacht wird. Die Erfahrungsmoral verlangt nach Unmittelbarkeit, Wärme und Vertrauen. Im materiellen Überfluß bewegt Jugendliche in Abgrenzung von Älteren vor allem der emotionale, sinnbezogene Mangel.

Die sogenannte Orientierungskrise betrifft alle, ob Erwachsene oder Jugendliche, ob 40er, 50er oder 60er-Jahre-Generationslinie: Träger der Krise sind jedoch nur die Jugendlichen. Im Klartext: sie müssen die Krise austragen und im entstandenen Wertevakuum ihre normativen Haltepunkte erst erschaffen. Jene "neuen Werte", die in dieser Auseinandersetzung entstehen und von denen noch die Rede sein wird, bilden einen moralischen, politischen und geistigen Hintergrund der alternativen Szenen und Ideologien, die in Großstädten bis zu 15 % der nach-adoleszenten Jugendlichen als Bezugspunkt dienen. Neue Werte und in ihnen begründete alternative Lebensstile bzw. kulturelle Gegenentwürfe sind z.Zt. noch weitgehend eine Angelegenheit ausgewählter sozialer Gruppierungen in exklusiven sozialen Nischen und Freiräumen. Andererseits stellt Dieter BAACKE schon 1980 fest, daß die Wertorientierungen und einzelne Partikel der Lebensstile inzwischen alte Schichtgrenzen überschreiten, d.h. "mehrheitsfähig" werden. In der SHELL-Jugendstudie '81 ist der Anteil derjenigen, die alternative Gruppen bzw. Lebensstile gut finden, auf über 50 % angestiegen (vgl. Kap. I & XV).

Neue Werte und postmaterielle Orientierung

Das Bundesministerium für Jugend, Familie und Gesundheit hat im November 1981 eine Broschüre "Jugend in der Bundesrepublik heute - Aufbruch oder Verweigerung" veröffentlicht, in der die angesprochene Veränderung gesellschaftlicher Wertesysteme aufmerksam dokumentiert wird. Nicht mehr materieller Wohlstand und soziale Sicherheit, sondern zunehmend das Vorhandensein von Lebens-Räumen und Lebensqualität wird von jüngeren (vielfach auch sozial privilegierten) Bevölkerungskreisen als entscheidend für ihr Leben angesehen. Dahinter steht eine "postmaterielle Orientierung", die Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentfaltung den Vorrang gibt vor einem Einstieg in die anonyme, arbeitsteilig organisierte Produktions- und Verteilungssphäre. Die Broschüre versammelt Elemente dieser postmateriellen Orientierung und setzt sie in Beziehung zu Veränderungen in der Lebenswelt von heute heranwachsenden Kindern und Jugendlichen (1981a, 9 ff.).

Wachstumsideologie und technologisch-ökonomische Entwicklung werden kritisch bewertet, von hervorragender Bedeutung ist die Erhaltung einer lebenswerten Umwelt. Im Zuge des Abbröckelns klassischer Familienkonstellationen und -traditionen entwickeln Jugendliche tiefsitzende Vorbehalte gegenüber formalen Notwendigkeiten, Autoritäten und der Forderung nach instrumenteller Anpassung. In der Freizeit dominiert eher die passive, medienkontrollierte Unterhaltung - entscheidend für die Gestaltung der Freizeit werden jedoch selbstbestimmte und nicht-reglementierte Möglichkeiten. Die Gruppe der Gleichaltrigen hat eine erheblich gestiegene Bedeutung für die Bewältigung entwicklungs-spezifischer Probleme und Konflikte.

Das Bedürfnis nach nicht-kommerziellen Treffpunkten und Freiräumen sowie größeren Wohnungen zur Erprobung eigener Formen des Zusammenlebens wächst an. Zunehmende Bedeutung gewinnen immaterielle Ziele, während materiell-konsumorientierte Möglichkeiten als selbstverständlich erlebt werden. Die Sensibilität gegenüber staatlichen Eingriffen, moralischen Widersprüchen in der Politik der "Macher" und der Behandlung des Jugendproblems ist stark ausgeprägt. Im sog. Jugendprotest und der Alternativkultur werden Freiräume zur Verwirklichung eigener Lebensvorstellungen gesucht. Zentrale Inhalte alternativer Aktivitäten sind bewußtere Lebensweisen, durchschaubare und selbstorganisierte Arbeitsformen sowie mehr Spontaneität und Echtheit im mitmenschlichen Umgang.

Dieter BAACKE (1980) meint, daß die postmaterielle Orientierung Jugendlicher ein Zwischenergebnis des langfristigen gesellschaftlichen Wertewandels von materiellen zu postmateriellen Werten sei. Wesentliches Kennzeichen dieses Wandels ist der Übergang von instrumentalen zu konsumtiv-kreativen Rollen.

Werte wie Genuß, Wechsel, Kreativität, Experimentierfreude, Solidarität und anspruchslosere Lebensgestaltung sind gar nicht so neu - aber ihre Verbreitung und Durchsetzung auf gesellschaftlicher Ebene stellt etwas Neues dar. Wenn auch der Wertewandel zunächst noch auf Teilkulturen und ausgewählte Gruppierungen beschränkt ist, wird er jedoch heute schon - latent - gesamtgesellschaftlich wirksam.

Die neuen Werte haben selbstverständlich längst Eingang in das Selbstverständnis alternativer Aktivisten gefunden. Reimar LENZ (1979) etwa feiert den "neuen Typ" als eine Art sanften Kelden der 80er Jahre. Er ist Empfindungsmensch und der Wissenschaft nur mit Skepsis verbunden; fängt bei sich selber an und bricht Geschlechtsrollen, Konsumabhängigkeiten und seelisch-körperliche Verspannungen auf. Sein ganzheitlicher Lebensstil umfaßt Besinnung und Meditation statt nur passivem Medienkonsum; sein Ziel ist Freiheit und Befreiung für sich und alle. Der neue Typ hat sozialistische Einstellungen, ohne von ihnen Erlösung zu erhoffen - im System agiert er reformistisch, ohne seine grundsätzliche Verachtung dafür aufzugeben. Der neue Typ ist wertkonservativ: ihm liegen v.a. Geschwisterlichkeit und Naturbewahrung am und im Herzen.

Mit einem gehörigen Schuß Selbstironie faßt dagegen Rolf SCHWENDTER (1980) den Gemischtwarenladen "Neuer Mensch" zusammen (Abb. 7).

Abb. 7

Der "neue Mensch" ist nach Marx einer, dem Arbeit zum ersten Lebensbedürfnis geworden ist. Gleichzeitig aber nach Lafargue sein Recht auf Faulheit wahrzunehmen. Nach Wilhelm Reich soll der "neue Mensch" die volle genitale (d.h. heterosexuelle) Reife erlangt haben, gleichzeitig soll er (z.B. nach der Frauenbewegung und der Schwulenbewegung) seine Partialtriebe voll entfalten, bisexuell oder zumindest lesbisch bzw. schwul sein. Von Fourier bis zur aktionsanalytischen Organisation seligen Angedenkens lebt der neue Mensch eine Vielzahl erfüllter sexueller Beziehung, gleichzeitig hält er sich bei Adorno und Wolfgang Harich an ein an Tristan und Isolde orientiertes Ideal strenger Monogamie. (Nicht zu vergessen, daß nach Bhagwan wie nach Paulus aber auch nach Bernhard Shaw Sexualität nur als Durchgangsstufe zur Askese anerkannt wird.) Bei Marx hebt der neue Mensch in sich die Widersprüche von Handarbeit, Kopfarbeit und Haushalt auf, ist Jäger, Koch und Kritiker. Daneben nimmt der "neue Mensch" selbstbestimmt an allen Angelegenheiten des Gemeinwesens teil, gleichzeitig bleibt er gemäß Marx auch nach Absterben der Ware und des Geldes dem Gesetz der Ökonomie der Zeit unterworfen. Der neue Mensch ist von einer kalkulierten ökologischen Sparsamkeit vom Fahrrad und vom Rauchverbot bis zum Vermeiden des Tötens von Tieren, gleichzeitig lebt er aus der Fülle, den gesellschaftlich bedingten Mangel überwunden zu haben.

Grundüberzeugungen in der alternativen Kultur

Die allgemeine Orientierungskrise und das daraus erwachsende Bündel neuer Werte werden innerhalb der Alternativkultur in Vorstellungen bzw. praktische Versuche von alternativen Lebensstilen umgesetzt. Werte wie Bedürfnislosigkeit, Lebensbescheidenheit, Selbstgenügsamkeit und Selbstversorgung finden ihre Entsprechung in den Entwürfen "produktiver Lebensstile", auf die im folgenden Abschnitt eingegangen wird.

Zentrale alternative Überzeugungen gruppieren sich um vier Schwerpunkte:

- ein verändertes Menschenbild;
- Gemeinschafts- und Erfahrungsideologie;
- ökologische Bedürfnisdefinition;
- die Praxis- und Gebrauchswertorientierung.

Wenn sich die gesamte Alternativkultur auch durch das - in der Regel friedliche - Nebeneinander verschiedenster Lebensweisen auszeichnet, ist doch eine, notgedrungen grobe, Verallgemeinerung zulässig: der sog. Empfindungsmensch (H.S. HERZKA). Er/sie ist ein sensibles und verletzliches Wesen, das sich und seine Werte von der verwalteten Gesellschaft bedroht sieht und dabei ein humaneres Leben herbeiträumt. Im Lebenszusammenhang der alternativen Szene hofft der Empfindungsmensch auf die Aufhebung der Trennung von Denken und Fühlen, von Arbeit und Leben und von Privatem und Öffentlichem. Die Empfindungsmenschen teilen eine neue Grundhaltung: ein Wir-Bewußtsein, das Mensch und Natur vereinigen möchte und sich dabei vorrangig aus gelebter Erfahrung speist.

Das alltägliche Einerlei, die Verzehr- und Konsumbedürfnisse werden, zumindest analytisch, ökologischen Entscheidungskriterien unterworfen. So vertritt Andreas WOJAK (1980) die Überzeugung, daß nicht dogmatisch entschieden werden könne, welche Bedürfnisse nun "wahr und natürlich" seien und welche nicht. Letztlich sei allein entscheidend, welche Folgen die jeweilige Bedürfnisbefriedigung für die einzelnen Menschen und ihre natürliche Umwelt habe. Die ökologische Gretchenfrage lautet also: sind bestimmte Prozesse oder Produkte aus ökologischem Blickwinkel gesellschaftlich wünschenswert oder nicht? (Konkrete Beispiele werden bspw. im Ernährungs-Kapitel nachgeliefert.)

Praxis- und Gebrauchswertorientierung sollte nicht mit technischer Machbarkeit im traditionellen Sinne verwechselt werden. - mit jenen Machbarkeits- und Wachstumsvorstellungen stehen alternative Unternehmungen gerade auf Kriegsfuß. Es geht im Gegenteil darum, Überzeugungsarbeit durch erfolgreiche Praxis zu leisten: also in Bereichen wie Erziehung, Ernährung, Gesundheit, Wohnen, im veränderten Umgang mit Natur und Mitmenschen sowie in Kooperation, Projekten und Initiativen beispielhaft ein neues, menschen- und naturgerechtes Kulturmodell zu verwirklichen.

Ein ehemaliger Theoretiker der undogmatischen, spontaneistischen Linken der 70er, Dieter DUHM, hat 1982 eine Art Manifest dieser Grundüberzeugungen vorgelegt. Seine Vorstellungen von einem "Biologischen Humanismus" werden in Abb. 8 gekürzt wiedergegeben (DUHM et al. 1982, 56 ff.).

Abb. 8

1. *Nicht durch Appelle bewirken wir die erforderliche Neubildung unserer Kultur, sondern durch bedürfnisgemäße Veränderung unserer Lebenspraxis, unserer Arbeitsweise, unserer Sexualität usw... Ein neues Kulturmodell kann nur realistisch sein in dem Maße, wie es ein Modell besserer und wahrerer Bedürfnisbefriedigung ist.*
2. *Die Entfremdung der bestehenden Kultur und Gesellschaft besteht im Verlust des "biologischen Kontakts", also im Verlust der Beziehung auf universelle Funktionsprinzipien und Gesetzmäßigkeiten des Lebendigen. Der Mensch ist ein Organ im Gesamtorganismus der Natur. Die Reintegration der menschlichen Welt in die übergeordneten Zusammenhänge der Natur ist deshalb das Thema der kommenden Epoche.*
3. *Entscheidend für die Verwirklichung einer neuen Humanität ist ein neues Verhältnis des Menschen zu seiner eigenen Natur. Zur Natur des Menschen gehören nicht nur seine Anatomie und seine physiologischen Abläufe, sondern seine gesamte emotionelle, triebdynamische und energetische Innenausstattung. Der jetzt bevorstehende "Mutationssprung" in der Geschichte des Menschen besteht darin, diese inneren Energien aus allen moralischen Vorurteilen und Verdrängungen zu befreien und mit ihnen ein neues gesellschaftliches Leben aufzubauen.*
4. *Zu den zentralen inneren Triebkräften des Menschen gehören die sexuellen. Es geht ein Grundzug durch fast alle bisherigen Kulturen, Religionen, Moralen, Philosophien und politischen Ideologien des Abendlandes: die heimliche oder offene Kapitulation vor dem Eros. Der Eros ist - als psychische Kraft menschlicher Vergesellschaftung - eine der stärksten Produktivkräfte menschlicher Geschichte. Aufzubauen ist eine freie erotische Kultur, in der sich alle Liebenden so begegnen können, wie sie allein es möchten. Dazu bedarf es einer grundlegenden sozialen Neuordnung der sexuellen Beziehungen. Die soziale Organisation libidinöser Energien, die bislang geprägt war durch das System von Ehe und Familie, wird in der neuen Kultur von diesen Energien selbst bestimmt werden. Als organisierendes Prinzip wirkt dabei nicht mehr eine vorgefertigte Moral, sondern die in direktem Kontakt und ständiger sozialer Rückkopplung gewonnene Substanz an Erfahrungen und bewußter*

werdenden Bedürfnissen. Erst in freier Liebe ohne alle Reste von Angst, Haß und Lüge könnte sich die Liebe als universelles Prinzip verwirklichen und das erzeugen, was einen wirklichen biologischen Humanismus im Innersten prägt und auszeichnet: ein unsentimentales Liebesverhältnis zu allem Lebendigen.

Alternative Lebensstile

Alternative Lebensstile sind Lebensweisen der selbstgewählten Einfachheit; ihnen liegt das Konzept zugrunde, mit "Weniger" ein Mehr an Bewußtsein und Natürlichkeit zu leben. Sie zeichnen sich durch eine demonstrative Abwendung vom konsum- und sachorientierten Alltag in der Industriegesellschaft aus und streben ein lebens- und menschenbezogenes Dasein an. Der Lebensstil erschöpft sich nicht in einer Umstellung von Nahrungs- und Genußgewohnheiten: zusätzlich soll in solidarischen Projekten oder Wohnzusammenschlüssen die Einheit von Leben, Wohnen und Arbeiten wiederhergestellt werden. Die "tägliche Revolution" des alternativen Lebensstils umfaßt auch die Versuche gemeinschaftlichen Zusammenlebens und selbstbestimmten Arbeiten - in radikaler Form verkörpern dieses Prinzip die Aktivistinnen der Landkommunenbewegung (vgl. Abschnitt III).

Alternative Lebensstile als Selbstveränderung des persönlichen und Gruppenalltags werden als notwendige Ergänzung einer ökologischen Gesellschaftskritik und Systemveränderung verstanden. Die folgende Selbstdarstellung aus der Dokumentation zum Alternativen Umweltfestival Berlin 1978 macht diese Politisierung des Alltags deutlich (Abb. 9; DOKU 1979, 102/105).

Abb. 9

Einig waren wir uns jedoch in der Auffassung, endlich bei uns mit der Veränderung anzufangen. Wir stellten fest, daß unser Leben ganz schön widersprüchlich zu unseren Ansprüchen ist. Zwar demonstrieren wir gegen Atomkraftwerke und Umweltzerstörung, tragen aber durch unser unüberlegtes Konsumieren selber dazu bei. Wir sind gegen die Kaufhäuser, gehen aber oft genug selber rein. Wir wollen uns von der Industrie nicht kaputt machen lassen, trotzdem rauchen, saufen wir, nehmen Medikamente oder essen diese verfälschten Lebensmittel. Wir reden zwar oft genug über Unterdrückung und Ausbeutung, fangen aber nicht bei uns selber an, diese abzubauen.

Diese Energie für diese Veränderung wollen wir nicht länger in entfremdeter Arbeit, Schulen, Kaufhäusern, Städten, Krank-

heiten, Kneipen und sonstwo lassen. Wir wollen uns, soweit es geht, unabhängig davon machen, damit wir unser eigenes Leben wieder bestimmen können und so auch wieder Kraft und Stärke nach außen tragen können. Wir müssen selber den Kampf gegen die Zerstörung des Menschen und seine Umwelt in die Hand nehmen, wir können nicht auf irgendwelche Regierungsfritzen hoffen. Die Ernährung ist nur ein Teilbereich dieser Veränderung, die aber schon in sehr weite Bereiche der Umweltzerstörung hineinreicht.

Laßt uns also anfangen, dieses "Leben" wieder zu verändern, bevor uns noch mehr Krankheiten unsere Kräfte rauben. Unser Körper und Geist funktionieren so gut, wie wir auf ihn eingehen. Aus einem gesunden Körper kann auch ein gesunder Geist hervorgehen oder aus kranken Menschen eine kranke Gesellschaft. Um zu zeigen, daß ein einfaches Leben mit der Natur möglich ist, müssen wir es selber ausprobieren. Wir müssen ein neues Bewußtsein für uns und unsere Umwelt schaffen. Bessere Ernährung ist ein Mittel, um uns von den Ärzten, Chemiekonzernen, Supermärkten und der Industrie unabhängiger zu machen und der Zerstörung von Mensch und Natur entgegenzuwirken. Wir müssen wieder lernen, die Sprache unseres Körpers zu verstehen und uns Gedanken darüber zu machen, wie, was und warum wir essen und wie es auf uns wirkt.

Die Suche nach verbesserter Lebensqualität verbunden mit einer praktischen Kritik an Konsumrausch und Karriereverschleiß hat sich in der Bundesrepublik noch nicht breit durchgesetzt, auch nicht in den Szenen und Projekten der Alternativkultur. Im Sinne einer Mentalität (vgl. Kap. I) werden zwei eher individualistische Elemente alternativer Lebensstile von der übergroßen Mehrheit der "Bewegten" geteilt:

- die Vorstellung selbstgewählter Einfachheit;
- ein kritisches Konsumentenbewußtsein.

Exkurs: Selbstgewählte Einfachheit als Lebensprinzip

Selbstgewählte Einfachheit heißt, bildlich gesprochen, das eigene Leben nach außen hin einfach, nach innen dagegen möglichst reichhaltig zu gestalten. Der Amerikaner Stanley ELGIN hat fünf elementare Wertvorstellungen dieser Lebensphilosophie zusammengetragen (1978, 9 ff.):

- materielle Einfachheit;
- menschliche Arbeits- und Lebensbereiche;
- Selbstbestimmung;
- ökologisches Verantwortungsbewußtsein;
- persönliche Entfaltung.

In das Modell sind die Grundüberzeugungen und zentrale Verständigungsmerkmale eingearbeitet, die ich in früheren Abschnitten bereits vorgestellt habe. Interessanter, in doppelter Hinsicht, sind die Konsequenzen des Lebensprinzips selbstgewählter Einfachheit. ELGIN beschreibt die Zielgruppe seiner Philosophie: jüngere Frauen und Männer zwischen 20 und 30, ledig bzw. jung verheiratet, aus mittleren oder Oberschichten, mit hohem Bildungs- und Ausbildungsgrad sowie in der Regel Stadtbewohner (mit der Landsehnsucht im Kopf). Die selbstgewählte Einfachheit ist ein Lebensstil für und von sozialen Eliten, die sich - gerade weil sie nicht von "unfreiwilliger Einfachheit" (Armut!) bedrängt sind - eine spielerische Aneignung freiwilliger Einfachheit leisten können. Die 3-10 % der amerikanischen Bevölkerung, die sich einfacher Lebensweise auf diesem Hintergrund bereits verschrieben haben, sind darauf angewiesen, daß die überwiegende Bevölkerungsmehrheit "den äußerst produktiven, auf Massenwaren zugeschnittenen Sektor beibehält" (a.a.O., 26). Ihre Unterstützung muß paradoxerweise dem Wirtschaftswachstum der menschen- und naturfeindlichen Art gelten, denn in einer ökonomischen Depression träte massenhafte unfreiwillige Einfachheit an die Stelle dieser einfachen Lebensweise!

Selbstgewählte Einfachheit hat, wie ohne Schleier bei ihren amerikanischen Verfechtern aufscheint, einen ökonomischen Pferdefuß. Dazu passen die Beschreibungen, die Joseph HUBER von den Versuchen einfacher Lebensweise in den Kreisen alternativer "Etablierter" gibt: "Weniger verbrauchen, Benzin und Heizung sparen, nicht grundlos herumfahren, keine Kavaliersstarts und das Fenster nicht aufreißen. Papier, Glas, organischen und sonstigen Abfall trennen. Nicht so viel Fleisch essen. Den ungekochten Getreidebrei loben. Nicht nur Brot für die Welt, sondern auch gesundes Brot. Nicht jeden Ramsch kaufen, sondern ein kritischer und bewußter Konsument sein. Do-it-yourself am Wochenende erhöht die Lebensqualität. Wissen, daß man gegenüber Beamten, Lehrern, Ärzten, Polizisten usw. Rechte hat und diese ausschöpfen. Sich nichts Unrechtes gefallen lassen. Immer klarstellen, daß man kein Untertan ist, sondern daß der Staat zu Dienstleistungen seiner Bürger zu stehen hat, daß man kein passiver Konsumtrottler ist, sondern ein aktiver und dynamisch selbstproduzierender Konsument, mit Anspruch auf qualitativ hochstehende und freundlich dargebotene Hilfe zur Selbsthilfe." (1981, 89/90).

Selbstgewählte Einfachheit ist somit eine individualistische Verhaltensstrategie, die sich im Rahmen etablierter Mittelschichten im kritischen, aber weiterhin privilegierten, Konsum erschöpft. Im Bereich einer subkulturell geprägten Alternativkultur enthält dieser Entwurf starke Züge von Natur- und Sozialromantik: in offener Naturschwärmerei und Verklärung des bäuerlich-erdverbundenen Daseins. In beiden Fällen sind die Rezepte neuer Einfachheit weit davon entfernt, von praktikablem Wert und Sinn für alle Lohnabhängigen zu sein. Die Perspektive wirklich radikaler Einfachheit ist ein Angriff auf

die gegebenen Produktionsbedingungen (HOLLSTEIN, 1981, 126): die Lebensweise läßt sich eben nicht im Rahmen von Großindustrie, industrieller Technologie und Kultur verwirklichen.

Was vom Lebensprinzip selbstgewählter Einfachheit letztlich übrigbleibt, sind praktische Empfehlungen zur Selbstkontrolle persönlichen, familiären oder gemeinschaftlichen Konsumverhaltens.

Kritisches Konsumentenbewußtsein

HOLLSTEIN (ebenda) zitiert eine amerikanische Gruppe, die für Konsumententscheidungen vier Kriterien aufgestellt hat:

- Trägt das, was ich besitze oder kaufe, dazu bei, meine Aktivität, mein Selbstvertrauen und mein Engagement zu fördern, oder drückt es Passivität und Unselbständigkeit aus?
- Ist mein Konsumverhalten darauf ausgerichtet, Grundbedürfnisse zu befriedigen, oder kaufe ich viele Dinge, die keine realen Bedürfnisse decken?
- Wie eng sind Ratenzahlungen, Unterhaltskosten und Reparaturkosten mit meinem gegenwärtigen Beruf und meinem Lebensstil verbunden?
- Wie sehr richte ich mich dabei nach den Erwartungen anderer?
Denke ich auch darüber nach, welche Auswirkungen mein Konsumverhalten auf andere Menschen und auf die Welt hat?

Das kritische Konsumentenbewußtsein hat v.a. in den USA bereits den Charakter einer sozialen Bewegung: als "consumerism". Hierbei geht es in erster Linie um kritisches und bewußtes Kaufen und Verbrauchen im Sinne wirtschaftlicher und ökologischer Konsumentenvernunft (HUBER 1981, 14). Als Bewegung umfaßt der consumerism persönliche und familiäre Verhaltensänderung einerseits, lokal und regional organisierte Kampagnen und Boykotte andererseits (Obst und Gemüse, aber auch Stromzahlung).

Wie Konsumkritik praktisch und unmittelbar in Verhaltensempfehlungen umgesetzt werden kann, demonstrieren die Veranstalter des Alternativen Umweltfestivals 1978 (Abb. 10; DOKU 1979, 65).

Abb. 10

Ein paar Sachen, die wir gleich machen können

Wir wissen zwar, daß die herrschende Umweltzerstörung System hat, trotzdem oder gerade deshalb ist es wichtig, daß wir anfangen, mit uns selbst und unserer Umwelt schonender umzugehen.

1. Was einmal verpackt ist, braucht keine zweite oder dritte Verpackung.
 2. Alubüchsen und Einwegflaschen sind Rohstoff- und Energieverschwendung.
 3. Benutzen wir wieder den altbewährten Einkaufskorb statt Plastik- und Papiertüten.
 4. Fordern wir unseren Lebensmittelhändler auf, ungespritztes Obst und Gemüse zu verkaufen. Und verzichten wir auch selbst im eigenen Garten auf alle Chemie. Übrigens: Gemüseabfälle, Teeblätter, Sägemehl ergeben einen guten Kompost.
 5. Textilien mit Kunstfasern stören unsere Hautatmung.
 6. Gehen wir maßvoll mit Waschmitteln um. Phosphat läßt unsere Seen und Flüsse umkippen. Biologische Spülmittel belasten unsere Flüsse, Fische und das Trinkwasser nicht.
 7. Geben wir das Rauchen nicht nur in öffentlichen Räumen auf. Rauchen zerstört nicht nur die Gesundheit eurer Mitmenschen. Außerdem sind auch noch die Filterkippen praktisch unzerstörbar.
 8. Vermeiden wir unbedingt chemische Sprays aller Art, insbesondere Insektensprays. Es wird dir nicht gelingen, Insekten vollkommen auszurotten, aber vielleicht deine Familie. Das Treibgas der Sprühdosen gefährdet die äußere Lufthülle der Erde.
 9. Nicht alle Wege mit dem Auto machen, fahren wir mal wieder mit dem Fahrrad, öffentlichen Verkehrsmitteln oder gründen wir Fahrgemeinschaften.
 10. Bombardieren wir Zeitungen, Fernsehen und Radioanstalten mit Briefen gegen Lärm und Umweltverschmutzung. Öffentlichkeit ist unsere beste Waffe.
 11. Möchtet ihr mehr als zwei Kinder haben? Dann adoptiert sie! Die Welt wird immer enger.
 12. Werden wir Mitglied einer Umweltschutzvereinigung oder gründen wir selbst eine. Denken wir nach, wer sollte es sonst tun? Organisieren wir uns selbst, wer sollte es sonst tun?
-

Alternative Gemeinschaften

Zum alternativen Lebensstil gehört, zumindest der Modellvorstellung nach, auch das Bemühen, sich in einer Wohn- und/oder Produktionsgemeinschaft mit anderen Aktiven zu organisieren. Nur eine Minderheit der alternativ Bewegten findet in Projekt- oder Landkommunenform zusammen: von ihren mutigen, z.T. radikalen Versuchen handeln die Folgekapitel III und IV. Die Mehrzahl der Aktiven gründen Wohngemeinschaften (WGs) oder versuchen, im Zusammenhang der jeweiligen Provinz- oder Stadt-Szene "kleine Netze" aufzubauen.

Wohngemeinschaften könnten als die Grundform alternativer Zusammenschlüsse bezeichnet werden. Dieter KORCZAK (1978) hat dabei noch fünf Untergruppen unterschieden, wobei drei Kollektivformen (aktivistisch, therapeutisch oder religiös) eher Randerscheinungen sind und die Gesamtheit der WGs als pragmatisch und/oder sich-selbst-aktualisierende Kollektive gelten können. In ihnen sollen Bedürfnisse nach Kommunikation und nahen, verlässlichen persönlichen Beziehungen befriedigt werden - ein weiteres Hauptmotiv liegt im ökonomischen Vorteil des gemeinsamen Wohnens und Wirtschaftens. Man hat WGs als "Wahlfamilien bzw. -verwandtschaften" gekennzeichnet: ein treffendes Begriffspaar, das Gemeinsamkeiten und Abgrenzungen zur herkömmlichen (mittelschichtgeprägten) Kleinfamilie signalisiert, aus der ihre Aktivisten den Weg in WGs suchen. Schüler, Studenten und Jungakademiker zwischen 18 und 30 bilden das Gros der Wohngemeinschaftler.

Welche utopische Funktion solch freiwilliger Zusammenschluß haben kann, sozusagen als Baustein einer alternativen Selbstorganisation, beschreibt Klaus KUFELD (1979, 180):

- WGs sind Übungsfeld für neues Verhalten, persönliches wie politisches Engagement;
- sie können ein privates Forum für die Erprobung und Durchsetzung solidarischer Werte und Verhaltensweisen sein;
- ebenso ein Medium zur Vermittlung zwischen verschiedenen, evtl. entgegengesetzten Lebenswelten und Erfahrungshintergründen;
- in ihnen kann eine bewußte Konflikterkenntnis und -bearbeitung angestrebt werden;
- sie sind eine Lernumwelt, in der Kommunikations- und Interaktionsfähigkeiten erworben und erprobt werden können;
- in WGs ist die Befriedigung der Bedürfnisse nach Nähe und Vertrauen, nach Gedanken- und Problemaustausch möglich und leichter als in den verwalteten Lebensräumen "draußen".

In kleinen Netzen treten die Alternativen aus ihrer Wohnung hinaus und nehmen sich vor, ihre Alltagswelten ganzheitlich oder zumindest in Teilbereichen gemeinsam zu organisieren. Das spielt sich auf Nachbarschafts- bzw. lokal überschaubarer Ebene ab und ist bislang in vier Arbeitsbereichen erfolgreich demonstriert worden:

- Organisation und Vertrieb von Lebensmitteln (sog. Food-Coops - vgl. ausführlich Kapitel XI);
- gemeinsamer Anbau von Lebensmitteln;
- Errichtung und Unterhaltung von Werkstätten und Gegenschulen (eher in angelsächsischen Ländern);

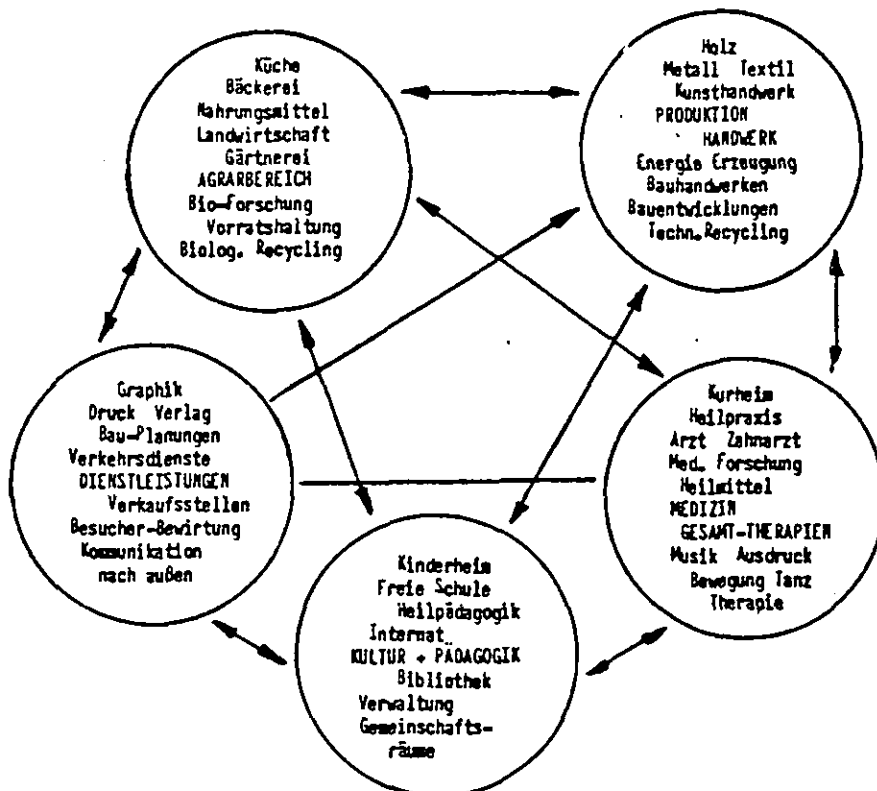
- Kooperative Hilfs- und Servicedienste (hier geht die Bandbreite von politisch-aktivierenden Telefonketten bis zu handwerklichen Genossenschaftsformen).

Kleine Netze können im Wohn- und Nachbarschaftsbereich teilweise die überlastete Kleinfamilie in psychosozialen und wirtschaftlichen Belangen entlasten. Als alternative Selbstorganisation enthalten sie zudem einen utopischen Anteil: die Wieder-Verbindung von Leben und Arbeit im Rahmen eines veränderten Lebensstils.

Ein utopisches Gemeinschaftsmodell

Aus der Mitte der 70 er Jahre stammen Überlegungen zur Integration der vielen inhaltlichen Schwerpunkte in alternativen Stadt- und Landgemeinschaften in einem Gemeinschaftsmodell. Z.T. sicherlich angeregt durch amerikanische Vorbilder (z.B. "The Farm", vgl. Kap. IV) soll der Gesamtkomplex aus fünf Gemeinschaften bestehen (mit einer jeweiligen optimalen Größe von 30 - 50 Menschen), von denen jede eine zentrale Funktion für die Gemeinschaft erfüllt: in Produktion und Handwerk, im Agrarbereich, mittels Dienstleistungen, im Gesundheits-Sektor sowie durch Kulturarbeit und Pädagogik. Das Modell ist im deutschsprachigen Raum noch nicht verwirklicht; es demonstriert jedoch die Vielfalt und mögliche Vernetzung alternativer Inhalte (Abb. 11; VOLLMAR 1977, 177).

Abb. 11



III. NATURSEHNSUCHT UND SELBSTORGANISATION IN LANDKOMMUNEN

Die Alternativkultur ist häufig mit der sog. Landkommunenbewegung gleichgesetzt worden, die radikal - und gerade in Abwendung vom Lebensraum Stadt - einen alternativen Lebensstil der selbstgewählten Einfachheit, soweit möglich mit Selbstversorgung, anstrebt. Mitte der 70er Jahre gab es auch in bundesdeutschen Großstädten eine breitgestreute Diskussion über Stadtflucht und den Weg auf's Land. Viele städtische Alternativ-Wohngemeinschaften empfanden die Landkommunen als logische Fortsetzung ihres Zusammenlebens und sehnten sich dabei nach einer Aufhebung der in Städten unvermeidlichen Entfremdung von der "Freundlichkeit der Erde": in urwüchsiger Produktion und freiwilliger Askese. Dieser zeitweise Tausende erfassende Traum ist inzwischen ausgeträumt. Züricher Jugendliche meinen Ende 1980: "Es wäre verdammt einfach, mit Freunden ein Bauernhaus auf dem Land zu übernehmen und das große Selbstversorger-Leben mit Makro und Bio rauszuhängen. Aber das läuft bei uns nicht, das wäre nur Flucht ... Es geht doch darum, den Widerspruch zwischen unserem bisherigen Leben und unseren wirklichen Lebensbedürfnissen auszuhalten, statt vor ihm wegzulaufen" (SPIEGEL 52/80, 43).

Natur im Bewußtsein von Stadtmenschen

Vor nahezu 20 Jahren nahm sich Alexander MITSCHERLICH das gebrochene Verhältnis der Städter zur Natur, oder besser: dem, was sie dafür halten, vor. In seiner Streitschrift "Die Unwirtlichkeit unserer Städte" schrieb er: "Städtische Region wird ... mehr und mehr zum kontrastlosen, einzigen und ausschließlichen Lebensraum für Millionen von Menschen. So vollständig, daß auch alle Naturprodukte, alles was an Naturprozesse erinnert, in technischer Aufbereitung, Verpackung erscheint; oft nachdem dieses Naturprodukt weite Strecken hinter sich gebracht hat und kaum irgend einer der Verbraucher die Gegend kennt, aus der es stammt. Die Beziehung des städtischen Menschen der industrietechnischen Zivilisation zur Natur ist demnach höchst eigenartig. Er setzt die teils als selbstverständlich funktionierende Rohstoff- und Lebensmittelproduktion voraus, nimmt also die Natur als einen manipulierbaren Spender der für ihn wichtigen Rohstoffe, teils sucht er in ihr Entlastung und Erholung ..." (1965, 58).

Es verwundert kaum, daß die "Empfindungsmenschen" der Alternativkultur besonders empfindlich auf zunehmende Betonierung und Entfremdung der ursprünglichen Lebenswelten reagieren (ohne dabei umstandlos die alte industrielle Versorgungshaltung gegenüber der Natur abstreifen zu können). Dem lärmenden, hektisch-streßreichen und konsumfixierten Stadtleben, das sich sichtbar in der seelischen und körperlichen Verfassung der dort lebenden Individuen niederschlägt, setzen sie nur zu leicht ihr Traumland, ihren Traum vom Land entgegen. HOLLSTEIN/

PENTH (1980) bemerken bitter, daß viele Alternativler die Parole "raus aus der Stadt" proklamieren und aufs Land "abfahren" - ohne überhaupt zu wissen, was Landleben genau bedeutet. "Dem Leiden der jugendlichen Bevölkerung unter der dörflichen Langeweile steht das Sehnen der Städter nach Ruhe, innerer Einkehr und Natur entgegen" (a.a.O., 134). Der eher diffuse Drang aufs Land bekommt so einen zwiespältigen Charakter: jene dörflichen Nischen, die gegenkulturelle Kleingruppen in ihrem Bemühen um ein erreichbares Stück Utopie - Einfachheit, Überschaubarkeit, Natürlichkeit - besetzen können, sind das Ergebnis einer rücksichtslosen Durchdringung ländlicher Lebensbereiche von der städtisch-industriellen Lebens- und Produktionsweise nach 1950. Von heiler Welt und Traumland bleibt da nicht viel bestehen.

Wer von der Stadt dann wirklich den Schritt in eine Landkommune wagt, sollte wissen, was ihn erwartet. Ohne Wenn und Aber zeigt sich dies an den Erfahrungen der Stadtflüchtlinge in der bayrischen Landkommune Fohrenbachhof, die Reimar OLT-MANNS besucht hat: "Wen es hierher verschlägt, der muß schon ein Quantum an Entschlossenheit mitgebracht haben, das Alt-eingefahrene hinter sich zu lassen. Sein Anliegen, in aller Abgeschiedenheit zu leben, verträgt sich nicht mit dem üblichen Stadtverhalten. Es würde ihm auch gar nicht gelingen, City-Allüren auf dem Lande zu kopieren, Konflikten auszuweichen, sie in Alkohol zu ertränken oder sie vorteilheischend herunterzuspielen. Auf dem Fohrenbachhof kann keiner vor sich selbst und vor den anderen flüchten. Außer in der Gruppe gibt es keine zwischenmenschlichen Kontakte, nicht einmal ein Telefon. Außer dem Hof gibt es nichts, nur eine durchdringende Ruhe, die jeden zuschnürt, der mit ihr nicht umzugehen weiß." (1980, 237).

Landkommunen in der Bundesrepublik

Während es in den USA mindestens 10.000 Landkommunen gibt und eine entwickelte alternative Genossenschaftsbewegung mit ausgeprägter regionaler Kooperation existiert, ist die Landkommunenbewegung hierzulande weder absolut noch relativ ein gewichtiger Teil der alternativen Kultur. Klaas JARCHOW und Norbert KLUGMANN haben 1980 den Aufbaustand wie folgt dokumentiert (a.a.O., 69 - Abb. 12).

Abb. 12

Die Bedingungen für die Gründung von Landkommunen sind in der BRD schlechter. Die verhältnismäßig hohe Besiedlung führt zu verhältnismäßig hohen Grundstückspreisen, die gegenkulturelle Initiativen selten bezahlen können. Die Landwirtschaft ist

einer starken Kapitalisierung unterworfen. Das erschwert den Aufschwung der Bewegung zum Lande.

Der Aufbaustand sieht folgendermaßen aus: Im Gegensatz zu den meisten anderen Industriestaaten sind die Landkommen in der Bundesrepublik meist kleinere, ziemlich isolierte Gruppen. Häufig wurden sie von Einzelpersonen aufgebaut, die aus der Stadt auf das Land gingen. Die Vereinzelung ist auch daran abzulesen, daß es noch keine autonomen Dörfer gibt; Ansätze in diese Richtung sind noch nicht weit gediehen. Es besteht auch kein starker regionaler Zusammenhalt der Gruppen untereinander, er wächst nur langsam. Die Landkommunen in der BRD sind selten größer als 5 Hektar. Das Geld reicht in der Regel nicht für mehr. Die meisten Landkommunen gibt es, wo das Land billig ist. Das ist dort, wo der Boden schlecht und die Marktbedingungen mies sind. Die meisten Landkommunen liegen deshalb in Bayern, gefolgt von Hessen, Niedersachsen und dem Gebiet Schwarzwald-Schwaben. Ihre Zahl ist jenseits von 200 anzusetzen, sie geht auf 300 zu.

Landkommunen unterscheiden sich nicht nur in der Radikalität ihres Lebensentwurfs von anderen Alternativzusammenschlüssen, sondern auch, was den sozialen Hintergrund ihrer Aktivisten betrifft. Im Gegensatz zu den städtischen Alternativszenen gibt es in den Landkommunen weniger Intellektuelle und mehr Arbeiter. Klaus-Bernd VOLLMAR macht die Rechnung auf, daß in Landgruppen ca. 20 % Arbeiter, 70 % Mittelschichtsangehörige und nur 10 % Akademiker anzutreffen sind (gegenüber einem Intellektuellenanteil von 30 % in städtischen Wohn- und Produktionsgemeinschaften). Nach seiner Auffassung ist diese soziale Akzentverschiebung dadurch begründet, daß Leben in Landkommunen seit der Mitte des vorigen Jahrzehnts "nicht mehr romantische Spielerei, Luxus von Privilegien (ist), sondern für viele ökonomische Notwendigkeit" (1977, 30).

Die Radikalität der Landkommunarden erweist sich darin, daß sie den Kampf gegen Plastikleben und technologischen Zugriff weitaus entschlossener führen als die gegenkulturellen Stadtgruppen, denen die Stadt zwar ungeliebte und doch bequeme, auch verführerische Heimat ist. Ihre Motive speisen sich aus den "neuen Werten" (vgl. Kap. II); sie konzentrieren sich auf die Bildung intensiver Produktionsgemeinschaften, das Erfahren und Sich-Einstimmen auf direkte Naturerlebnisse sowie, damit verbunden, das gemeinsame Beschreiten eines spirituellen Weges. Gerda KURZ faßt zusammen: "Diese Gemeinschaften wollen zusammenleben, gemeinsam eine Selbstveränderung und -befreiung angehen; sie wollen zusammen arbeiten - unentfremdet arbeiten, für die Befriedigung eigener Bedürfnisse und nicht für fremde oder künstliche Bedürfnisse - und haben meist gemeinsame

emanzipatorische und spirituelle Ziele" (1979, 81). Und K.-B. VOLLMAR zieht nach Besuchen bei amerikanischen Gruppen das Fazit: "Der Weg aufs Land ist der aus der 'common sense reality' heraus, heraus aus den sozialen Konventionen. Der Weg aufs Land ist vergleichbar einem Striptease, wir ziehen alle unsere alten Erfahrungen, Erklärungen und Begriffe aus, die unsere Gefühle und Wahrnehmungen eingeengt haben ... Wir merken, daß uns das Land die Kraft und Energie gibt, das zu tun... (All das) erinnerte mich an psychoanalytische Erfahrungen, die ich in Europa gemacht hatte. Und auf Psychoanalyse, asiatische Mythologie und Philosophie, Ökologie und den modernen Anarchismus beruft sich ja die amerikanische Alternativkultur" (1977a, 33).

Alltag und Ökonomie

Die "neue Natürlichkeit" der Landkommunen drückt sich in neun praktischen, gelebten Inhalten aus (HOLLSTEIN 1981, 132 ff.):

- Kollektives Arbeiten und Zusammensein;
- Erfahrungen vom direkten Naturerlebnis (Verständnis natürlicher Rhythmen; Entwicklung eines an Naturabläufe und Jahreszeiten gebundenen Zeitbewußtseins);
- Aktualisierung älterer, z.T. verschütteter Erfahrungen und Kompetenzen (biologisch-dynamischer Landbau; Weisheiten der Naturvölker);
- Abkehr vom Plastikleben (Wegkommen von industriellen Fertigprodukten; Wiedererlernen und praktisches Vollziehen aller Schritte bei Nahrungs-, Kleider- und Geräteherstellung);
- Auseinandersetzung mit der eigenen Körperlichkeit (Ablehnung von Technomedizin und instrumentellem Gebrauch körperlicher Ressourcen; Ziel: den eigenen Körper "gernbekommen");
- Anstreben eines organischen Lebens, insbesondere über gesunde Ernährung (Ablehnung prozessierter Nahrungsmittel; makrobiotische Ernährung);
- bewußte Körperübung und -bewegung (Atemgymnastik, Yoga, Tanz etc.);
- partnerschaftliche Sexualität, bewußte Fruchtbarkeit, sanfte Geburt;
- Hinwendung zu einer alternativen Medizin (Wiederentdecken traditioneller Heilverfahren, Unterstützung homöopathischer Ärzte und Heilpraktiker).

Häufig brechen sich die Alltagsmotive und -strategien an den Problemen alternativer Ökonomie, die in Landkommunen besonders drastisch zu Tage treten. Kaum eine Gruppe kann sich über ihre landwirtschaftliche Produktion finanzieren - trotz der gegenwärtigen Bio-Welle. Also nutzen die Aktivisten die gesamte Palette staatlicher, familiärer und Szenen-Subventionen aus, um überleben zu können. Auch alternative Bauern sehen sich zu nicht-alternativen Nebenjobs gezwungen, was der angestrebten Natürlichkeit immer wieder entgegenwirkt. Ist der Zug aufs Land und die Hinwendung zu ursprünglichen Lebensformen auch eine "überfällige Notwehrreaktion" (Harald GLÄTZER), so stehen diese sozialen Experimente nahezu immer am Rande von unfreiwilliger Armut und ungewollter Abhängigkeit vom sozialen Netz, von dem sie sich eigentlich abwenden wollten.

Die folgenden Darstellungen beschreiben exemplarisch zwei Landkommunen unterschiedlicher Größe und Zielsetzung. Die Berichte sind drei bis vier Jahre alt (Abb. 13; KURZ 1979, 90 ff.).

Abb. 13

Die Obermühle

ist eine Familie aus 8 Erwachsenen und 2 Kindern und besteht inzwischen schon 4 Jahre.

Ohne Telefon und Fernsehen leben sie abseits von Industrie, Abgasen, Betonklötzen in Oberbayern auf einem Hof, den sie von der Stadt München für 10 Jahre gemietet haben. Sie verstehen sich als eine Gemeinschaft, die einen spirituellen Weg geht, die zusammen versucht, ihr inneres Wesen in die Wirklichkeit umzusetzen und auf geistigen Wegen gemeinsam zu wachsen. So meditieren sie auch jeden Morgen gemeinsam, zur Einstimmung auf den neuen Tag.

Die Gemeinschaft bestellt einen Kräuter- und Gemüsegarten und ein Feld und sie haben ein paar Ziegen und Schafe. Sie ernähren sich vegetarisch.

Ihre Lebenshaltungskosten decken sie mit Handarbeiten aus Leder, Holz, Macramé, dem Vertrieb von Büchern und Schallplatten sowie dem Verkauf selbstgemachter Seife, selbstgesammelter Kräuter und daraus hergestellter Öle, Essenzen, Salben, Parfüms. Außerdem führen sie Kräuterwochenenden durch, wo sie ihre Erfahrungen und Kenntnisse weitervermitteln.

Die Kommunikation mit anderen Kommunen, Wohngemeinschaften, Stämmen stellt einen weiteren wichtigen Teil ihrer Aktivitäten dar. Sie stellen Verbindungen her und intensivieren den Austausch von Erfahrungen, Fertigkeiten, Wissen in alternativen Lebensmodellen, um so die Chance, unabhängig von der Gesellschaft zu überleben, auszubauen, um gemeinsam autark zu werden.

Die Farm

in Tennessee ist eine Großkommune auf Stammesbasis (tribal community), die aus einer geistigen Gemeinschaft entstanden ist, die Christentum und Buddhismus vereinigt.

In der Farmgemeinschaft herrscht ein großes Zusammengehörigkeitsgefühl, was unterstützt wird durch eine Religion der Praxis, die Arbeit und Freiheit miteinander verbindet. Die Lehren des Mahayana-Buddhismus bestimmen sehr stark das Gemeinschaftsleben. Diese Lehre geht davon aus, daß es keine vollkommene und endgültige Erleuchtung gibt, solange nicht jeder einzelne erleuchtet ist.

Im Farm-Report 1976 heißt es: "Wir sind Vollvegetarier und bauen den allergrößten Teil unserer Nahrung selbst an. Unsere Kinder werden zuhause geboren. Wir haben unsere eigene Schule, Bank, Autowerkstatt, Baugesellschaft, Holzhandlung, Druckerei, Transport-Gesellschaft, öffentliche Einrichtungen, medizinische Klinik und Krankendienst, die alle miteinander in einer religiösen non-profit-Stiftung verknüpft sind.

All unser Besitz gehört der Gemeinschaft, und wir teilen gemäß unseren Bedürfnissen, was wir haben. Wir sind Frontkämpfer für den Aufbau einer neuen Kultur."

Die Größe der Gruppe bedeutet allerdings eine Einschränkung der direkten Demokratie, der Problemlösung im face-to-face-Kontakt; sie bringt die Notwendigkeit der Organisation mit sich: es gibt auf der Farm viele Komitees und Arbeitsgruppen. - Auch steht eine solchgroße Gruppe der Idee der Alternativkultur von Dezentralisation, von kleinen Keimzellen auf dem Lande entgegen.

Stellenwert und Begrenzungen von Landkommunen

Landkommunen sind eine verschwindende Minderheit in der Alternativkultur, die jedoch hohe Wertschätzung genießt. Landkommunen sind radikale soziale Experimente mit einem verbindlich gelebten veränderten Lebensstil: sie verkörpern ein Praxismoment, das die wenigsten Stadtgruppen oder sonstigen Projekte für sich beanspruchen können. Bei aller gebotenen Vorsicht gegenüber den spirituell-naturschwärmerischen Anteilen des Kommunenlebens werden dort wesentliche Verhaltensweisen erprobt, die im fortschreitenden Prozeß der sanften Gesellschaftsveränderung notwendig gebraucht werden. Die Projekte und Szenen der Alternativkultur brauchen die Landkommunen als Modellversuche: was die esoterisch eingefärbten Emigrationsversuche an-

geht, zur praktischen Erprobung eines ganzheitlichen Lebensentwurfs, und - nicht zuletzt - um sich vor Augen zu führen, welches Ausmaß an Anstrengung und Konsequenz tatsächlich vonnöten ist, wenn man "wirklich" aussteigen will. An den Landkommunen ist der Preis gelebter alternativer Praxis abzulesen.

Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen gegenkulturellen Gemeinschaften in den Städten und auf dem Land haben JARCHOW/KLUGMANN zusammengetragen.

"Das Durchschnittsalter auf dem Land ist höher. Landgruppen erfordern eine höhere Verbindlichkeit. Es wird aber innerhalb der Gruppen noch häufiger gewechselt als in Stadtgruppen. Der Schritt von der Stadt aufs Land ist einschneidend und wird in all seinen Konsequenzen häufig erst mit der Zeit erkannt. Die Gründung von Stadt- und Landkommunen verlief parallel zum Scheitern der Studentenbewegung. In dem Ausmaß, in dem die große Hoffnung schwand, bildeten sich Gruppen mit sehr verschiedenen Zielen und Ideologien: politische Gruppen, religiöse und philosophische Gruppen, drogenexperimentierende Gruppen. Ihre Gründe waren vielfältig, gemeinsam war ihnen die Ablehnung der abgelebten Welt. Wenige Gruppen bestanden längere Zeit und gelangten zu nennenswerten Formen von Verbindlichkeit. Eine überlebens- und ausbaufähige Grundlage für das Erreichen des Lebensnotwendigen (Dach über dem Kopf, Essen, Kleidung) boten Freiräume in peripheren Bereichen der Gesamtgesellschaft: Landwirtschaft, Handwerk, Dienstleistungen, Pädagogik/Therapie, Medienarbeit, Kunst und Kunstgewerbe. Die zumindest ideelle Herkunft aus der Zeit der Studentenbewegung prägte auch das Altersbild. Die Jahrgänge von 18 bis 35 überwiegen - bis heute." (1980, 71).

Wer sich (noch) nicht dem existenziellen Wagnis verschreiben will, aufs Land zu ziehen, kann sich dennoch aufs Land hinorientieren. Harald GLÄTZER (1980, 66) sieht in diesen, im alternativen Rahmen recht häufig praktizierten, WG-Versuchen einen nützlichen und notwendigen Kompromißschritt zwischen alternativer Mentalität und konsequenter Land-Praxis. Außerdem können sie Beiträge zur alternativen Infrastruktur leisten, die den Landkommunen nicht möglich sind (Abb. 14).

Abb. 14

*Die überwältigende Mehrzahl von Versuchen, sich aufs Land hin-
zuorientieren: Feierabend-, Ferien-, Wochenend-, Studenten-,
Freizeit-, Therapie-, Flucht-, Jugend-, Versuchs-, Notlösungs-
und Übergangwohngemeinschaften. Mal überspitzt dargestellt:
Einzelne Leute oder auch Gruppen wollen aufs Land (meist mit
ganz diffusen Vorstellungen), finden oft erst nach sehr langer
Suche ein Haus, seltener einen Hof mit Scheune. Meist ist nicht
viel Land dabei, ein kleines Gärtchen, Wiese für zwei Schafe.*

Selten ist das Haus groß genug für Werkstätten und sinnvolle Gemeinschaftsräume, oder ein Ausbau lohnt sich nicht, da der Pachtvertrag zu kurz und das Haus kein Eigentum ist. Die Teilnehmer stammen meist aus der Stadt und bleiben auf die Stadt ausgerichtet: Uni, Arbeit, Sozialamt, Arbeitsamt, kulturelles Leben, Freunde...

Es ist doch gerade für einen verbildeten Stadtmenschen notwendig, Schritt für Schritt durch Anschauung, Erfahrung, Ausprobieren, Abgucken, Experimentieren sicherer in Erlebnis- und Arbeitsbereichen zu werden, die in der Stadt verkrüppelt sind. Garten, Gemüse (wie sieht junger Kohlrabi aus?), Schafwolle spinnen, Hühner, Holzhacken, Bienen, Holzwerkstatt, Hausausbau, Gewächshaus... auch neue Kontakte entstehen: zur Landbevölkerung (meist aber nur zu direkten Nachbarn und Bauern, wo man Milch und Eier holt), zu ländlichen Jugendzentren... Auch die Natur kann etwas besser empfunden werden: Jahreszeiten, Regen, Ernte, Wind, Sonne, Insekten, Schwalben, Geräusche.

Meist entwickeln sich diese subkulturellen Wohnformen nicht zu Landkommunen, einmal weil es eben ökonomisch in der BRD schwierig ist, zum anderen weil viele Menschen solch harte Arbeit körperlich nicht verkraften oder nicht bereit sind, sie zu leisten. Insbesondere Intellektuelle wissen andere wichtige Institutionen auszubauen; von denen es in manchen Regionen ein reichhaltiges Angebot gibt: Heimvolkshochschulen, alternative Tagungshäuser, Therapie- und Selbsterfahrungsstätten, Clubs, Kneipen, Kleinkinderheime, Verlage und Druckereien etc.

IV. ALTERNATIVPROJEKTE

Die im vorigen Abschnitt vorgestellten Landkommunen bilden ein Ende des Kontinuums alternativer Projekte: ihre Orientierung auf gemeinschaftliche Arbeits- und Wohnverhältnisse unter dem Banner eines natürlichen Lebensstils überschneidet sich mit den wesentlichen Definitionsmerkmalen von Alternativprojekten; ihre verzweifelte Radikalität schon weniger.

Grundmerkmale und politischer Anspruch

Walter HOLLSTEIN und Boris PENTH (1980) sehen in der Vielfalt alternativer Projekte eine Form von versuchter Utopie neuer Gesellschaftlichkeit. Für sie sind vier Merkmale von besonderer Bedeutung: "Als Alternativprojekte definieren wir, grob umschrieben, die Arbeit von Gruppen, die organisiert

- Produktionsverhältnisse anstreben, die nicht der Profiterzielung dienen, sondern die Entfaltung der Fähigkeiten und Bedürfnisse der einzelnen ermöglichen, nicht hierarchisch sind und Festschreibungen von konkreter Tätigkeit und Qualifikation aufheben wollen;
- Produkte herstellen, die natur- und menschenfreundlicher sind;
- im Zusammenleben daran arbeiten, Konkurrenz, Angst, Besitzdenken und geschlechtsspezifische Unterdrückung abzubauen und
- politisch aufklärend als Gegenöffentlichkeit wirken, durch Information und Unterhaltungsmittel Zustände der Ausbeutung des Menschen durch den Menschen und der Natur angreifen und Alternativen zu der gängigen gesellschaftlichen Praxis darstellen" (1980, 9).

Beim ersten Lesen erstaunt die Betonung des organisierten Handelns und der politisch-aufklärerischen Funktion. Wer bei Alternativprojekten nur an Naturkostläden, Landkommunen, Kneipen oder Transportkollektive denkt (was nicht verwunderlich wäre, da diese in Medien, Werbung und Szenen-Zeitschriften dauerhaft präsent sind), hat nicht wahrgenommen, daß die Erprobung neuer Lebensformen mit einer doppelten politischen Absicht verbunden ist:

- der offiziellen Gesellschaft modellhaft Möglichkeiten der 'sanften Veränderung' vorzuführen;
- aber v.a. eine Stabilisierung des gegenkulturellen Milieus, um durch Binnenwirksamkeit die sozialpolitische Ausstrahlung abzusichern.

Die politische Zielrichtung liegt auch darin begründet, daß Alternativprojekte nicht nur als Reaktion auf gesellschaftliche Verhältnisse entstehen, sondern auch in einem gewissen Rahmen von sozialen Strukturen, Räumen und Ideologien abhängig sind. "Gegenkulturelle Produzenten sind meist noch auf die Wirtschaftsstrukturen der kapitalistischen Gesellschaft angewiesen: mehr oder weniger konventionelle Absatzmärkte und Transportwege und z.T. auch Lieferanten; Abnehmer bzw. Kunden sind häufig die 'normalen' Bürger. Gesetze, Geldsystem, Rohstoff- und andere Quellen, teilweise auch die herkömmlichen Kommunikations- und Informationsstrukturen beeinflussen nicht nur den Produktions-, sondern allgemein den gesamten alternativ organisierten Lebensbereich." (KURZ 1979, 99/100). Auf dem allgemeinen Markt bemißt sich das alternative Selbstverständnis v.a. darin, die intern angestrebte Selbstbefreiung und -verwirklichung mit einer sozialpolitischen Praxis zu vereinigen. Das zeigt sich bereits darin, daß nahezu alle selbstorganisierten Projekte, unabhängig von ihrer verschiedenartigen Ökonomie einen gemeinsamen Verhaltenskodex haben: eine Art neuer Unternehmerethik mit normativer, jedoch nicht immer auch praktischer Wirksamkeit (Abb. 15; HUBER 1979, 18/19).

Abb. 15

1. *Die Projekte wollen selbstorganisiert und selbstverwaltet sein. Jeder Beteiligte soll an Entscheidungen und Aktivitäten gleichberechtigt teilnehmen können. Darüber hinaus gilt das Ideal der direkten Demokratie.*
2. *Aus Gründen der Selbstverwaltungsfähigkeit und lokaler Kontrolle sollen Projekte eher klein und überschaubar bleiben und gewisse Größenordnungen nicht überschreiten.*
3. *Die rigide Trennung von beruflicher und sozialer Aktivität, Arbeit und Freizeit, soll überwunden und die Arbeit dem Leben organisch eingefügt werden. Arbeitszeiten und -orte sollen möglichst flexibel gehalten werden. Auch haben viele Kollektive den Anspruch, nicht nur zusammen zu arbeiten, sondern auch zusammen zu wohnen und Kinder großzuziehen.*
4. *Die Arbeitsteilung zwischen Kopf- und Handarbeit, zwischen Spezialisten und Laien, zwischen Führenden und Ausführenden soll weitestgehend überwunden werden. Innerhalb der Projekte soll längerfristig jede(r) für jede Tätigkeit qualifiziert sein.*
5. *Die Arbeit soll sozial nützlich sein. Es geht um unmittelbare Gebrauchswerte und um Marktwerte nur als Mittel zum Zweck.*
6. *Es soll niemand individuell profitieren. Eigentum und die Verfügung über Arbeitsmittel und Profite sind kollektiv. Das Einkommen ist in der Regel für alle Kollektivmitglieder gleich.*

7. Auch Kollektiv-Egoismus soll vermieden werden. Gegenüber anderen Projekten soll im Zweifelsfall die Regel gelten 'Kooperation vor Konkurrenz'.
-

Bandbreite und Typologie alternativer Projekte

Umfassende Beschreibungen können wir von zwei Autoren (paaren) übernehmen, die jeweils gegen Ende der 70er Jahre teilnehmend-sympathisierende Reisen in die alternative Bundesrepublik unternommen haben. Die Alternativszene wird nach HOLLSTEIN und PENTH besonders durch die zahlreichen kleinen Handwerkskollektive, Dienstleistungsbetriebe und Läden geprägt. "Das Spektrum reicht von der Kfz-Reparatur-Werkstatt, Schneidereien, Töpfereien, alternativen Reisebüros, Buchläden bis zu Bioläden und Bäckereien. In West-Berlin z.B. ist es möglich, die eigene Reproduktion beinahe ausschließlich durch Käufe aus diesem Bereich zu bestreiten. Sie sind bedeutender Teil einer Infrastruktur von Linken, Ökologen und politisch nicht festgelegten "Alternativlern". Die dort erhältlichen Dienste und Produkte besitzen eine wichtige Funktion für die Identität (z.B. Buchläden), die politische Phantasie (kooperative Arbeitsformen) und das eigene andere Leben (nicht chemieverseuchter Kost) der Käufer." (1980, 101).

Gerda KURZ holt nach einer Gesamtschau über mehr als 250 Gruppen noch weiter aus:

"So gibt es Musik-machende Alternativen, nicht am Profit orientierte Gemeinschaften, die ihre Musik, ihre öffentlichen Auftritte zum Austausch über gemeinsame Erfahrungen und zum gemeinsamen Lernen benutzen (Sparifankal, Linnen Zworch, Elster Silberflug); es gibt religiös/spirituelle Gemeinschaften: Anhänger der Divine Light Mission, der Ananda Marga Bewegung, Anhänger von Bhagwan Shree Rajneesh, Yoga-Gruppen, Gruppen, die Momente aus verschiedenen Religionen in sich vereinigen; es gibt Ashrams, Meditationshöfe, kommunitive Buch-, Makro-, Trödel-, Tausch- oder sonstige Läden, Teestuben, Makrorestaurants; es gibt Landgemeinschaften, die Gemüse anbauen, Kräuter sammeln und bearbeiten, Käse und Brot herstellen und dies dann verkaufen; es sind Produktionsgemeinschaften zu finden, die Handgeschöpftes - aus Leder, Ton, Holz, Metall - oder selbstangefertigte Kleidung, Wolle, Schmuck, Kerzen oder Trödelwaren verkaufen; Autowerkstätten, verschiedene Handwerkerkollektive gibt es und Gruppen, die Umzüge, Entrümpelungen, Restaurationen und Reparaturen verschiedenster Art durchführen; Gemeinschaften, die biologisch oder bio-dynamisch anbauen, die Viehzucht betreiben; Gruppen und Einzelne, die sich mit

sanfter Technologie, mit alternativer Energiegewinnung beschäftigen oder sich um die Koordination alternativer Selbstversorgung, sich um alternative Ökonomie bemühen; es gibt Therapiehöfe und eine free clinic; verschiedene Gemeinschaften und Einzelne beschäftigen sich mit der Erziehung eigener und fremder Kinder, setzen sich mit der Steiner'schen Erziehungskonzeption und mit free school-Projekten auseinander; andere wiederum beschäftigen sich mit natürlichen Heilmethoden und mit Massage; es gibt anthroposophisch und astrologisch Interessierte ebenso wie welche, die sich mit Gestalttherapie, Bio-Energetik, Sensitivity, Psychodrama, mit den Reich'schen Therapiemethoden und anderem beschäftigen. Es ist eine alternative Presse vorhanden, wobei meist mehrere gemeinschaftlich Verantwortung tragen und die Beiträge schreiben; es gibt Film- und Videogruppen und Leute, die sich um die regionale und nationale Koordination, das Herstellen von Verbindungen, von Austauschsystemen bemühen." (1979, 60/61).

Von Joseph HUBER (1980, 28) stammt eine auch heute noch zitierbare tabellarische Darstellung der Bereiche, in denen die Projekte der Alternativkultur angesiedelt sind - mitsamt Angaben, wie sie sich prozentual auf die einzelnen Bereiche verteilen. (Das Pendant dieser Tabelle, nämlich der Vergleich der Alternativschwerpunkte mit dem offiziellen Wirtschaftssystem, ist in Kap. I nachzulesen). Das augenscheinliche Mißverhältnis zwischen 90 % Dienstleistungs- und nur 10 % Produzentenwirtschaft wird hier im einzelnen aufgeschlüsselt (Abb. 16).

Abb. 16

»Produktion« 12 %	»Handarbeit« (»Hardware Labour«) 29 %	Landwirtschaft Produktion 4%	1 %	Landbau, Gärtnerei, Tierhaltung
		Vorbereitendes Gewerbe 5 %	1 %	Druckerei, Steinerei
Dienstleistungen 70 %	»Kopfarbeit« (»Software Labour«) 71 %	Zirkulation 9 %	1 %	Prod. und Reparaturarbeiten (z. B. Bücher, Plakate, Handwagen, fahrer Workshop)
		Freizeit- Infrastruktur 9 %	0,5 %	Alternativtechnische Bereiche (z. B. Solar- energie, Altkommunikation, Architekturbau)
			1,5 %	Kunsthandwerk
			1,5 %	Verkehr (z. B. Fahrradwerkstatt, alternative Energie, Wegweisung)
		Informa- tion, - Dienstleistungs- arbeit 17 %	1 %	Handel (Lebensmittel, Kosmetik, Freizeit, Reparatur, Kunst)
			1 %	Buchhandel (eigene Buchveröffentlichungen, Verband, Vertrieb)
		Selbstver- waltungsdienste 5 %	1 %	Körper, Stoff, Hausarbeiten
			1 %	Jagd- und Ferienhäuser, Kommunikationsdienste
			1 %	Kunst, Gestaltung
			1 %	Medien (z. B. Film, Video)
Sonstige berufliche Dienste 22 %	1 %	Graphik, Foto (eigene Schreibwaren)		
	9 %	Zeitschriften & Publikationen (eigene, kollektive, Tagungen, Kongresse)		
	4 %	Verlage		
	4 %	Konzeptions- und Organisationsdienste (eigene, Beratung, Auktions, Vermittlung, Netzwerke)		
Politische Arbeit 18 %	2 %	Kinder (Kinderladen, Eltern-Kommunikation, Tagesstätten)		
	1 %	Schulen (eigene, Erwachsenenbildung, Brot, VHS, Uni)		
	1 %	Medizinische Gruppen (eigene / z. B. Physio- und Atemtherapie)		
		11 %	Therapeutische, sozialpädagogische und pädagogische Dienstleistungen	
		8 %	Kultur (Musik, Theater, Film, Kunst, Museum, Tanz, Aikido, Karate)	
		14 %	4 %	Management- und Organisationsdienste (eigene, Beratung, Auktions, Vermittlung, Netzwerke)
			4 %	Bürgergruppen (z. B. Berufsverbände, Mutter, Ausländervereine, Kunstgruppen)
			1 %	Parteiliche Gruppen (eigene, Partei, Wahlvereine, gewerkschaftliche und andere Gruppen mit überparteilicher Selbstverwaltung)

Neben dieser Typologie ist auch eine andere Unterscheidung alternativer Projekte sinnvoll: in

- professionelle Projekte;
- duale Projekte;
- soziale Projekte;
- politische Projekte.

In professionellen Projekten engagieren sich die Beteiligten mit ihrer gesamten beruflichen Existenz. Die Unternehmen sind zumeist einseitig auf Dienstleistungen für die gegenkulturellen Szenen ausgerichtet: sie bilden die alternative Infrastruktur. Außerhalb der Szenen sind sie eigentlich kaum konkurrenzfähig. HUBER schätzt ihre Zahl 1979 auf rund 300 in der Bundesrepublik und West-Berlin: darunter fallen einige Landkommunen und Bauernhöfe, aber vorrangig Bäckereien, Naturkostläden, Kneipen- und Transportkollektive.

In einem dualen Projekt hängen nicht alle Mitglieder existenziell davon ab und nicht alle Güter und Dienste werden auf dem allgemeinen Markt angeboten. 1979 gab es etwa 1.000 - 1.500 Projekte mit einer erkennbar dualen Struktur: Mischung aus Lohn- und Eigenarbeit, Mischfinanzierung aus Markterlösen und anderen Quellen. Als duale Projekte können Lebensmittelkooperativen (Food-Coops), Gesundheits- und Selbsthilfeinitiativen oder die verschiedenartigsten Projekte im Medien- und Bildungsbereich (z.B. Zeitschriften) gelten.

Die Beteiligten an sozialen Projekten leisten unbezahlte Arbeit in informellen Zusammenhängen. Die Projekte heißen sozial, weil in ihnen Tätigkeiten von Sozialgemeinschaften (WGs, Nachbarschaften) für deren eigene, nicht erwerbswirtschaftlichen Ziele betrieben wird: z.B. als Eltern-Kind-Gruppen, Einkaufsgemeinschaften und in der Organisation von Treffpunkten und Kommunikationszentren. Ihre Anzahl ist nicht überschaubar.

Alternative Projekt-Ökonomie

Neue Wertorientierungen und Lebensentwürfe sind in unserer Gesellschaft nur in ausgewählten Tätigkeits- und Lebensbereichen zu verwirklichen; und dort auch nur unter Schwierigkeiten. Alternative Unternehmungen müssen sich sozialen Nischen zuwenden: Landwirtschaft, Keramik- und einfache Schmuckproduktion, Transport- und Reparaturwesen, Nahrungsmittelvertrieb und -verkauf, Gaststätten- und Herbergswesen, Kreativ- und Therapie-Kursangebote. Die Zwänge der Mehrheitskultur und der herrschenden Ökonomie wirken in die Alternativprojekte hinein und engen die Tätigkeitsspielräume ein auf einfache Warenproduktion oder niedrig qualifizierte Dienstleistungen.

Insbesondere auf der Ebene einfacher Warenproduktion unterliegen Projekte dem Zwang, sich verwerten zu müssen - hier gibt es keine Ausstiegsmöglichkeit aus den harten wirtschaftlichen Gesetzmäßigkeiten. Dieser Verwertungszwang zwingt zu einer Anbindung an den großen Markt der Gesamtgesellschaft, wobei Alternativprojekte aber besonders nachteilige Voraussetzungen einbringen: Mangel an Kapital und an (handwerklicher) Kompetenz. Die meisten Projekte gehen zeit ihrer Existenz an der finanziellen Grasnarbe spazieren; es fragt sich, ob die positiven Kollektiverfahrungen die nötige Mehrarbeit und eingeschränkte Konsummöglichkeiten auffangen können oder sollen. Die Freiheit des Besitzlosen ist oft genug eine vermeintliche, ihr Konsumverzicht nur idealisierte Verarmung (JARCHOW/KLUGMANN 1980, 106 ff.).

Die Systemgrenze der alternativen Ökonomie, sich unter Zuhilfenahme einfacher und niedrig qualifizierter Tätigkeiten verwerten zu müssen, führt dazu, daß sich sämtliche Projekte auf dem offenen Markt behaupten müssen und zugleich viele Projekte in wenigen Nischen dem Zwang zur direkten Konkurrenz unterliegen. "Der Wunsch, von den Verflechtungen und Zwängen der Großgesellschaft wegzukommen, wird auf wirtschaftlichem Gebiet Wunsch bleiben. Das Heraustreten aus der Gesamtgesellschaft beschränkt sich auf die inneren Strukturen der Gruppen" (a.a.O., 111).

Innere Möglichkeiten und Grenzen alternativer Projekte

Das Engagement in einem Alternativprojekt kann einen Lebenswandel herbeiführen. Von dieser positiven Nachsozialisation zum "Anders leben" berichten viele Projektaktivisten und -beobachter. So erlebten die Beteiligten der Wiesbadener Schrottbäckerei Kaiser, daß sie im Zuge der Arbeit ein unmittelbares sinnliches Verhältnis zu den Rohstoffen und dem Prozeß der Herstellung von Backwaren gewannen, das auch ihre Nahrungsgewohnheiten veränderte. "Volker erzählte, früher hätte Plastik und Pommes frites zu seinem Leben gepaßt, heute ginge so etwas nicht mehr. Er meinte dies nicht arrogant, wie manche Körper-Freaks, die abfällig auf die gesellschaftlich aufgezwungenen Eßgewohnheiten der Masse der Bevölkerung blicken und sich davon elitär distanzieren." (HOLLSTEIN/PENTH 1980, 106).

Diese persönliche Erfüllung wird in Projekten jedoch von einem Bündel interner wie ökonomisch bedingter Probleme überlagert. Die ständig angespannte finanzielle Situation verlangt von allen Beteiligten, sich vielen Anstrengungen gleichzeitig zu stellen: Anstrengungen, die selten den gegenkulturellen Idealvorstellungen gerecht werden können (Nebenjobs, unregelmäßige Freizeit etc.). Als typische Probleme von Alternativprojekten gelten daher:

- Kurzlebigkeit und hohe Fluktuationsrate;
- finanzielle Unsicherheit, oft verbunden mit Tendenz zur Selbstausbeutung und deren Ideologisierung;
- gruppendynamische Probleme und introvertierte Zielvorstellungen;
- Tendenz zur Quasi-Emigration aus der Mehrheitskultur, begründet durch Aussteiger- und Natur-Ideologien;
- unausgewogene Altersstruktur (statt 16 - 45 alle Beteiligten um 20);
- Unfähigkeit oder Unwillen, die Problemfelder Sexualität und Partnerbeziehungen kollektiv zu bearbeiten.

Eine realistische Einschätzung der Möglichkeiten zu persönlicher, gemeinschaftlicher und kultureller Veränderung im Rahmen von alternativer Selbstorganisation gibt die bereits zitierte BMJFG-Broschüre (1981, 29): "Die alternative Kultur hat Signale gesetzt zu anspruchsloserer Lebensweise, durchschaubaren Produktionsvorgängen, zu mehr Spontaneität und Echtheit im mitmenschlichen Umgang." Solch ein Ergebnis einer historisch noch jungen Bewegung sollte nicht gering geschätzt werden - auf den folgenden Seiten möchte ich diese Anstöße anhand konkreter Projektdarstellungen nachzeichnen.

Projekt-Netzwerke

Der älteste überregionale Zusammenhang ist das Netz der Anthroposophen (Abb. 17; JARCHOW/KLUGMANN 1980, 75).

Abb. 17

Die mit der Anthroposophie ideell liierten Gruppen bauen seit etwa 1920 Netzwerke auf. Zu ihnen gehören ein Gemeinschafts-krankenhaus in Herdecke, rund 40 Woldorfschulen, eine Reihe von Kindergärten, Bildungszentren wie das Internationale Kulturzentrum Achberg (INKA), therapeutische Heime und Kolonien (es gibt ein ganzes Dorf), Kommunikationszentren, Teestuben, Gasthöfe, biodynamische Anbaubetriebe, handwerkliche Werkstätten, Läden für biologische Nahrungsmittel (Grüne Läden), Zeitschriften, Verlage, eine Freie Hochschule (FIU). Dieses Netzwerk ist gemessen an seiner Spannweite das fortgeschrittenste der gegenkulturellen Bewegung. Inhaltlich kann in der Kürze nur so viel gesagt werden: Der elitäre Charakter mancher

anthroposophischer Einrichtungen ist nicht zu verkennen. Die Verbindungen zur übrigen Gegenkultur liegen im Argen. Es bestehen große Unterschiede im Alter, Beruf und Einkommen. Die Erfahrungen der Anthroposophen sind ein wichtiges Potential der Gegenkultur. Ihre Leistungen auf den Gebieten der landwirtschaftlichen Forschung, die Erfolge des biologischen Anbaus, die Leistungen der Freien Schulen zeigen, wie man ein Netzwerk aufbauen kann.

Als weiteres alternatives Projekt-Netzwerk wäre der "Sanfte Handel" zu nennen. Hierzu gehören die nahezu 300 Naturkostläden in der Bundesrepublik und West-Berlin sowie eine zunehmende Anzahl von Lebensmittelkooperativen, in denen alternative Gemeinschaften in Stadt und Land ohne weiteren Zwischenhandel umweltbewußt hergestellte Nahrungsmittel austauschen und verteilen (mehr dazu im Kapitel XI).

Einige exemplarische Alternativprojekte

Die nachfolgenden Projektdarstellungen habe ich ausgewählt, da sie die Vielfalt der Tätigkeitsbereiche und Organisationsformen alternativer Gruppen exemplarisch einfangen. Die Projekte 'Freekwork', 'Free Clinic' und 'Schwarzmarkt' bestehen in dieser Form nicht mehr. Insgesamt acht Projekte werden vorgestellt:

- Abb. 18: Schwarzer Sternhof Feldafing (referiert nach: HOLLSTEIN/PENTH 1980, 136 ff.);
- Abb. 19: Kreuzberger Brotgarten & Vollkorn-Backhaus und Café in West-Berlin (aus: STATTBUCH 2, 1980, 504);
- Abb. 20: Produktionskommune Freekwork Ober-Olm (aus: KURZ 1979, 67/68);
- Abb. 21: Free Clinic Heidelberg (aus: KURZ 1979, 61/62);
- Abb. 22: Soziales Selbsthilfekomitee Köln (aus: KURZ 1979, 68);
- Abb. 23: Schwarzmarkt München-Haidhausen (aus: KURZ 1979, 67);
- Abb. 24: Markt- und Kulturzentrum Brotfabrik Frankfurt/M. (referiert nach: TWEN 9/82, 6-8).

Abb. 18

Der Schwarze Sternhof in Feldafing ist ein Bauernhof mit ca. 4 ha Nutzungsfläche. Es existiert ein Wohnhaus mit angrenzenden Ställen sowie Scheune und Geräteschuppen. Landwirtschaft und Tierhaltung (Kühe) werden nach biologisch-dynamischen Prinzipien durchgeführt, was wesentlich arbeitsintensiver ist als Bebauung bzw. Tierhaltung auf den mittlerweile üblichen "chemotechnischen Höfen". Mit Ausnahme eines regelmäßigen politischen Arbeitskreises können die 4 bis 5 erwachsenen Hofbewohner daher kaum noch Energie in Beziehungen außerhalb des Hofes investieren. Die Beteiligten betonen aber ihre hohe, lustvolle Identifikation mit den anfallenden landwirtschaftlichen Arbeiten.

Der Hof bietet trotz günstiger Pachtzinsen keine ausreichende ökonomische Basis; die Grundeinnahmen stammen aus dem Milchverkauf. Über das alternative Münchener "Blatt" konnten die Sternhofler zwei Milchringe aufbauen, in denen sie Milch und Milchprodukte direkt an WGs und Einzelabnehmer in der Großstadt verkaufen. Ein Teil der Bewohner ist gezwungen, anderweitig zusätzliches Geld zu verdienen, was auf Dauer in erhebliche Doppelbelastungen und gruppeninterne Probleme mündet. Auf dem Hof wird ohne festen institutionalisierten Plan gearbeitet, wobei trotz teilweise geschlechtsspezifischer Aufteilung in Haus- und Hofarbeiten sich keine(r) der Beteiligten benachteiligt fühlt.

Die Leute vom Sternhof-Kollektiv betonen die Härte der bäuerlichen Existenz. Sie begreifen sich in erster Linie als Bauern mit gesellschaftlichem Anspruch und weniger als Teil irgendeiner Alternativszene.

Abb.

Abb. 19

"Kreuzberger Brotgarten" ist der Name, unter dem wir in der Freiligrathstraße die Bäckerei der ehemaligen "Kreuzberger Bäcker" weiterführen. Wir fünf, drei Männer und zwei Frauen, haben im Brotgarten/Seelingstraße zusammen gearbeitet. Dort haben wir viel gelernt, nicht nur übers Backen, sondern auch über Arbeitsorganisation und Zusammenarbeit in einem Betrieb, in dem bis zu 12 Leute arbeiteten, die formal gleichberechtigt waren.

Beim Umbau unserer neuen Backstube haben wir diesmal, so gut wir konnten, versucht, unsere Erfahrungen im technisch-organisatorischen Bereich anzuwenden. Ebenso in der Arbeitsplanung. Was die Schwierigkeiten betrifft, mit so vielen Leuten gleichberechtigt zusammen zu arbeiten, haben wir nicht genug gelernt, um es schon wieder in dieser Größenordnung zu versuchen. Wir

wollen deshalb wenige bleiben und unsere Produktion beschränken. Unsere Brote sind hauptsächlich für Kreuzberg und die nähere Umgebung bestimmt. Wir backen 4 - 5 verschiedene Sorten Vollkornbrot aus biologisch-organisch angebautem Getreide, welches wir kurz vor der Verarbeitung auf unserer Steinhöhle vermahlen. Als Treibmittel verwenden wir Backferment (nach Hugo Erbe) oder Sauerteig und ein bißchen Hefe. Wir salzen mit Meersalz. Mit Chemikalien backen wir nicht, das ist uns wichtig, und dabei bleibt's.

Vollkorn-Backhaus und Café

Brot und Backwaren aus biologisch angebautem Getreide. Nicht-rauchercafé zum Frühstück, Quark- und Müsliessen, Tee- und Kaffeetrinken.

Abb. 20

Produktionskommune Freekwork:

wohnt auf einem Bauernhof in Ober-Olm, in der Nähe von Mainz. Die Kerngruppe besteht aus 8 Leuten, die versuchen, ihren Lebensunterhalt ausschließlich durch kollektive Arbeit zu bestreiten. Dies ist einmal die Bebauung des Gartens mit biologisch-dynamischen Methoden. Zum anderen besitzen sie eine Schreinerwerkstatt, eine Autowerkstatt und eine Elektronikwerkstatt. Jede Werkstatt kann von Nicht-Kommune-Mitgliedern benutzt werden - gegen Bezahlung eines unkostendeckenden Beitrags. Besonders die Autowerkstatt ist es, die nicht nur von der Kommune beansprucht wird, sondern ein Bindeglied zur Dorfjugend darstellt.

In der Elektronikwerkstatt produzieren sie Bühnen- und HiFi-Anlagen für Bekannte, für Musikgruppen und auch für den Markt. Sie leihen selbstgebaute Bühnenverstärkeranlagen für musikalische Veranstaltungen aus.

Ansonsten entrümpeln die Ober-Olmer und sammeln Trödel und Klamotten für den Flohmarkt.

Die Kommune hat die Trennung zwischen Arbeits- und Freizeitbereich aufgehoben, sie haben kein Privateigentum mehr und verwalteten ihre Produkte selbst, kollektiv. Auf allen Lebens- und Arbeitsbereichen bestehen gemeinsame Erfahrungen: durch das Zusammenleben und dadurch, daß jeder alles macht - es besteht keine Arbeitsteilung.

Aufgrund mangelnder Initiative anderer Gruppen in der Umgebung ist Freekwork gezwungen, statt ihre Produkte intern auszutauschen - in einem alternativen Markt -, für den gesellschaftlichen Markt zu arbeiten.

Freekwork hat in diesem Jahr eine "Freizeitalternative für Kommunen" organisiert, die im Gegensatz zu den Konsumurlaubs durch Selbstorganisation und durch Kollektivität gekennzeichnet ist.

Abb. 21

Ursprünglich war die medizinische Praxis der free clinic ein Krisis-Zentrum für Drogenprobleme. Heute (1977) ist sie vor allem Anlaufstelle für Jugendliche, für gesellschaftlich diskriminierte Randgruppen. Das Praxisteam führt allgemeinmedizinische Dienstleistungen durch - unter Berücksichtigung sozialmedizinischer und psychosomatischer Zusammenhänge. Der Patient soll nicht nur medizinisch behandelt werden, die Ärzte versuchen vielmehr, den Patienten in seiner Ganzheit zu sehen und sich auf dieser Ebene mit ihm auseinanderzusetzen - sofern der Patient dazu bereit ist und sich nicht lediglich fertige Tablettenwünsche erfüllen lassen will. Die Orientierung der Patienten an Tabletten abzubauen, ist ein Teil des Experiments einer *alternativen allgemeinen Medizin* der clinic. Dies hat auch den Nebeneffekt, daß die clinic die Profitinteressen der pharmazeutischen Industrie nicht unterstützt und die Patienten nicht mit all den Giftprodukten heilt.

Ein weiterer Aspekt der Alternativmedizin ist die Entschleierung des Arzt-Patienten-Verhältnisses. Der Patient soll über Art und Folgen seiner Krankheit informiert werden, er soll aktiv am Heilungsprozeß mitarbeiten. Die Arztpraxis soll also patientenorientiert und partizipatorisch sein. Auch die Rollenverhältnisse und Hierarchien innerhalb des Mitarbeiterstabs sollen aufgelöst werden. Das Ärzte- und Mitarbeiterteam reflektiert in kontinuierlichen Meetings und Selbsterfahrungsgruppen über ihr Handeln.

Das Therapieteam - bestehend vor allem aus Psychologen - führt Einzel- und Gruppentherapie durch. Das Gruppenprogramm der free clinic umfaßt offene, für jeden zugängliche Kurse und Abende. Z.B. gibt es Tanzgruppen, Selbsterfahrungsgruppen, Encountergruppen, Gestalttherapie, Aikido, Musikencounter, T'ai Chi, Massagekurse, Zen-Meditation, meditatives Zeichnen, autogenes Training und Lehrlings- und Jugendzentrumsgruppen.

Auch gibt es eine juristische Beratungsstelle für die Patienten, eine Küche, die natürliches Essen ausgibt und ein Info-Center und eine Food-Coop aufbauen will.

Das Wartezimmer der clinic ist zu einem Kommunikationsraum geworden, wo die Leute nicht nur passiv warten, sondern schreiben, malen, kochen, musizieren, nähen ... können.

Abb. 22

Das soziale Selbsthilfekomitee Köln (SSK)

entstand vor mehreren Jahren als Organisation für obdachlose Jugendliche. Heute ist das SSK eine selbstorganisierte Interessenvertretung, Organisations- und Kampfform für die Jugendlichen: materielle Existenzsicherung und politischer Kampf werden in ihr verbunden.

Arbeits- und Freizeit gehen im SSK ineinander über: die Jugendlichen wohnen in Wohngruppen zusammen und arbeiten zusammen an den einzelnen Projekten. Dies ist einmal ein Trödel- und Entrümpelungsprojekt, dem eine Reparaturwerkstatt für Möbel- und Elektrogegenstände angeschlossen ist. Das Baukollektiv baut Häuser für Wohngemeinschaften (das 2. Haus ist bald fertig) und nimmt Aufträge für sonstige Bauarbeiten entgegen. Im SSK gibt es auch eine Ambulanz - eine unentgeltliche ärztliche Versorgung.

Ihr politischer Kampf richtet sich in erster Linie gegen soziale Diskriminierung und Unterdrückung besonders der Randgruppen und der gesellschaftlich Schwachen.

Abb. 23

Schwarzmarkt Haidhausen

ist ein alternativer Laden und ein Kommunikationszentrum im wohngemeinschaftsreichsten Stadtteil Münchens. Es werden dort Schallplatten verkauft, vor allem solche, die alternativ entstanden sind und in gewöhnlichen Schallplattengeschäften nicht zu finden sind. Das vorhandene Buchprogramm, das Literatur und Ernährung, Kräuter, alternative Medizin, Landkommunen, Gemeinschaften, über Arbeitslosigkeit, Knast, Bullen, über Frauenbewegung ... umfaßt, soll all das zusammenbringen, was die Linken interessiert und was es bereits an realen Alternativen zur bestehenden kapitalistischen Gesellschaft gibt.

In der Tee-Kaffeestube kann man auch frühstücken und Literatur aus der politischen und gegenkulturellen Szene lesen, oder

hören und Musik machen ... Es gibt dort auch eine Videothek, wo man alle verfügbaren Video-Bänder anschauen kann, Informationen zum Selbst-Herstellen solcher Bänder bekommen kann, bzw. dort mitarbeiten kann.

Weiterhin werden im Schwarzmarkt Lebensmittel verkauft: Produkte der Landkommunen der Umgebung; dies soll einerseits den Kontakt zwischen städtischer und ländlicher Szene intensivieren, zum anderen auch zur Bewußtheit über unsere selbstzerstörerische Ernährung führen.

Gebrauchtwaren und Selbstgemachtes aus subkultureller Handwerkserei werden auch verkauft.

Abb. 24

Die alte Brotfabrik im Frankfurter Wohnstadtteil Hausen verfiel jahrelang, so daß sie der Stadt (als Jugendheim) nicht mehr attraktiv und v.a. zu aufwendig in der Wiederherstellung erschien. Das rief ca. 30 Alternative auf den Plan, die mit persönlichen Krediten und 18monatiger täglicher Aufbauarbeit die Brotfabrik so instandsetzten, daß sie seit 1982 als Markt- und Kulturzentrum dient.

Das Zentrum beherbergt in zwei ausgebauten Stockwerken Verkaufsstände, Werkstätten, ein Kulturzentrum, Therapieräume, Veranstaltungsräume, ein Café und eine Weinkneipe sowie eine Galerie. Im Verkauf wird biologisch Angebautes bzw. Verarbeitetes angeboten: Fleisch vom Bio-Metzger, biodynamische Milchprodukte, chemiefreies Obst und Gemüse, Kräuter und Tees. Die Werkstätten umfassen Tischlerei und Töpferei, eine Spinn- und Wollwerkstatt, einen Fahrrad- und einen Schmuckladen. Hinzu kommt ein Second-Hand-Kleiderladen und Bücherverkauf.

Die Brotfabrik ist nach einiger Anlaufzeit im Stadtteil verankert: sie ist seitens der "Normalbevölkerung" als Markt- und Einkaufsort akzeptiert. Café und Weinstube werden von Älteren gerne und regelmäßig besucht; die Veranstaltungsräume wurden beispielsweise in die 800-Jahr-Feier der örtlichen Feuerwehr einbezogen. Was noch und immer wieder Probleme schafft, ist die Veranstaltung lauter Musik sowie die nächtliche An- und Abfahrt der Fabrikbesucher - ein grundsätzliches Gaststättenproblem, kein rein alternatives. Die Organisatoren dieses Großprojekts sind überzeugt vom Nutzen ihrer Art subversiver Einflußnahme: ein Modell "Aufbauend Leben".

ALTERNATIVE
GESUNDHEITSA NSATZE

V. GESUNDHEITSBEZÜGE IN DER ALTERNATIVKULTUR

Entsprechend der heterogenen Zusammensetzung der Alternativkultur finden sich in ihr auch gesundheitliche Bezüge auf den verschiedensten Ebenen und mit unterschiedlichen Inhalten. Gesundheitsbewußtsein und Körperinteresse sind untrennbare Bestandteile von alternativen Lebensstilen (vgl. Kap. II). Gesundheit ist in alternativen Sinn- und Lebenszusammenhängen ein Prinzip, das in die private Lebensgestaltung aufgenommen wird, über das sich jedoch auch ausgewählte Dienstleistungs- und Projektangebote definieren. Die Alternativkultur hat sich als besonders kreativ im Durchspielen diverser Trends und Mentalitäten für den persönlichen Umgang mit Körper und Seele erwiesen. Wie sich zeigen wird, sind solche Trends teilweise nur zweifelhafte Er rungenschaften - dennoch: der Gesundheitsbezug alternativer Unternehmungen geht längst weit über pädagogische oder sozialtherapeutische Dienstleistungen hinaus. In phantasievollen und konsequenten Entwürfen geht es um die gesundheitsbewußte Veränderung des persönlichen Alltags und seiner Strukturbedingungen.

In der Alternativkultur bestehen allerdings vielfältige Trends, Empfehlungen und Modelle nebeneinander her, wie Arthur E. IMHOF aus West-Berlin berichtet: "Immer mehr Zeitgenossen joggen; immer mehr Mütter stillen ihre Kinder wieder, und es wirkt nicht mehr peinlich, wenn sie dies auch in der Öffentlichkeit tun; Anti-Raucher-Kampagnen haben Erfolg; viele von uns sind zu einer qualitativ und quantitativ bewußteren Ernährungsweise übergegangen, machen in Selbsterfahrungsgruppen mit, nehmen an Therapie- und Theaterarbeit teil, praktizieren alternative sexuelle Beziehungen oder suchen im Krankheitsfall Heilung bei Handauflegern statt in Ärztepraxen oder Polikliniken. Durch Tanz und Spiel, durch Wandern und Entspannungsübungen, durch gesünderes Essen und weniger Rauchen, durch Körperentfaltung und -befreiung aller Art soll es wieder zu einem ausgewogenerem, harmonischerem Verhältnis zwischen Mensch und Körper kommen" (1981, 1).

"Alternative" Gesundheitsmärkte?

Was in den nachfolgenden Kapiteln vorgestellt wird, hat inhaltlich und von seiner Zielsetzung her nichts mit den Gesundheitsmärkten zu tun, die alternative Inhalte aufgreifen, um dieses Etikett zur Produktwerbung und Verkaufsförderung zu vereinnahmen. Es wäre sicher blauäugig, allen gesundheitsbezogenen Alternativprojekten eine marktwirtschaftliche "Unschuld" zuzuschreiben, die zumindest im Ernährungsbereich sowie bei der Beratung und Therapie in seelischen Krisen nicht immer besteht.

Was ich aber unter dem Gesundheitsmarkt verstehe, von dem sich Alternativprojekte deutlich unterscheiden, möchte ich am Beispiel der USA erläutern.

In den USA verzeichnet die kommerzielle "Health"-Branche jährliche Umsatzsteigerungen um 30 %. Der West-Berliner TAGES-SPIEGEL (12.6.82) berichtet von jährlich 400 Pleiten und 600 Neueröffnungen sogenannter Health Stores. Die Läden und mit ihnen in zunehmendem Maße engagieren sich auf zwei Gebieten:

- dem schier unerschöpflichen Diät-Markt;
- dem Markt der Do-it-yourself-Medizin.

In einem Land, in dem sich 2/3 der erwachsenen Gesamtbevölkerung als gewichts- und gesundheitsbewußt einschätzen, ist das "Dieting" Thema Nr. 1 (und somit auch ein ertragversprechender Absatzmarkt). Der Diätmarkt ist weitgehend in den Händen großer Nahrungsmittelkonzerne. So übernahm die Ketchup-Firma HEINZ die Klinik der "Weight Watchers" und überschwemmt nun den Markt mit Gewichtswächter-Produkten: Soßen, Marinaden, Säfte, Eiscremes u.v.a.m.

Expansivster Bereich ist derzeit das Geschäft mit der Do-it-yourself-Medizin: ein Milliardengeschäft mit ungebrochen steigender Tendenz. Die von Selbsthilfe- und Alternativgruppen propagierte Selbstverantwortung für den eigenen Körper wird hier ihres gemeinschaftlichen und lebensstil-bewußten Gehalts entkleidet und vollständig dem Produkt-Marketing einverleibt: "Gesundheits-Selbsthilfe" durch Erwerb und Gebrauch von Blutdruckmeßgeräten, Digitalthermometern, Ohrenspiegeln und Stethoskopen, Ausrüstungen gegen Verbrennungen und Vergiftungen sowie Zahnpflegegerätschaften wie Mundduschen und Zahnpolierer.

Diese mit z.T. alternativem Vokabular operierenden Märkte bewirken zwei fatale Konsequenzen. Zum einen fördern sie die unrealistische, aber auch verzweifelte Grunderwartung der Konsumenten nach "instant cure" ihrer körperlichen oder seelischen Beschwerden. Das verlockende Scheinversprechen neuer Heil-Angebote und problemlos zu erwerbender Vorsorgegüter läßt die Hilfesuchenden letztlich wieder allein - dem schönen Schein der Waren und ihrem Gebrauchswertversprechen aufgesessen. Zum zweiten ändert sich gerade im Bereich von Selbstverantwortung überhaupt nichts: die alte Ärzte-Hörigkeit wird direkt auf die neuen "alternativen" Experten, Ideologien oder Angebote übertragen. Diese Art von Gesundheitsboom nützt neben bestimmten Herstellern v.a. einem rapid wachsenden Berufsstand von Menschen, die Hilfesuchenden erzählen, wie sie leben sollten. Als letztes ändert sich teilweise der "life-style" der Konsumenten bzw. Ratsuchenden - wobei dieser Ausdruck im unreflektierten amerikanischen Wortsinn gebraucht wird. Was in den USA darunter verstanden wird, sind ausschnitthafte Verhaltensänderungen (z.B. kalorienbewußtes Essen) oder Produktwandel

(Diät-Cola statt üblicher Cola). Die ganzheitliche Utopie des alternativen Lebensstil-Entwurfs, wie sie schon in Kap. II anklang, ist hier ganz und gar nicht gemeint.

Erster Überblick: Gesundheitsprojekte und -bezüge

Selbst Joseph HUBERs detailreicher Aufschlüsselung von Alternativprojekten (Abb. 16) ist der Anteil gesundheitsbezogener und mit Gesundheit i.w.S. befaßter Projekte nicht zu entnehmen. Medizin-Projekte werden mit 1 % Anteil ausgewiesen. Nehmen wir aber den Gesamtbereich sozialberuflicher Dienste und einen Teil der Komplexe Öffentlichkeitsarbeit, landwirtschaftliche Produktion und Handel, dürfte etwa ein Drittel aller Alternativprojekte mit gesundheitlichen Belangen in Berührung stehen. Etwas weniger schwammig werden die Aussagen, wenn wir uns schwerpunktmäßig regionale Alternativszenen bzw. konkrete Gesundheitsangebote im Rahmen alternativer Öffentlichkeitsarbeit anschauen.

Auch hier soll die hochentwickelte Alternativszene West-Berlins einen umfassenden Einblick ermöglichen. In den Jahren 1978 und 1980 wurden zwei STATTBÜCHER herausgegeben - das sind alternative Projektführer mit dem Anspruch, die gegenkulturelle Realität der Stadt abzubilden. Im ersten STATTBUCH (1978) beinhaltete der Schwerpunktbereich "Gesundheit" noch eine verwirrende Mischung offizieller Beratungs-, Therapie- und Rehabilitationseinrichtungen mit eingestreuten Selbstdarstellungen alternativer Projekte. Gesundheit war in sechs Bereiche untergliedert:

- Alkohol;
- Behinderte;
- Drogen;
- Ernährung;
- Arbeitsgruppen, Initiativen und Projekte;
- Psychiatrien/Psychologie.

Die inhaltliche Aufteilung dieser Bereiche zeigt Abb. 25 (STATTBUCH 1, 1978, 235).

Abb. 25

Gesundheit

Einleitung	236	Ernährung	266
Alkohol	238	Tips	269
Abstinenzverbände und Gemeinschaften	239	Läden	271
Sonstige Beratungsstellen	240	Beratung	276
Sozial-Medizinischer Dienst	241	Wochenmärkte und Markthallen	276
Krankenhäuser mit Spezialbehandlung für Alkoholranke	241	Arbeitsgruppen, Initiativen, Projekte im medizinischen Bereich	279
Treffpunkt	243	Bürgerinitiativen	279
Behinderte	244	Gruppenpraxen	280
Über den Umgang mit Behinderten	245	Gewerkschaft	284
Die engen Grenzen der Selbsthilfe Behinderter	247	Heilpraktiker-Ausbildung	284
Therapie-Zentren	249	Kind im Krankenhaus	285
Integrative Kindereinrichtungen	251	Knast	286
Clubs für jugendliche und erwachsene Behinderte	253	Strukturforschung im Gesundheitswesen	286
Information-Beratung-Hilfe für Behinderte	255	Zeitungen	287
Drogen	257	Medizinische Beratungsstellen und Notdienste	290
Namen und Adressen aufnahmeverpflichteter Kliniken	260	Psychiatrien/ Psychologie	291
Drogenberatungsstellen	260	Psychiatrie-Kliniken	291
Kliniken mit spezieller Drogenabteilung	261	Patienten-Initiativen	292
Gutachten für drogenabhängige Häftlin- Gutachten für drogenabhängige Häftlinge zur Hauptverhandlung	261	Sozialpsychiatrische Initiativen	292
Konzeption einer Wohngemeinschaft für Drogenabhängige	262	Psychologische Beratung/ Psychotherapie (Beratung und Therapie)	293
Therapeutische Wohngemeinschaften	264	Auswärtige Adressen	298
		Selbsterfahrung/Selbsthilfe	298

1980 dagegen sind Darstellung und Aufteilung weitaus differenzierter; die offiziellen Einrichtungen spielen nur noch im Sinne einer Information über notwendige "Rest-Versorgung" eine Rolle. In den drei Großbereichen

- Gesundheit
- Psychosozialer Bereich
- Ernährung

nimmt die Darstellung selbstorganisierter Projekte den größten Raum ein. Auf den Großteil der Initiativen und Inhalte werde ich in den Folgekapiteln ausführlich eingehen; daher mag an dieser Stelle die Wiedergabe des Inhaltsverzeichnisses "Gesundheit" des STATTBUCH 2 (1980, 415) ausreichen (Abb. 26).

Abb. 26



Gesundheit

Gesundheit 416	Psychosozialer Bereich 461
"Es kann kein Mensch gerade gehen, solange die Gesellschaft schief liegt" 416	Prolog 461
Selbsthilfe 421	Wie ist die psychosoziale Versorgung in Berlin strukturiert? 463
Selbsthilfe- und Selbsthilforganisationen im Gesundheitswesen 421	Gedanken zum Verhältnis von Vernunft und Unvernunft 464
Krebs 422	Therapieeinrichtungen & Kontaktstellen 466
Gegen den Krebs 422	Frauen 471
Infalkranke 423	Zum Nachdenken 471
Künstliche Niere 425	Kinder 472
Prostitution 424	Kinder im Absicht 472
Selbsterfahrung und Therapie 424	Beratungsstellen 474
Selbstorganisationen 428	Psychosoziale Initiativen 477
Gesundheitstag 1980/1981 428	Der Weg zur Therapie 480
Kontakte und Informationen 430	Therapeutische Selbsthilfegruppen 485
Bürgerinitiativen 433	Therapeutische Wohngemeinschaften 488
Zahnmedizin 434	Alternative zur psychiatrischen Klinik und zu Heimen für psychisch Kranke 488
Medikamente 435	Die stationäre psychiatrische Versorgung in Berlin 492
Gruppenpraxis 436	Kliniken 494
Alternativer Traum- 436	Musiktherapie 498
Gemeinschaftspraxis 436	Abteilung "Sonne nach" 498
Alternative Heilmethoden 439	Literatur 498
Akupunktur 441	Zeitschriften 499
Homöopathie 443	
Das Mauerblümchen 443	
Kräuter 445	
Anthroposophie 445	
Krankenpflege 445	
Keine Entschuldigung 445	
Kind und Krankheit 447	
Rooming out 447	
Rooming in 448	
Gruppen 451	
Schwangerschaft 453	
Geburtsvorbereitung 453	
Hausgeburt 453	
Stillgruppen 453	
Angebote der Bezirksämter 454	
Arbeits- und Arbeitsmedizin 456	
Arbeit — eine Volkskrankheit 456	
Gewerkschaft 457	
Parapsychologie 458	
Zeitschriften 458	
	Ernährung 500
	Die hist. was Du isst 500
	Wissenswertes zur Ernährung 501
	Bäckereien 504
	Essen, Trinken & Quatschen 505
	Naturkostläden 506
	Food-Coops 508
	Müslis für alle 508
	Verbraucherberatung 510

Im Sommer 1978 fand ebenfalls in West-Berlin das Alternative Umweltfestival statt; sein Motto lautete: "Wer keinen Mut zum Träumen hat, hat keine Kraft zum Kämpfen". Das Umweltfestival bot ein breitgefächertes Bild der Umwelt-Aktivitäten städtischer und ländlicher Alternativkultur und war gekennzeichnet durch eine gemeinschaftlich unternommene, lernbereite Suche nach Möglichkeiten persönlicher wie gesellschaftlicher Veränderung. Die Organisatoren wurden von folgenden Vorstellungen geleitet: "Wir wollen uns selbst ein Bild machen von dem, was uns Umwelt bedeutet ... Wir wollen selbst lernen, unsere Umwelt zu beobachten und zu begreifen, die für unser Wohlbefinden so wichtig ist. Wir wollen selbst Maßstäbe finden und Forderungen stellen, wie unsere Umwelt beschaffen sein soll, weil wir viel umfassender beurteilen und direkter empfinden können als der Meßwagen. Dieses Konzept der Selbstinitiative und Selbsthilfe nennen wir alternativ" (DOKU 1979, 3).

Solch ein ganzheitliches, soziales Verständnis von Umwelt und menschlichem Wohlbefinden drückte sich auch in der Organisation des Festival-Gesundheitsbereiches aus. Über die sechswöchige Laufzeit gab es sechs spezifische Gesundheits-Anlaufstellen und weitere acht Bereiche, in denen ebenfalls gesundheitsrelevante Informations- oder Mitmach-Angebote gemacht wurden. Als direkte "Gesundheitshäuser" waren aufgebaut:

- Frauenhaus;
- Ernährungshaus;
- "Gesundheitsschnecke" (wegen der eigenwilligen baulichen Konstruktion);
- "Bewegungsdom" (mit entsprechender Konstruktion);
- Saftladen;
- Kräuterladen.

Als offene, dabei z.T. gesundheitswirksame Bereiche bot das Alternative Umweltfestival 1978 an:

- Bio-Markt und Landwirtschaftshaus;
- themenzentrierte Kurse in den Häusern des "Forum Kreuzberg" und der "UFA-Fabrik";
- "Baumschule" (alternative Bildungsarbeit);
- "Strohhaus" (vorrangig Weben und Töpfern);
- einen Bürger-Initiativmarkt;
- größere Veranstaltungen im Großen Zelt.

Auf die konkreten Kursangebote und Inhalte werde ich im Rahmen der Kapitel VI bis XII eingehen.

In diesen vorbereitenden, naturgemäß groben Einblick in alternative Gesundheitsbezüge und -projekte gehört die Information, daß alternative Großprojekte und -selbstorganisationen immer eigene Gesundheitshäuser, Hygiene-Einrichtungen und Kräuter- bzw. Ernährungs-Selbstversorgung aufweisen. Diese Beobachtung

kann man bspw. bei der US-Groß-Landkommune "The Farm" machen, aber auch im Kopenhagener "Freistaat Christiana". Medizinsoziologisch betrachtet, wird mit Hilfe solcher selbstverwalteter Einrichtungen der Versuch unternommen, Präventivmedizin sowie die Behandlung von alltäglichen Befindlichkeitsstörungen in die eigene Hand zu nehmen.

Schwerpunkte alternativer Gesundheitsarbeit

Die Vielfalt und inhaltliche Verschiedenheit der alternativen Strömungen und Projekte erlaubt es nicht, eine einheitliche Typologie im Gesundheitsbereich zu erstellen. Es ist allerdings möglich, sieben Schwerpunkte zu benennen:

- (1) Medizinkritik, gesundheitliche Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit (Kap. VI);
- (2) Professionelle Selbstorganisation (Kap. VII);
- (3) Alternative Gesundheitsansätze von und für Frauen (Kap. VIII);
- (4) Natürliche Geburtenkontrolle, Schwangerschaft und sanfte Geburt (Kap. IX);
- (5) Körperbewußtsein und Naturheilverfahren (Kap. X);
- (6) Bewußte Ernährung und Selbstversorgung (Kap. XI);
- (7) Sensibilisierung und psychosoziale Veränderung (Kap. XII).

In diesen Schwerpunkten gehen zugegebenermaßen Inhalte, Ausstrahlung und Zielgruppen, regionale Verankerung etc. durcheinander. Nach meiner Überzeugung wären jedoch Anstrengungen, weitere Schemata oder typologische Versuche zu erstellen, nicht sinnvoll. Die obige Grobeinteilung ist der kleinste gemeinsame Nenner für das heterogene Ganze "Gesundheitsprojekte" im größeren, dabei nicht weniger heterogenen Verbund der Alternativkultur. Erst nach der Aufschlüsselung dieser Schwerpunkte (Kap. VI - XII) sind analytische Arbeiten sinnvoll, die sich auf die Leitfragen dieser Arbeit beziehen:

- Ausstrahlung einzelner Inhalte bzw. Projekte in altersspezifische Gruppen bzw. Subkulturen der Mehrheitsjugend;
- Aufbau bzw. Nutzung selbstorganisierter, jugendspezifischer Träger und Vermittlungsebenen;
- Grad der Bereitschaft Jugendlicher, gesundheitsbewußte Inhalte, Projekte oder "Mentalität" in ihr alltägliches, selbstverantwortetes Handeln zu übertragen;
- das notwendige und zulässige Ausmaß unterstützender Information über öffentliche Träger und Medien.

Zentralbegriffe: Körper, Natürlichkeit, Ganzheit, Selbstverantwortung

Guter Umgang des einzelnen mit sich selbst oder Aufwiegelung zur Gesundheit: das sind die Pole, zwischen denen alternative Gesundheitsvorstellungen angesiedelt sind. Im Mittelpunkt steht der Körper, der aus den Fängen von Technomedizin und konsumistischem Verzehr zurückgewonnen werden soll. Die alternative Vision eines natürlichen Lebens kommt in den Worten des französischen Arztes Jean CARPENTIER zum Ausdruck: "Wir entfernen uns mit der Zeit immer mehr von einem physiologischen ... Leben, das noch einen wirklichen Sinn hätte. Der natürliche Rhythmus der Erde und der Jahreszeiten, der normale und selbstverständliche Zyklus von Geburt, Leben und Tod werden uns immer fremder. Hunderttausende von Deprimierten und Verzweifelten suchen nach einem Sinn des Lebens, der ganz einfach darin besteht: sein Leben von der Geburt bis zum Tod leben und dabei glücklich sein. Wie soll man diesen einfachen Sinn des Lebens finden, wenn man von Geburt an dem natürlichen Verlauf der Dinge entfremdet wird?" (1979, 145).

Ein neues Verhältnis zur äußeren Natur schließt im alternativen Entwurf auch ein neues Verhältnis zur eigenen Natur ein: zu sich selbst, zum eigenen Körper. Er soll nicht länger mißhandelt und in seinen kaum noch erkennbaren "ursprünglichen" Bedürfnissen mißachtet werden. Die von CARPENTIER beklagte Entfremdung hat in den Industriestaaten dazu geführt, daß die meisten Menschen ihrem Körper gegenüber nur ein Objektverhältnis haben; ihn im täglichen Kampf um soziale Positionen benutzen oder ihn verstecken. Ein alternatives, liebevolles Verhältnis zum eigenen Körper soll vom Bewußtsein getragen werden, sich von einem derartigen Objektverhältnis zu lösen und die entfremdete Trennung Ich-Körper aufzulösen (WOJAK 1980). "Der Körper ... will mit Spaß und Vernunft ernährt, im Bewegungsdrang respektiert und in seiner Anfälligkeit für Krankheit bzw. Sterblichkeit gepflegt sein", meinen Elisabeth MICHEL-ALDER und Wolf LINDER (1978, 60).

Im schweizerischen ALTERNATIVKATALOG 2 (1976) ist eins von sechs Kapiteln dem Thema "Körper" vorbehalten. Die Macher wollten den Abschnitt zunächst "Medizin" nennen, kamen davon aber ab, weil Kranksein nur eine Komponente von Körpererfahrung darstellt und Körperlichkeit sich nicht allein am medizinischen Status bemessen kann. Abb. 27 versammelt Teile des Vorworts, das sich mit alternativer Körpererfahrung und Gesundheitsverständnis beschäftigt (a.a.O., 251).

Abb. 27

Unser Verhältnis zum Körper

Der menschliche Körper ist - wie die ganze Natur - eine ganz sagenhaft fantastische Sache: Alles technische Zeugs, das bis jetzt existiert, kommt nicht annähernd an das heran, was zum Beispiel ein Körper ist.

Die Vergleiche, die im Laufe der letzten Jahrzehnte zwischen Technik und Körper gezogen wurden, sind schlechthin lächerlich, total neben der Sache und eine Beleidigung für den Körper...

Kurz: Der Körper hat nichts mit menschlicher Technik gemein. Er ist unendlich viel feiner aufgebaut, er hat die Fähigkeit der "Selbstreparatur", er baut sich laufend selber neu aus Ernährung und anderen von der Umwelt aufgenommenen Stoffen ...

Jedenfalls sollte mit dieser Trennung, mit dieser Körperfeindlichkeit aufgehört werden. Der Mensch ist Körper, besteht aus Körper. Es ist Zeit, daß er ihn gerne bekommt...

Viele haben mittlerweile das Vertrauen in den eigenen Körper verloren, die Verantwortung für den Körper delegiert. Man liefert seinen Körper den Ärzten, den Spezialisten, den Spitälern ab. Und aus. Diese Stellen sorgen natürlich auch dafür, daß das weiterhin so bleibt und warnen vor der Selbsthilfe, vor dem Vertrauen in den eigenen Körper. Dank der Delegation der Verantwortung haben diese Stellen nämlich Macht und Profit.

Wie schon gesagt: Gesundheit ist Freiheit.

Die Einheit sozialer und persönlicher Veränderung (wie sie bereits im alternativen Lebensstil aufschien, vgl. Kap. II) findet im Begriffspaar Körper - Umwelt ihren Ausdruck. In tabellarischer Form werden im ALTERNATIVKATALOG 2 Ist- und Sollzustand gegenübergestellt; die gesellschaftliche Wirklichkeit wird mit ihrer alternativen Utopie konfrontiert. Die Utopie umfaßt sechs Elemente:

- allgemeine politische und praktische Arbeit im gesamtgesellschaftlichen Rahmen mit den Zielen Dezentralisierung und Selbstverwaltung;
- Entmythologisierung von medizinischem Versorgungssystem und dem Ärztestand: Utopie von "Barfußärzten" in den Industriegesellschaften;
- zielgerichtete Veränderung krankmachender Umwelten,

Lebens- und Arbeitsverhältnisse;

- gegenseitige Unterstützung und Selbsthilfe nicht nur bei Krankheiten, sondern v.a. im überschaubaren Nachbarschafts- und Gemeinderahmen;
- Gleichberechtigung im Arzt-Patient-Verhältnis, etwa im Sinne einer Helfer-Ratsuchenden-Beziehung;
- Krankheits- und Störungsbehandlungen mit, nicht gegen den Körper: Körper und psychosoziales Erleben als Ganzes sehen.

Diese Konkretisierung der "Neuen Werte" auf gesundheitliche Belange wird von der Mehrzahl alternativer junger Menschen geteilt. Im Hintergrund steht eine Ideologie, die zumindest dem politischen Anspruch alternativer Utopien nicht vollständig gerecht wird: Selbstverantwortung. Ganzheit wird rein pragmatisch als ganzheitliche Sicht auf den eigenen Körper verstanden: es geht darum, die Verantwortung für den eigenen Körper (wieder) zu übernehmen. Und dies ist in erster Linie eine persönliche Angelegenheit: "Jeder muß selber entscheiden, selber auf seinen Körper achten". Gesundheits- und Körperbewußtsein werden so im praktischen Geschehen auf den - sicher mitentscheidenden - Teilaspekt individueller Eigenverantwortung eingegrenzt; die politische Dimension wird zur Sache "politischer" Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit (Kap. VI).

Woran es den Alternativen im vor- und fürsorglichen Umgang mit Körper und Seele noch mangelt, versuchen sie in ihrer Praxis zur Behebung und Bewältigung von Krankheiten zu verwirklichen. Jean CARPENTIER beschreibt stellvertretend für andere Professionelle mit alternativem Selbstverständnis seine Ganzheitsvorstellungen - nach denen er seinen ärztlichen Kontakt auch modellhaft gestaltet. "Jede Einsicht, die nicht von einer ganzheitlichen Sicht herrührt, ist nur eine Teilwahrheit, nicht die Wahrheit. Die soziale Dimension der Krankheit zu betonen heißt nicht, ein somatisches Konzept durch ein soziologisches zu ersetzen: es dreht sich nur darum, beide Bereiche nicht zu trennen. Das Individuum jenseits und außerhalb seiner gesellschaftlichen Realität betrachten, heißt den Menschen auf zerstückelte Weise betrachten. Damit ist man auf dem besten Wege, die Realität zu verfehlen. Ein Stück Mensch, das gibt es nicht." (1979, 72).

VI. MEDIZINKRITIK, GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Die gesundheitspolitische Dimension des alternativen Gesundheitsinteresses wird durch Initiativen, Vereine und Verlage vorwiegend im städtischen Gegenkulturmilieu getragen. Im folgenden werde ich vier Schwerpunkte vorstellen: Gesundheitstage und Gesundheitsläden, die Verlagsgesellschaft Gesundheit in West-Berlin und ihr Selbsthilfe-Reader sowie Alternativbrochüren zum Umgang mit Ärzten und der traditionellen medizinischen Versorgung.

Die Gesundheitstage 1980 und 1981

"Gesundheitstage" wurden 1980 in West-Berlin und 1981 in Hamburg veranstaltet: die Organisation der Großtreffen wurde von den jeweiligen örtlichen "Gesundheitsläden" übernommen. Der Gesundheitsladen West-Berlin z.B. ist ein eingetragener Verein, der sich als medizinisches Informations- und Kommunikationszentrum definiert. Alternative Medizinkritik und das Bedürfnis nach neuen Perspektiven im Umgang mit Gesundheit und Krankheit spiegeln sich in der "Anrede an alle Besucher" des 1. Gesundheitstages (GT 1980, 4/5; Abb. 28).

Abb. 28

Der GESUNDHEITSTAG 1980 weckt Hoffnungen und Wünsche nach neuen Inhalten und neuen Perspektiven. Ansprüche, die uns beängstigen und bedrohen, klingen an. Habt Verständnis dafür, daß überhöhte Erwartungen nicht erfüllt werden können.

Das mächtige Loch der Vereinzelung und die Resignation zu füllen, ist unmöglich. Bescheidet Euch mit den Strickleitersprossen, die Ihr knüpfen könnt.

Fragen, die wir stellen.

Der GESUNDHEITSTAG 1980 besitzt keine neuen Rezepte, keine neue Lehre von der heilen Medizin, nur das Wissen, daß die alten Rezepte und Lehren ihre Untauglichkeit alltäglich beweisen. Wir brauchen die "Krise der Medizin" nicht zu beschönigen, im Gegenteil: Ansätze zu ihrer Überwindung sind vorhanden, sie zu hinterfragen und ihre Weiterentwicklung anzupacken, ist Aufgabe und Ziel. Die Herren vom 83. Deutschen Ärztetag werden an ihren Reden gemessen, ihre Aussagen an der Realität.

Der GESUNDHEITSTAG 1980 stellt sich bewußt dem Vergleich. Wir kommen zusammen mit der Bereitschaft, die bisherigen professionellen Rollen radikal in Frage zu stellen, um eine Neubestimmung medizinischen und sozialen Handelns zu ermöglichen. Wir stellen die Fragen und suchen die Antworten:

Humanmedizin und Menschlichkeit

Welche Rolle spielen medizinische Technik, Pharmakotherapie und Spezialisten in einer menschlichen Medizin?

Welche Funktionen übernehmen die Institutionen des Gesundheitswesens gegenüber den Kranken?

Der Erfolg professioneller Medizin ist begrenzt: die Krankheiten infolge ärztlicher (?) Behandlung nehmen zu. Trotz hoher Kosten zeigt die naturwissenschaftliche Medizin wenig Wirkung. Chronisch Kranke, sterbende Kranke, psychosomatisch Kranke, psychisch Kranke, alte und behinderte, sozial versagende Menschen - die eigentlichen Probleme der heutigen medizinischen Praxis stehen am Rande des Betriebes. Warum?

Die subjektive Wirklichkeit des kranken Menschen wird als unreal ausgeblendet. Warum?

Die biographische Entstehungsgeschichte der Krankheit, ihre psychosozialen, ökologischen und politischen Aspekte werden innerhalb der Institutionen kaum berücksichtigt. Warum?

Der Einzelne in der Gesellschaft

Was macht uns krank? In welchem Verhältnis zueinander stehen gesellschaftliche Bedingungen, individuelles Fehlverhalten und Anlagen des Einzelnen? Warum wachsen trotz steigender Aufwendungen für das Gesundheits- und Sozialwesen Zahl und Schwere der Krankheiten?

Viele Ärzte und Pflegekräfte arbeiten mit hohem persönlichen Einsatz für die Patienten, mit allen von der modernen Medizin angebotenen Mitteln. Sie sind Teil einer sich verändernden Gesellschaft, und sie spüren ihre reale Ohnmacht, ohne aufzugeben.

Wo liegen die Grenzen der Schulmedizin und auch der Alternativmedizin? Schließen sie sich aus, können sie sich ergänzen und wo sind Widersprüche zu überwinden?

Welche Rolle übernehmen die medizinischen und sozialen Berufe und ihre ständischen oder nicht-ständischen Organisationen für die Gesundheitssicherung? Welche Bedeutung besitzen dabei die Betroffenen selbst, die Gesunden und die Kranken, Patientenorganisationen oder Gewerkschaften?

Die wesentlichen Beiträge und Diskussionen des Berliner Treffens wurden von der "Verlagsgesellschaft Gesundheit" in einer 7bändigen Dokumentation veröffentlicht. Das Ergebnis des Gesundheitstages 1980 ist eine Bestandsaufnahme der vorhandenen oppositionellen Strömungen der noch jungen Gesundheitsbewegung in folgenden Schwerpunktbereichen:

- Medizin und Nationalsozialismus ("Tabuisierte Vergangenheit - ungebrochene Tradition?");
- Befreiung zur Gesundheit ("Der Kampf gegen Krankheit und Unterdrückung in der Dritten Welt");
- Unsere tägliche Gesundheit ("Krankheit und Industriegesellschaft");
- Bankrott der Gesundheitsindustrie ("Kritik des bestehenden medizinischen Versorgungssystems");
- Selbstbestimmung in der Offensive ("Frauenbewegung, Selbsthilfe, Patientenrechte");
- Versuche gegen die Hilflosigkeit ("Ansätze einer neuen Praxis für die helfenden Berufe");
- Rebellion gegen das Valiumzeitalter ("Wurzeln und Perspektiven der Gesundheitsbewegung").

Der Gesundheitstag 1980 hatte noch die Grundstimmung einer Vollversammlung, z.T. sogar eines Familientreffens der alternativen Gesundheitsarbeiter - zusätzliche Brisanz erhielt der Kongreß durch die (beabsichtigte) örtliche und zeitliche Überschneidung mit dem 83. Deutschen Ärztetag, der Jahresversammlung der ärztlichen Standesvertreter. Die Aufbruchsstimmung nach West-Berlin 1980 mündete in die Gründung zahlreicher lokaler Selbsthilfe- und Gesundheitsladen-Initiativen sowie die Vorbereitung des 2. Gesundheitstages 1981. An diesem Kongreß zeigten sich exemplarisch - und schmerzlich - die Möglichkeiten und Begrenzungen alternativer Öffentlichkeitsarbeit und Selbstorganisation im Gesundheitsbereich. Innerhalb von 5 Tagen lief im Oktober 1981 eine Mammutveranstaltung ab, die bis zu 20.000 Menschen in Hamburg bewegte - in der Masse jedoch den Grundanspruch eines Gesundheitstages, nämlich Arbeitstreffen zu sein, erdrückte.

Die Vorbereitungsgruppe hatte ihre Vorstellungen im Programm noch voller (Widerstands-)Kraft formuliert: "Wir weigern uns, den untauglichen Rezepten unserer 'weißen' Väter neue oder alternative hinzuzufügen. Wir weigern uns, Gesundheit als Ziel zu definieren, das von uns stellvertretend für andere gesetzt wird. Es gibt viele Arten von Gesundheit, wie Formen von Schönheit und Glück; genauso gibt es viele Wege zur Gesundheit und verschiedene Formen des Widerstandes gegen deren Bedrohung. Wir finden unseren Weg in unserem Alltag: Wir überwinden die Grenzen oder die Konkurrenz zwischen den Berufsgruppen und die Entfernung zwischen Experten und Laien. Wir lernen voneinander und helfen uns gegenseitig." (GT 1981, 15).

Solche Ideale konnten wegen des äußeren Umfangs des Gesundheitstages kaum noch verwirklicht werden. Den Besuchern standen über 550 Arbeitsgruppen, Diskussionsforen, Projektdarstellungen und

Großveranstaltungen in 10 Schwerpunktbereichen zur Auswahl (Abb. 29). Zum klassischen Kongreßgeschehen bestanden auf diesem Großtreffen keine wesentlichen Unterschiede mehr; nach dem Gesundheitstag 1981 mußte sich alternative Gesundheitsarbeit und ihre gegenseitige Abstimmung wieder dezentral und problembezogen organisieren.

Abb. 29

1

1 - 120 Unterdrückt und abgeschoben

- 1 - 44 Frauen
 - 1 - 16 Schwangerschaft, Geburt und Stillen
 - 17 - 34 Frauenprojekte, Fraueninitiativen und Frauenselbsthilfe
 - 35 - 44 Konflikte in und mit Institutionen
- 45 - 46 Männer
- 47 - 55 Schwule und Lesben
- 56 - 82 Behinderte Menschen
- 83 - 97 Drogen
 - 83 - 92 Therapie und Prävention
 - 93 - 95 Alkohol
 - 96 - 97 Tabletten
- 98 - 104 Knast
- 105 - 115 Ausländer und ihre Familien
- 116 - 120 Alte Menschen

2

1 - 59 Gesundheit, Umwelt, Arbeitsplatz

- 1 - 24 Umwelt
- 25 - 40 Ernährung
- 41 - 59 Arbeitsplatz

3

1 - 28 Arbeit im Kranken-Haus

- 1 - 20 Arbeit und Pflege
- 21 - 28 Tod und Sterben

4

1 - 110 Gesundheitsbewegung und Politik

- 1 - 18 Medizin in Bewegung
- 19 - 35 Gesundheitspolitik
- 36 - 46 Autonomie
- 47 - 68 Gesundheitserziehung und Prävention
- 69 - 76 Das Krebsproblem
- 77 - 105 Gesundheit oder Krieg
- 106 - 110 Medizin auf der Straße

5

**1 - 34 Ambulante Versorgung
und Stadtteilarbeit**

- 1 - 12 Gemeindenahe Versorgung
- 13 - 26 Ärztliche Versorgung
- 27 - 34 Zahnbehandlung

6

1 - 53 Selbsthilfe und Widerstand

- 1 - 14 Selbstbestimmung und Selbsthilfeprojekte
- 15 - 26 Gesundheitsselbsthilfe in der Praxis
- 27 - 29 Selbsthilfeforschung
- 30 - 44 Patientenrecht und Patientenschutz
- 45 - 53 »Hilfe, die Helfer kommen«
Selbsthilfe für Länder der Dritten Welt

7

1 - 38 Wider die Psychiatrie

- 1 - 9 Auflösung der Großkliniken
- 10 - 20 Betroffene wehren sich
- 21 - 27 Modelle und Projekte
- 28 - 32 Die Institution als Rahmen
- 33 - 38 Therapie in der Krise

8

1 - 75 Alte und neue Heilsysteme

- 1 - 37 Wege der Heilung
- 38 - 45 Grundlagen einer anderen Medizin
- 46 - 60 Heilung im Kulturvergleich
- 61 - 75 Praktisches

9

1 - 23 Geschäfte mit der Gesundheit

- 1 - 4 Praktiken der Pharmaindustrie
- 5 - 9 Selbstmedikation
- 10 - 15 Anwendung von Arzneimitteln
- 16 - 23 Pharmazie und Dritte Welt

10

1 - 16 Berufs — Bildung

- 1 - 11 Ausbildung
 - 12 - 16 Berufsbilder
-

Diese Rückbesinnung auf "Besonderung" und Regionalismus (vgl. Kap. II) in der Gesundheitsarbeit führte u.a. dazu, daß kein weiterer zentraler Gesundheitstag im Folgejahr 1982 geplant wurde. Es war zwar die Rede von regionalen Treffen; diese wurden jedoch auch nicht veranstaltet. Dem Gesundheitstag 1981 folgte auch keine Gesamtveröffentlichung seiner Beiträge und Diskussionen: der Gesundheitsladen Hamburg verschickte Mitte 1982 eine Liste abrufbarer Referate zu den 10 Schwerpunkten. Auf Anfrage werden Kopien versandt. Nur zwei Sachbücher mit Beiträgen des Hamburger Treffens sind bis Ende 1982 von der Verlagsgesellschaft Gesundheit verlegt worden:

- Sie nennen es Fürsorge ("Behinderte zwischen Ver-
nichtung und Widerstand");
- Nachtschatten im weißen Land ("Betrachtungen zu
Alten und Neuen Heilsystemen").

Weitere Bücher, etwa zur Problematik von Zwangsernährung oder zum Thema Selbsthilfe und Patientenrecht, stehen nur noch in indirektem Zusammenhang mit dem Gesundheitstag.

Die Gesundheitstage waren ein lehrreicher Versuch, alle medizinkritischen und alternativen Initiativen im Gesundheits- und Sozialwesen der Bundesrepublik zusammenzuführen und ihnen ein Forum für künftige Zusammenarbeit zu bieten. Auf der Ebene von Großkongressen und zentralen Treffen ist dieser Versuch als gescheitert anzusehen. Die politischen Initiativen zur Veränderung des bestehenden Gesundheitswesens sind auf ihre regionale Verankerung und auf praktische, modellhafte Tätigkeiten vor Ort zurückgeworfen. Die "radikale Veränderung des Bestehenden" (GT 1980, Programm) findet nicht in Kongreßzentren und Seminarräumen statt.

Gesundheitsläden

Gesundheitsläden bzw. Initiativen gibt es seit Ende der 70er Jahre in zahlreichen deutschen Großstädten. Im Jahresbericht 1981 des Gesundheitsladen München werden über 30 Adressen aufgeführt, die West-Berlin und die Bundesrepublik (von Kiel über Bonn bis Freiburg und München) abdecken. Die Gesundheitsläden sind aus örtlichen Initiativen kritischer Studenten bzw. Beschäftigter im Gesundheitswesen entstanden. Gemeinsam war allen Aktivisten ein Unbehagen an der bestehenden Medizin: sie gründeten Initiativen, deren erstes Ziel eine verbesserte Information und Kommunikation von Beschäftigten und Betroffenen der gesundheitlichen Versorgung sein sollte. Aus den Initiativen gingen die sogen. Gesundheitsläden hervor, deren Credo die Münchner Gründer wie folgt ausdrücken: "Uns im Gesundheitsladen einigt der Wunsch nach einer patientenorientierten Medizin; die Hoffnung, dazu beizutragen, das Selbsthilfe- und

Widerstandspotential aller (der Patienten, Gesundheitsarbeiter etc.) zu aktivieren und zu stärken; der Wille, die Kommunikation unter den Gesundheitsarbeitern zu verbessern und der Kampf gegen die weitere Zerstörung der Umwelt, gegen die krankmachenden Arbeits- und Lebensbedingungen im Sinne einer umfassenden und radikalen Prävention" (GL München 1981, 3).

Der Gesundheitsladen München hatte im Frühjahr 1981 ca. 150 Mitglieder, von denen etwa 15 ehrenamtlich aktiv und kontinuierlich im Büro arbeiteten. Monatlich werden Plenumsabende veranstaltet, Arbeitskreise treffen sich, ein Informationszentrum und eine Patientenstelle wurden aufgebaut. Die Plenumsabende behandeln die Bandbreite von Problemen, mit denen Gesundheitsarbeiter in der medizinischen Versorgung täglich zu tun haben:

- Arbeitssituation des Pflegepersonals;
- Psychosomatik und Verschleißkrankheiten in der ärztlichen Praxis;
- Alternative Heilmethoden;
- Psychopharmaka;
- Patienten-Selbsthilfegruppen.

7 Arbeitskreise tagen regelmäßig:

- Medizin und Strafvollzug;
- Beschwerdezentrum Psychiatrie;
- Dritte Welt und Medizin;
- Ärzte gegen Atomenergie;
- Numerus-Clausus-Initiative;
- Aktionsgruppe Studienbedingungen;
- ein Kollegenstammtisch.

Die Patientenstelle hat den Anspruch, als Anlaufstelle bereitzustehen: "Personen, die mit ihrer medizinischen Versorgung, Krankenkassen und anderen Einrichtungen unzufrieden sind oder sich falsch behandelt fühlen, soll ein Forum geboten werden, wo sie Gehör finden. Die Patientenstelle will Patienten die Möglichkeit bieten, zu erfahren, daß auch andere ähnliche Konflikte erleben. Die Patientenstelle will den Betroffenen ermöglichen, ihre Rechte und Möglichkeiten gemeinsam mit anderen wahrzunehmen. Gegen Mißstände in den Institutionen des Gesundheitswesens will die Patientenstelle durch Herstellung einer möglichst breiten Öffentlichkeit vorgehen (a.a.O., 43)."

Ähnliche Arbeitsschwerpunkte beschreiben die Macher des West-Berliner Gesundheitsladens im STATTBUCH 2 (1980, 432 - Abb. 30).

Abb. 30

Eine alternative Organisation gegen die Hilflosigkeit?

Der Gesundheitsladen erstrebt ein Modell zur Problemlösung für die Beschäftigten und Betroffenen des Berliner Gesundheits- und Sozialwesens, die sich selbst, die eigene Berufs- oder Patientenrolle ebenso in Frage stellen wie die Institutionen

und Strukturen, in denen sie bisher arbeiten müssen.

Unbehagen und Unzufriedenheit kennzeichnen die subjektive Situation, die von Arbeitsüberlastung, Entfremdung, Vereinzelung und Konkurrenzdruck im Berufsalltag bestimmt ist.

Die vorhandenen Möglichkeiten der institutionalisierten Gesundheitsversorgung sind begrenzt, die alten Rezepte und Konzepte zur Krankheitsbekämpfung taugen zu wenig. "Hilflose Helfer" stehen täglich vor der Frage: Aussteigen oder drinbleiben? Mit der Suche nach alternativen Heilmethoden und mehr Wissen über psychosoziale Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit läuft der Kampf gegen die individuell spürbare Ohnmacht und Resignation.

Der Gesundheitsladen ist durch den Wunsch entstanden, dazu Veränderungen und Alternativen zu diskutieren, zu planen und durchzusetzen, und stellt den Versuch dar, ein Instrument zu schaffen, das die Wirksamkeit einer größeren Organisation mit den Prinzipien der Selbstverwaltung und der Selbstbestimmung vereinbaren läßt. Das Ziel der solidarischen Zusammenarbeit ohne organisatorische Bevormundung und der aktiven Beteiligung aller ohne Machtdelegation an einzelne "Funktionäre" umzusetzen, bereitet Schwierigkeiten und ist nach wie vor eine ungelöste Aufgabe.

Das Leben im Gesundheitsladen

Die inhaltliche Arbeit, die Auseinandersetzung und der Erfahrungsaustausch gestalten sich in Arbeitsgruppen und Initiativen, die von spontan und manchmal chronisch aktiven Gruppen oder Einzelpersonen in Gang gesetzt werden. Es herrscht ein ständiges Werden und Vergehen, der aktuelle Überblick über Themen, Absichten und Termine der AGs sollten im Büro jeweils vorhanden sein.

Die folgende Aufstellung zeigt einige Beispiele:

- Akupunktur Ausbildung im Gesundheitsladen;
- Selbsthilfegruppe für Patientenschutz und Patientenrechte;
- Krankengymnastik-Initiative;
- Redaktionsgruppe "Eingriffe";
- Initiativgruppe "Ärzte gegen Atomkraftwerke";
- AG Gesundheit und Politik;
- Theatergruppe im Gesundheitsladen;
- AG Medizin im Nationalsozialismus;
- AG Krankenhaus aktuell;
- Kräutergruppe.

Kleinere Informations- und Fortbildungsveranstaltungen, Feste, Wochenendtagungen ergeben sich nach Bedarf. Ebenso wurden ad-hoc-Initiativen wie Solidaritätskampagnen für ein Gesundheitsprojekt in Nicaragua oder Aufklärungsaktionen über Duogynon/Cumorit durchgeführt.

Jeder, der unsere Ziele unterstützt, kann versuchen, seine Ideen im Gesundheitsladen umzusetzen. Der Gesundheitsladen ist nur so stark wie die Wünsche, Träume, Ideen und Aktivitäten seiner Mitglieder.

Unter Berücksichtigung geringfügiger lokaler Abweichungen bzw. anderer Akzente in der Öffentlichkeitsarbeit kann man die Vereine in München und West-Berlin als exemplarische Beispiele für Gesundheitsläden nehmen. Grundproblem solcher Initiativen ist und bleibt die Mitgliederstruktur, die weitgehend von Studenten und Akademikern ohne langfristige praktische Perspektive geprägt ist. Der Kontakt zu berufsständigen Gesundheitsarbeitern ist eher unbefriedigend. Hinzu kommt ein szenengeprägtes Manko: Patienten und nicht-alternativ organisierte Betroffene können sich außer als (zufällige) Teilnehmer an Informationskampagnen und -veranstaltungen kaum am Geschehen im Gesundheitsladen beteiligen. Der Haupteffekt des Ladens bleibt die Förderung von gesundheitsbezogener Information und Kommunikation im alternativen, oppositionellen Milieu.

Die Verlagsgesellschaft Gesundheit

Die "Verlagsgesellschaft Gesundheit mbH" ist nach dem Gesundheitstag 1980 in West-Berlin entstanden. Sie ist mit weit über 20 anderen Alternativprojekten im sogen. Mehringhof ansässig, einem ehemaligen Fabrikgelände, das zum selbstverwalteten Projektzentrum umgewandelt wurde. Die Verlagsgesellschaft versteht sich als Forum, als "Sprachrohr zum Gebrauch für alle diejenigen, die an der Umorientierung des herrschenden kurativen medizinischen und sozialen Versorgungssystems hin zur präventiven, körperlichen und seelischen Gesunderhaltung und damit für menschlichere Lebensverhältnisse arbeiten" (Verlagsverzeichnis Herbst 1982).

Die Veröffentlichungen des Verlages reagieren auf das sich allgemein verändernde medizinische und soziale Verständnis von Gesundheit in unserer Gesellschaft, nicht allein in der Alternativkultur. Daher haben die Verleger den Anspruch, sich nicht nur an Experten, sondern auch an die Nichtfachleute zu wenden - v.a., "dies auch in einer verständlichen Sprache zu tun: eigentlich gewöhnliche Dinge auch gewöhnlich darzustellen und Unwissenheit nicht mit einer komplizierten Ausdrucksweise zu umgeben" (ebenda).

Die Gesundheits-Dokumentation 1980 und 1981 (s.o.) bildeten den Einstieg ins Verlagsgeschäft. 1982 folgten Bücher zur Zwangsernährung von Strafgefangenen, zum Älterwerden von Frauen und ein umfassender Selbsthilfe-Reader. Für 1983 sind Ver-

Öffentlichungen in Vorbereitung zur alltäglichen Selbstbehandlung, ein Reader zur "radikalen Psychosomatik" und eine Kongreßdokumentation "Ärzte warnen vor dem Atomkrieg". Das gesamte Verlagsprogramm spiegelt in ausgewählter Weise die ganzheitliche, alternative Auffassung von Gesundheit und Medizin.

Ein Selbsthilfe-Lesebuch

Ich möchte gesondert auf den jüngst erschienenen Reader zur Selbsthilfe, Selbstorganisation und Patientenrecht "Der große Wie-lebst-Du-denn" eingehen. Das Lesebuch ist zumindest im deutschsprachigen Raum einzigartig, weil die Verlagsgesellschaft Gesundheit einen Beitrag zu einer sozialen Bewegung leistet, die kein eigentlicher Bestandteil der Alternativkultur ist. Die Selbsthilfe-Bewegung hat sich unabhängig vom gegenkulturellen Neuanfang in den 70er Jahren entwickelt, und es haben sich erst in jüngster Zeit durch wechselseitige Politisierung bzw. praktische Rückbesinnung auf partikuläre Probleme kleine Überschneidungsfelder zwischen beiden Bewegungen aufgetan. Einem Buch wie "Der große Wie-lebst-Du-denn" gelingt es nun, den alten Fehler von Studentenbewegung oder Underground zu vermeiden (nämlich andere gesellschaftliche Milieus entweder zu vereinnahmen oder als "bürgerlich" zu denunzieren) - in einer Mischung aus Lesebuch und Wegweiser wird jedem Leser voraussetzungslos die Möglichkeit gegeben, sich über Selbsthilfe zu informieren bzw. bei Bedarf zu örtlichen Initiativen Kontakt anzuknüpfen. Alternative Öffentlichkeitsarbeit leistet an dieser Stelle einen handfesten Beitrag zur Ausstrahlung gesundheitsfördernder Aktivitäten in die Mehrheitsbevölkerung hinein: ohne den sonst so hinderlichen und überzogenen Anspruch auf Allgemeinvertretung.

Der Selbsthilfe-Reader wird - teilweise auch finanziell - vom Europäischen Regionalbüro der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gefördert. Diese Kooperation könnte Modellcharakter für eine Öffnung der gesundheitsbewußten Alternativkultur für ausgewählte öffentliche und politische Institutionen haben. In den Abbildungen 31 und 32 dokumentiere ich das inhaltliche Grundkonzept des Readers sowie das ausführliche Inhaltsverzeichnis.

Abb. 31

Viele Menschen machen immer wieder gleiche und ähnliche Erfahrungen und finden doch nicht zueinander, um gemeinsam entstandene und entstehende Probleme anzugehen. Viele Menschen finden sich gegen ihre Isolation in Selbsthilfegruppen zusammen, um dann oft isoliert von anderen Gruppen nebeneinanderherzuarbei-

ten. Dies ist ein Widerspruch, dessen Auflösung dieses Buch erleichtern soll.

Im Lesebuchteil berichten Gruppen und Einzelpersonen, welche Erlebnisse sie zur Selbsthilfe greifen ließen und welche Erfahrungen und Mißerfolgen und geben Informationen für kleine und große, junge und alte Menschen, ob gesund, krank, behindert, weiblich, männlich, dick, dünn, stotternd, mit und ohne Arbeit, mit und ohne Mietverhältnis, zu Themen wie Medikamente, Drogen, Alkohol, Patientenrecht, Kunstfehler, Hausbesetzung, Umweltschutz, Frieden, Krebs, Rheuma, Schwangerschaft, Homosexualität u.v.a.m. Der Wegweiser enthält mehr als 800 Adressen und Selbstdarstellungen von Gruppen, Initiativen und Vereinigungen aus der Bundesrepublik Deutschland und West-Berlin, Österreich und der Schweiz. Über diese Adressen können Kontakte geknüpft und vermittelt werden zu - zurückhaltend geschätzt - über 5.000 regionalen Selbsthilfegruppen und Initiativen im deutschsprachigen Raum.

Abb. 32

EYGENART MANIFEST (Thilo Götze Regenbogen)	14
Ausbruch zu neuer Lebendigkeit (Thomas Dersee)	24
Das Spezialistenproblem (Hildegard Fuhrberg)	29
Gedanken zur „Vereinnahmung“ von Selbsthilfe (Peter Franzkowiak)	30
Verwaltungs-Selbsthilfe oder Selbsthilfe-Verwaltung (Ellis Huber)	36
Selbsthilfegruppen – von den Schwierigkeiten der Gründung (Gebhard Roeser)	41
 ALLGEMEINE INFORMATIONEN UND KONTAKTE (Selbstdarstellungen und Adressen)	 49
 ALTE MENSCHEN	 72
Liebe Mitbürgerin, lieber Mitbürger (Gruppe Offensives Altern)	73
Die Vorsorge-Mappe (Eduard Ziehmer)	78
Ohne Ende sind da eigne Wände (Uscha Sadowski)	78
Senioren demonstrieren für Gleichberechtigung (Luise und Walter Brehm)	80
Jeden Tag um die 100 Briefe (Trude Unruh)	85
Selbstdarstellungen und Adressen	87
 ANFALLSKRANKE	 98
Durch Zufall... (Manfred Schmidt)	99
Selbstdarstellungen und Adressen	100

ARBEITEN, WOHNEN, LEBEN	106
Arbeitslos (Friedrich Engels, Arbeitslosenladen e.V. Berlin, ÖTV Berlin)	107
„Krankfeiern“ (BILAG)	108
Erfahrungen in Sachen Selbsthilfe des Blocks 101/103 in Berlin SO 36 (Marianne Teuffel)	113
Jahresbericht 1981 (Mühlheimer Selbsthilfe e.V.)	117
Rückschau 1981 (Dortmunder Selbsthilfe e.V.)	120
Das Heile Haus (Richard Bözinger)	121
Selbstdarstellungen und Adressen	124
BEHINDERTE	130
„Sei stolz auf das, was Du bist!“ (Udo Sierck)	131
Selbsthilfe und Kommunalpolitik (Sibylle vom Steinsdorff, Ingrid Leitner)	134
Selbstdarstellungen und Adressen	140
DROGEN, ALKOHOL, MEDIKAMENTE	158
Es gibt keine Drogen,... (Dario Fo)	159
Abhängigkeit und Selbsthilfegruppen (Gerhard Gerbeth)	159
Drogenarbeit? (Bernd Staschel)	161
Über den Elternkreis drogenabhängiger Jugendlicher Berlin e.V. (Eine betroffene Mutter)	162
Al-Anon gab mir Kraft zum Leben (Liesel)	162
Selbstdarstellungen und Adressen	164
ERBSUCHT	178
Erfahrungen mit übergewichtigen Frauen in Selbsthilfegruppen (Christiane Klein)	179
Selbstdarstellungen und Adressen	182
FRAUEN	184
Wirbel Kölnisch Wasser (Francis Picabia)	185
Der Verein „Frauen beraten Frauen“ (Gretl Scherer)	185
Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg (Frauen Selbsthilfe Laden „Im 13. Mond“)	187
Selbsthilfe zur Menstruation (Monika Winter)	192
Daß wir nicht eine sind ist unsere Chance (Waltraud, Frauentherapiezentrum München)	194
Krüppelfrauen, erobern wir uns den Tag! (Anna Kölsch, Nati Radtke Frauenkrüppelgruppe Hamburg)	199
Selbstdarstellungen und Adressen	200

GEISTIGES UND SOZIALES WOHLBEFINDEN	212
Pro Hölzige Egge (Ruedi Vismara)	213
Meine Selbsterfahrungen in den EA-Gruppen (Peter)	217
Gesucht habe ich nichts (Beate R.)	217
Meine Ängste (Erika)	219
Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen (Wolfgang H. Lasch)	220
Selbsthilfegruppen an der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende in Frankfurt/M (Elisabeth Troje)	221
Laienhilfe und Kontakt in Lebenskrisen (S. Ebensperger)	223
Selbsthilfe im Gefängnis (Norbert Spangenberg)	225
Selbstdarstellungen und Adressen	234
JUGEND	248
„Der soll uns bloß nicht erzählen, daß '68 alles viel besser war.“	249
Selbstdarstellungen und Adressen	250
KINDER, MÜTTER, VÄTER	254
Kinderschreck (Hardy Scharf)	255
Unsere Gesundheit ist nicht gesund (Helmut, Marie-Luise, Graziella)	255
Selbsthilfe für Väter (Klaus E. Anders)	257
Selbstdarstellungen und Adressen	259
PATIENTENRECHT	266
Die Geheimhaltung der Patientenrechte (Werner Mittmann, Thomas Dersee)	267
Die hilflose Patientenhilfe (Karin Schönbrunn)	270
Unsere Rechte als Patient (Patientenstelle Berlin)	278
Kein Heil für Patienten aus der Rechtsprechung (Elisabeth Redler-Hasford, Ingrid Schubert)	280
3 Jahre Ermittlungen gegen die Frauenklinik – Ergebnis? (Pejo Boeck)	287
Zur gegenwärtigen Transplantationspraxis in der Bundesrepublik Deutschland (Paul Fries)	292
Einige Worte zu unseren Erfahrungen als Rechts- anwälte mit der Psychiatrie (Roland Kogge, Dieter Adler, Uwe Rösler)	297
Vom Beschwerdezentrum Psychiatrie Bonn (Sozialistische Selbsthilfe Köln)	298
Selbstdarstellungen und Adressen	302

Abb. 32

SCHWANGERSCHAFT UND STILLEN	308
Selbsthilfe in der Stillgruppe und durch die Stillgruppe (Gertraud Sander)	309
Arbeitsgruppe Medikamente in der Schwangerschaft (Christine Scholz)	310
SCHWULE UND LESBEN	314
Selbstdarstellungen und Adressen	315
STOTTERN	322
An: Stotterer (Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.)	323
Selbstdarstellungen und Adressen	326
UMWELTSCHUTZ, KRIEG UND FRIEDEN	330
Giftgrüne Woche (Gabi Treutler)	331
Kampagne gegen ‚Dünnsäureverklappung‘ (Monika Griefahn)	333
Pingpong statt Atomkrieg	335
Alle reden vom Frieden (Günther Lott)	336
Friede ist möglich (L. Zenetti)	338
Selbstdarstellungen und Adressen	340
VON ALLERGIE BIS ZÖLIAKIE	348
Aus der Praxis (Marianne Wriedt)	349
Erfahrungen mit meiner Sehbehinderung (Helga C.)	350
Rheuma-Börse, Berlin	350
So gründete ich die bundesweite Initiative Selbst- hilfegruppen Multiple Sklerose Kranker (Gerd Hoerst)	352
Selbstdarstellungen und Adressen	353

"Krankfeiern statt gesund schuften"?

Eine besondere Spielart alternativer Medizinkritik hat in den letzten zwei Jahren von sich reden gemacht (und ist mancherorts Gegenstand strafrechtlicher Verfolgung geworden): die Broschüre "Wege zu Wissen und Wohlstand - lieber krankfeiern als gesundschuften". In dem mittlerweile dutzendfach nachgedruckten Heft-

chen bricht sich das subversive Credo eines eher subkulturellen Teils der Alternativkultur Bahn: das Büchlein soll eine "Hilfe zum Aussteigen aus dem krankmachenden Trott" werden. Dazu werden "Krankheitsbilder leicht gemacht", und der alternative Leser mit praktischen "Tricks und Tips gegen Arzt und Kasse" versorgt. Die anonymen Verfasser warnen zwar davor, daß die Broschüre nicht als Nachschlagewerk für wirklich Kranke gedacht ist, geben aber bei 14 "leichten" bzw. psychosomatischen Beschwerden genaue Angaben, in welcher Weise beim Arzt der Eindruck erweckt werden soll, unter dieser Beschwerde leide der Betreffende wirklich:

- Niedriger Blutdruck bzw. nervöser Erschöpfungszustand;
- Migräne;
- Gehirnerschütterung;
- Magenschleimhautentzündung (Gastritis);
- Durchfall, Erbrechen, "Darmgrippe";
- Blasen- und Nierenentzündung;
- Chronische Eierstockentzündung;
- die kranke Halswirbelsäule (HWS-Syndrom);
- Lendenwirbelsyndrom;
- der Tennisellenbogen;
- Verstauchungen;
- die sogenannte "Weiche Leiste";
- Narbenschmerzen;
- Sehnenscheidenentzündung.

In diesem Splitter der Alternativkultur erweist sich der Gesundheitsbezug als vorsätzliche Täuschung des Schulmediziners, um das primäre Ziel - Krankschreibung - zu erreichen. Das Vorwort benennt unverblümt die Hintergrundmotive dieses "Ratgebers" (Abb. 33; GESUNDHEITSKOLLEKTIV 1980, 2).

Abb. 33

4 Wochen Urlaub im Jahr sind doch einfach zu wenig... Sei doch so gesund, "krank" zu machen, ehe du richtig krank wirst. Dann hast du mal Zeit zum l e b e n und überlegen!

Das wird aber, einfach mal so, schwer möglich sein, es sei denn, du findest einen Arzt, der dich zum Ausspannen krankschreibt. Hast du nicht einen solchen, so bleibt dir halt nur die Möglichkeit, den Ärzten das zu erzählen, was sie auch hören wollen. In der Medizin herrscht noch weitgehend die Meinung, daß Krankheit immer sichtbare, nachweisbare Veränderungen mit sich bringt; das sind die sogenannten "objektiven Befunde", nach denen die Ärzte immer so detektivisch suchen. Bei manchen Krankheitsbildern gibt es nun viele "objektive Befunde",

andere haben ein paar, müssen sie aber nicht unbedingt haben. In diesem Buch findest du einige "Krankheiten", die sich unserer Meinung nach eignen, eine Krankenschreibung zu erreichen. Also Sachen, die sich nicht so leicht im Rahmen der Schulmedizin entlarven lassen.

Von einem vergleichbaren funktionalisierten Umgang mit der Ärzteschaft berichtet die Dokumentation des Alternativen Umweltfestivals 1978 in West-Berlin (DOKU 1979, 128). Dort wurden in der "Gesundheitsschnecke" sogen. Schwarz-Weiß-Listen ausgehängt, auf die jeder Interessierte oder Betroffene seine Erfahrungen mit Ärzten öffentlich dokumentieren konnte: mit Namensnennung, kritischen Kommentaren, Hinweisen zur "Befähigung" bzw. dem "instrumentellen Nutzen" bestimmter Ärzte usw. Die Organisatoren berichteten von einem "überwältigenden Echo" in der Alternativszene auf diese Listen und beabsichtigten, diese im Rahmen der West-Berliner UFA-Fabrik fortzuführen. Über die weitere Verwendung oder Verbreitung liegen keine Berichte vor.

VII. PROFESSIONELLE SELBSTORGANISATION

Professionelle Selbstorganisation: das meint praktische Erprobung von Alternativen zur sogen. Drei-Minuten-Medizin. Darunter fallen ärztliche und Zahnarzt-Gruppenpraxen, der Aufbau von Gesundheitszentren und Psychosozialen Treffpunkten sowie gemeindeorientierte Präventionsangebote. Der Schwerpunkt solcher Versuche zur alternativen (Selbst-)Organisation beratender und therapeutischer Gesundheitsarbeiter liegt überwiegend in Großstädten. Allerdings existieren zwei Ausnahmen: beim Aufbau von Gesundheitszentren gibt es provinzbezogene Ansätze, und das Interesse an heilpraktischer sowie homöopathischer Aus- bzw. Weiterbildung ist überregional gleich stark. Die professionelle Selbstorganisation ist weder von ihren Trägern noch ihrer Zielgruppe her auf Jugendliche ausgerichtet; u.U. werden junge Erwachsene ab 18/20 Jahren als Teilklientel mitangesprochen. Die Ausstrahlung dieser Selbstorganisationen in die Alternativkultur und -mentalität hat vermutlich nur indirekten Charakter.

Ärztliche Gruppenpraxen

Bekanntgeworden ist die West-Berliner Praxisgemeinschaft Heerstraße/Nord, die seit Januar 1978 für die medizinische Basisversorgung der Bewohner einer Neubausiedlung im Norden der Stadt bereit steht. Im STATTBUCH 2 (1980, 438/39) steht die folgende Selbstdarstellung (Abb. 34).

Abb. 34

In der Gruppenpraxis arbeiten 1 Arzt für Allgemeinmedizin, 2 Internisten, 2 Kinderärztinnen, 1 Frauenarzt, 1 Nervenarzt, 1 Psychologe, 3 Krankengymnastinnen, 2 MTA, 1 Krankenschwester, 8 Arzthelferinnen und 1 Sekretärin sowie 2 Lehrlinge zusammen.

Das therapeutische Konzept dieser Gruppe sieht neben einer Behandlung körperlicher Krankheiten auch die Behandlung psychischer Erkrankungen vor. Weiterer wichtiger Bestandteil des therapeutischen Konzepts ist, daß der Kranke, ob nun körperlich oder seelisch krank, in seiner sozialen Umwelt verstanden und behandelt werden soll. Gruppenarbeit soll ein Schwerpunkt der Arbeit der GP sein.

Innerhalb und außerhalb des Gemeinwesenzenentrums, zu dem noch 4 andere Gruppen gehören (Gemeinwesenverein mit offener Sozialarbeit, Kinderspielhaus mit halboffener Kinderarbeit, "För-

dererverein für Behinderte und Senioren" und die ev. Gemeinde des Viertels), wird ein enger Kontakt und Zusammenarbeit mit anderen im Viertel arbeitenden sozialen Einrichtungen angestrebt. Z.Zt. wollen wir eine Sozialstation innerhalb des Gemeinwesenzentrums zusammen mit Gemeindegewestern und anderen Partnern aufbauen.

Die Räume der GP können von Rollstuhlfahrern bequem erreicht werden. Die GP läuft als Bestellpraxis, außerdem gibt es Abend-sprechstunden für Berufstätige.

Träger: die in der GP tätigen Ärzte. Miete und mögliche Überschüsse fließen in das Gemeinwesenzentrum.

Weitere Gruppenpraxen bestehen 1981 in Weiterstadt und West-Berlin (zahnärztliche Praxen), Frankfurt/M. und Mainz-Kastell.

Wie BURKHART/MINDEL (1981) im Band 6 der Gesundheitstags-Dokumentation 1980 schreiben, wurden von vielen alternativen Gesundheitsarbeitern große Hoffnungen in die Gruppenpraxen gesetzt: sie versprachen, tatsächlich Ansätze einer neuen Praxis und Organisationsform für die helfenden Berufe zu sein. Ausgehend von einem sozialen Konzept von Gesundheit und Krankheitsentstehung und der Erkenntnis, daß eine gute Patientenversorgung nur möglich ist, wenn die Gesundheitsarbeiter selber repressionsfrei arbeiten können, wurden grundlegende Forderungen für Gruppenpraxen aufgestellt (a.a.O., 188/189):

(1) "Bessere Versorgung der Patienten durch

- den Aufbau der Praxen in unterversorgten Gebieten,
- Beteiligung der Patienten bei Planung und Gestaltung,
- Einrichtung eines psychosozialen Bereiches, d.h. Zusammenarbeit mit Sozialarbeitern, Beschäftigungstherapeuten, Psychologen sowie Balintgruppen für alle Mitarbeiter,
- Abbau des hierarchischen Arzt-Patient-Verhältnisses durch bessere Aufklärung über Krankheitsursachen und Behandlungsmöglichkeiten; angestrebt ist der mündige Patient,
- Verbesserung der Prävention durch Aufklärungsarbeit, politische Arbeit im Stadtteil etc.,
- Beendigung der 3-Minuten-Medizin,
- bessere somatische Betreuung, also weniger Apparatemedizin, medikamentöse Keulen und stattdessen mehr Physiotherapie, Naturheilverfahren, Krankschreibungen, Gespräche etc.;

(2) Mehr Lust zur Arbeit durch

- Abbau von Hierarchien zwischen Ärzten und Nichtärzten (mehr Menschlichkeit im Alltag),
- Einschränkung der Arbeitsteilung z.B. dadurch, daß MTAs und Arzthelferinnen traditionell "ärztliche" Arbeiten übernehmen und umgekehrt (!) sowie durch ein Rotationsverfahren für gewisse Arbeiten,
- gleiche Bezahlung für alle; die Einkünfte sollen in einen gemeinsamen Pool fließen, aus dem alle Ausgaben bestritten werden,
- gleiche und weniger Arbeitszeit für alle und gleichen Urlaub,
- Selbstbestimmung am Arbeitsplatz und Teilung der Verantwortung,
- Zeit zur Lösung persönlicher Probleme innerhalb der Gruppe,
- bessere fachliche Kommunikation und Fortbildung aller während der Arbeitszeit (Möglichkeiten, auch Außenseitermethoden der Medizin zu erlernen und anzuwenden),
- geringe finanzielle Belastungen für den Einzelnen durch gemeinsame Anschaffung und Nutzung von Labor, Geräten und gemeinsamer Verwaltung."

Nach wenigen Jahren der Erfahrung in kleineren Gruppenpraxen (s.o.) oder den nachfolgend beschriebenen Gesundheitszentren hat sich gezeigt, daß die Utopien einer selbstorganisierten alternativen Medizin nicht durchzusetzen sind, daß "die Zwänge des Systems zu große Ausbrüche nicht dulden" (ebenda). Die Problemliste hat inzwischen den gleichen Umfang wie die der Anfangsträume. Grundsätzliches Problem bleibt die Finanzierung innerhalb der Gruppenpraxen, da das geltende Abrechnungssystem dem alternativen therapeutischen Vorgehen häufig entgegenläuft. Das hat gewichtige Einschränkungen zur Folge, von denen alle Praxen betroffen sind:

- die Utopie "gleicher Lohn für alle" wurde weitgehend aufgegeben;
- die ärztliche Arbeitszeit hat sich kaum verringert, Ärzte sehen sich auch weiterhin zur Drei-Minuten-Medizin gezwungen;
- finanzielle Schwierigkeiten zwingen zur Einschränkung psychosozialer Tätigkeiten, die eigentlich die Grundlage einer alternativen Versorgung sind.

Nicht nur Löhne werden gemäß der offiziellen Qualifikation abgestuft, auch die herkömmliche Arbeitsteilung bleibt in Gruppenpraxen letztendlich erhalten. Patientenbeteiligung konnte nirgendwo verwirklicht werden. Dieser Probleberg führt die

Beteiligten jedoch nicht in die Resignation: die anfänglichen Träume machen einem vorsichtigen Realismus Platz. BURKHART/MINDEL ziehen ein selbstkritisches Fazit: "der Aufbau einer Gruppenpraxis kann allein nie mehr sein als eine Verbesserung der Gesundheitsversorgung innerhalb des bestehenden Gesundheitssystems" (a.a.O., 190). Die Zwänge des Systems dulden, wenn Gesundheitsarbeiter aus ihren alternativen Nischen heraus-treten wollen, keine grundsätzlichen Ausbrüche. Es bleibt das Grunddilemma, im kassenrechtlichen System alternative Medizin praktizieren zu wollen, sich dabei aber diesem System nicht entziehen zu können.

Gesundheitszentren

Gesundheitszentren sind die große Ausgabe alternativer Gruppenpraxen. In der Bundesrepublik und West-Berlin wohl am bekanntesten sind das GZ Riedstadt und das GZ Gropiusstadt. Das GZ Riedstadt ist eine seit 1977 bestehende Gemeinschaftspraxis auf dem Land, die 1981 ca. 70 Menschen Beschäftigung bietet: 10 Ärzten in 7 Praxen, Krankengymnastinnen, Masseuren, Psychologen, Beschäftigungstherapeuten und Sozialarbeitern. Dem GZ ist eine öffentliche Apotheke angeschlossen. In ähnlicher Größenordnung und auf vergleichbarem organisatorischen Niveau arbeiten die Mitarbeiter des West-Berliner GZ Gropiusstadt seit 1976. In Abb. 35 wird ihre umfassende Selbstdarstellung aus dem STATTBUCH 2 (1980, 437/438) vorgestellt - zur grundsätzlichen Einschätzung von Gesundheitszentren und ihrer Bevölkerungs-Ausstrahlung gelten die Ausführungen im vorigen Abschnitt über Gruppenpraxen.

Abb. 35

Gesundheitszentrum Gropiusstadt

Lippschitzallee 20, 1/47

☎ 603 10 04 (Unter dieser Telefon-Nummer sind zu erreichen: Geschäftsführung, Verlei Gesundheitszentrum Gropiusstadt, Soziale Beratungsstelle des Diakonischen Werkes sowie alle Arztpraxen.)

Das Gesundheitszentrum Gropiusstadt wurde im Juli 1980 vier Jahre alt und hat damit, trotz Krisen und Pleitevorhersagen, die Anfangsschwierigkeiten überstanden. Heute sind im Gesundheitszentrum (GZ) vertreten:

7 Fachrichtungen, 8 Arztpraxen, 14 Ärzte, Medizinische Badeabteilung, Krankengymnastik, Laborgemeinschaft, 2 Sozialarbeiter. Im einzelnen gibt es folgende Ärzte: 3 Praktiker, 3 Internisten, 2 Orthopäden, 2 Gynäkologen, 2 Röntgenologen, 1 Kinderärztin, 1 Psychiater/Neurologe.

Über die Schwierigkeiten in der Anlaufphase des GZ ist im Startbuch 1 berichtet worden.

Im Jahre 1976 bestimmten 3 große Schwerpunkte das Grundkonzept dieser Gruppenpraxis:

1. Die Mitbestimmung
2. Die gleiche Bezahlung der Ärzte und
3. Die Praktizierung einer psycho-somatischen Medizin.

Die Mitbestimmung sollte so aussehen: In einem Geschäftsführenden Ausschuß gleiche Vertretung

von Ärzten und nichtärztlichen Mitarbeitern. In den ersten 2 Jahren des Bestehens zeigte sich jedoch, daß durch die Kreditaufnahme und die zeitliche Verpflichtung eine Ungleichheit der Interessen zwischen Ärzten und nichtärztlichen Mitarbeitern bestand. Diese durch unsere kapitalistische Umwelt bedingte Schwierigkeit konnte nicht gelöst werden. Zunehmend kristallisierte sich bei wirtschaftlichen Entscheidungen zunächst ein Vetorecht, später praktisch die Alleinentscheidung der Ärzte heraus. Diese Entwicklung ist z.Zt. noch im Fluß. Nach wie vor gibt es einen Geschäftsführenden Ausschuß, der von 2 Ärzten und 2 nicht-ärztlichen Mitarbeitern besetzt ist, wesentliche wirtschaftliche Entscheidungen werden jedoch überwiegend in der Gruppe der Ärzte getroffen. Auch die Gleichbezahlung der Ärzte, der sog. Pool, mußte nach gut 1 Jahr aufgegeben werden. Zu diesem Zeitpunkt fehlte schon 1 Million DM in unseren Kassen. Das GZ war praktisch pleite, wir konnten kaum noch unsere Mitarbeiter bezahlen, die Ärzte sich nichts mehr aus dem Pool entnehmen. Die Gründe dafür waren: Nur sehr wenige Ärzte hatten vor Beginn des GZ Praxiserfahrungen gesammelt, sie hatten keine Vorstellungen, daß im Einzelleistungs-Abrechnungssystem hart und schnell gearbeitet werden muß, um auf ausreichende Umsätze zu kommen.

Während also bei der Mitbestimmung und der gleichen Bezahlung der Ärzte wesentliche Abstriche von den ursprünglichen Ideen gemacht werden mußten, konnten jedoch beim 3. Schwerpunkt, der psycho-somatischen Medizin wesentliche Fortschritte erreicht werden.

40—60% aller ambulant behandelten Patienten leiden unter psycho-somatischen Beschwerden. Zur Erkennung und Behandlung dieser Beschwerden sind, wie bei den organischen Erkrankungen spezielle Kenntnisse erforderlich, die auf der Universität und den Krankenhäusern bis heute nicht oder nur unzureichend vermittelt werden. Die Ärzte des GZ betrachten die psycho-somatische Medizin als einen Schwerpunkt ihrer Tätigkeit. Mehrere Ärzte verfügen über Spezialkenntnisse (erworben durch Teilnahme an Selbstlerngruppen, analytischer Behandlung, Gruppentherapie, Roche-Schönhals-Seminare, Lindauer-Psychotherapie-Wochen, Schulungskurse in Autogenem Training und Hypnose, Gesprächs-Psychotherapie).

Die Mehrzahl der Ärzte, der Sozialarbeiter, die Sozialpädagogin, die Psychologin und die Psychagogin des GZ nehmen an der alle 2 Wochen stattfindenden Balintgruppe teil. Diese besteht seit 5 Jahren.

Für Patienten mit psychisch bedingten Störungen besteht folgendes Therapieangebot: Konfliktregulierende Gespräche beim Arzt, Beratung und Gespräche beim Sozialarbeiter, Analytische Gruppentherapie, Gesprächskreis des Psychiaters, Autogenes Training (2 Gruppen), Mehrere Frauengruppen.

Die 2 Sozialarbeiter im GZ sind praktisch „Tropfen auf den heißen Stein“. Ihre Kapazität ist genau so begrenzt wie die unseres Psychologen. Daraus folgt, daß eigentlich jeder Arzt primär etwas von der psycho-somatischen Medizin verstehen muß. Mit dem Großteil der psychologisch bedingten Störungen seiner Patienten muß er selbst fertig werden.

Schwerpunkt Allgemeinmedizin

Die Ärzte des GZ arbeiten in Einzel- oder Gemeinschaftspraxen, die untereinander durch den Verein Gesundheitszentrum Gropiusstadt und durch Apparategemeinschaften (Labor und Röntgen) verbunden sind. Der Schwerpunkt unserer Gruppenpraxis liegt auf der Allgemeinmedizin und der Psychiatrie. Insbesondere die Praktiker und Internisten arbeiten als Hausärzte. Sie haben häufig ganze Familien als Patienten. Hausbesuche werden häufig gefahren, auch weil sie das psychosoziale Bild des Patienten abrunden. Die Gruppen-

praxis ermöglicht, wie in der Klinik, eine enge fachliche Kommunikation. Im Gegensatz zu einem Ärztehaus gibt es im GZ, 3 Patient nur eine Din A4-Hängekarte im zentralen Archiv, auch wenn der Patient bei mehreren Ärzten in Behandlung ist. Die gemeinsame Akte vereinfacht die fachliche Kommunikation. In mehrmonatigen Abständen tagt eine Arzneimittelkommission. Sie eine Liste wirksamer und preisgünstiger Medikamente ständig neu erarbeitet. Eine Gruppenpraxis fördert die Spezialisierung. Folgende Spezialuntersuchungen können heute im GZ durchgeführt werden: Magenspiegelungen, Dickdarmspiegelungen, Sterilitätsberatungen, Allergiediagnostik und -behandlung, gynäkologische Zytologie, Kindergynäkologie, Sportmedizin und Belastungs-EKGs.

Gruppenarbeit

Das GZ hat den Anspruch, nicht nur Menschen vorübergehend zu behandeln, wenn sie schon akut erkrankt sind, sondern wir wollen möglichst schon vorzeitig Krankheiten organischer oder seelischer Art erkennen. Dazu dienen u. a. folgende Gruppen, die unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ stehen: Selbsthilfegruppen für Übergewichtige,

Autogenes Training,

Gesprächsgruppen für Senioren,

Mutter-Kind-Gruppen,

Informationsveranstaltungen für Diabetiker,

Herzinfarkt-Sportgruppe,

Frauengruppe,

Alkoholiker-Gruppe.

Seit 1 Jahr gibt es für das GZ eine Patienteninitiative. Diese soll Kritik und Vorschläge unserer Patienten aufnehmen, Fortbildungsveranstaltungen organisieren und weitere Selbsthilfegruppen initiieren. Es werden noch dringend Mitarbeiter für diese Initiative gesucht. Kontakt zur Patienteninitiative über Heinz Baars, Neudecker Weg 38, 1/47, ☎ 663 47 26.

Außer den schon erwähnten 8 Arztpraxen gibt es im GZ eine große Medizinische Badeabteilung mit einem Bewegungsbecken, eine Krankengymnastische Abteilung sowie ein großes Gemeinschaftslabor. Insgesamt arbeiten heute im GZ fast 100 Leute. Das ergibt zahlreiche Kommunikationsprobleme. Für jeden Bereich gibt es eine Arbeitsgruppe, die die alltäglich anfallenden Probleme lösen soll.

Weitere wichtige Hinweise: Das GZ kann auch von Rollstuhlfahrern über eine Rampe aufgesucht werden. Im Haus gibt es einen Fahrstuhl. Leider werden in vielen Arztpraxen keine neuen Patienten mehr angenommen.

Neue Träger psychosozialer Arbeit

Den medizinisch orientierten Gesundheitszentren und Gruppenpraxen vergleichbar, sind in den letzten Jahren auch Vereine und Selbstorganisationen im psychosozialen Bereich entstanden - als Orte und Mittel zur selbstkontrollierten Berufsausübung von Psychologen und z.T. auch sozialpädagogisch Tätigen. Wie bei den ärztlichen Versuchen werden auch hier eher erwachsene Klienten angesprochen (ab 20 Jahren). Als exemplarisches Bei-

spiel soll die Selbstdarstellung des West-Berliner KOMM RUM aus dem STATTBUCH 2 (1980, 468) dienen, die in Abb. 36 abgebildet ist.

Abb. 36

**KOMM RUM
Institut der Gesellschaft für soziale
Psychotherapie und Beratung
(GSPB) g.e.V.**

Schnackenburgstr. 4, 1/41
☎ 8519025
Psychologische und soziale Beratung (kostenlos) Mi
17—19 Uhr (Medizinische und Rechtsberatung auf
Anfrage)
Öffnungszeiten der Cafeteria: tägl. 16—22 Uhr

Die Gesellschaft für soziale Psychotherapie und
Beratung e.V. (GSPB) ist als gemeinnütziger
Verein Träger verschiedener Einrichtungen (THE-
TA, TUBFF, CFB), die Hilfestellung für Menschen
mit persönlichen Problemen anbieten.

Im KommRum versuchen wir einige dieser Mög-
lichkeiten zusammenzufassen, die sonst — wie wir
finden, unnötigerweise — getrennt sind. Ausgangs-
punkte sind dabei unsere Erfahrungen in der
ambulanten Psychotherapie, sowohl als Therapeu-
ten als auch als Klienten, und in Selbsthilfe-
gruppen.

Das KommRum ist ein Ort, in dem Kommuni-
kation im Mittelpunkt steht. Dabei hängt Kommuni-
kation für uns eng mit Kooperation zusammen,
bzw. das Miteinander suchen mit dem Mitein-
anderhandeln. Alle diejenigen, die zu Zeiten des
Leidens an ihrer psychosozialen Situation oder zu
Zeiten des Aufbruchs, des Lernens neuer Wege der
Selbstverwirklichung, Gesprächs- und Handlungs-
partner suchen, sollen diese in den Mitarbeitern,
den Besuchern und Gästen des Ze finden.

Wir haben vier Schwerpunkte unserer Arbeit:
— Im Bereich Psychotherapie und Beratung kann
intensiv an den eigenen persönlichen Problemen
gearbeitet werden. Wir bieten Einzel-, Paar- und
Gruppentherapien an, außerdem spezielle Pro-
blemlosungs- und Feriengruppen. Die Therapien
werden von Diplom-Psychologen/innen durchge-
führt.

Neben der Beratung im KommRum (s.o.) haben
wir in den Räumen der GSPB e.V. in der
Mommensenstraße 52, 1/12, jeden Mittwoch von
16—18 Uhr kostenlose Beratungstermine.

— Die Cafeteria ist wohl der zentrale Punkt
unserer gemeinsamen Aktivitäten. Sie dient der
Erholung und Entspannung, soll aber auch für alle
Interessierte ein zwangloser Kontakt-, Treff- und
Informationsort sein. Jeder Mann und jede Frau
sind jederzeit herzlich willkommen.

— Im Bereich Selbsthilfe und Selbsterfahrung
entsteht ein Organisations- und Informationsmit-
telpunkt für therapeutische Selbsthilfegruppen.
Hier soll auch die Möglichkeit von Trainings und
Anregungen für diese Gruppen durch Therapeuten
gegeben sein.

Daneben soll eine Vielzahl geleiteter und nicht
geleiteter Selbsterfahrungsgruppen wie z.B. Yoga,
Tanz und Bewegung, Theater und Pantomime,
Massage, Mediation und für alles andere was gut
ist und Spaß macht entstehen.

— Die Psychiatrische Aktion ist ein Treffpunkt
für Menschen, die in irgendeiner Form — als
Patienten, als Mitarbeiter oder als einfühlsame
Menschen — mit der Psychiatrie zu tun haben.
Erste Ziele sind dabei der Aufbau eines Patien-
tenclubs, die Übernahme und Vermittlung von
Patenschaften und die Organisation wirksamer
Öffentlichkeitsarbeit.

Finanziert wird das KommRum durch Darlehen
der Mitglieder, durch Spenden, durch Einnahmen
aus den bezahlten Therapien u. aus der Cafeteria.

Stadtteilläden für Gesundheit

Seit Ende der 70er Jahre zeigt sich eine zunächst theoretische
und seit Anfang dieses Jahrzehnts auch praktische Umorientierung
der professionellen Gesundheitserziehung hin zur Gemeinwesen-
arbeit. Zur Förderung des gesundheitlichen Bewußtseins und Ver-
haltens von Bürgern in ihrer natürlichen Lebensumwelt (Quartier,
Stadtteil, Gemeinde) werden in einzelnen Städten der Bundesre-
publik "Gesundheitstreffpunkte" eingerichtet, die als Anlauf-,
Informations- und Selbsthilfestellen dienen sollen und dabei
spezifische Gesundheitsberatungsangebote machen sowie eher un-
spezifische Selbstorganisationsmöglichkeiten vermitteln.

Ähnliche Initiativen, zum größten Teil in der Folge der Gesundheitstage 1980 und 1981, existieren auch im Bereich der alternativen Gesundheitsarbeit: soweit mir bekannt ist, jedoch nur in Großstädten wie Hamburg und West-Berlin. Abb. 37 gibt einen Einblick in die Motive, Angebote und organisatorisch-finanziellen Belange eines solchen Stadtteilladens: die Selbstdarstellung wurde im Februar 1982 im West-Berliner Regionalteil der "tageszeitung" (taz) veröffentlicht.

Abb. 37

Ein Stadtteilladen für Gesundheit in Wilmersdorf

Am 1. April 1982 eröffnen wir in den Räumen des Kulturhauses Wilmersdorf e.V. Lunapark, in der Sigmaringer Str. 25, einen Stadtteilladen für Gesundheit. Wir, das ist eine Gruppe von Leuten, die sich seit etwa 3 Jahren kritisch mit der Gesundheitspolitik und ihren Auswirkungen auf die Versorgung im Bezirk auseinandersetzen. Im Laden wollen wir Stadtteilarbeit mit dem Schwerpunkt Gesundheit machen.

Wir beabsichtigen gemeinsam mit den Wilmersdorfern, die in den Laden kommen, Problembereiche der bezirklichen Gesundheitsversorgung aufzudecken und versuchen gegen krankmachende Bedingungen vorzugehen. Dabei ist es uns wichtig, die Einzelnen bei der Lösung ihrer Probleme zu unterstützen, bereits vorhandene Selbsthilfeinitiativen zu fördern und zu einer Verbesserung der Information und Kommunikation im Stadtteil beizutragen. Wir wollen mit unserer Arbeit den Senat nicht von seiner Verpflichtung zur Bereitstellung einer bedürfnisorientierten Gesundheitsversorgung entlasten. Vielmehr soll sie dazu beitragen, das Bedürfnis nach einer optimalen Gesundheits-sicherung und -förderung gemeinsam mit anderen Wilmersdorfern zu formulieren und durchzusetzen. In der Anfangszeit erfolgt die Finanzierung des Ladens und der Arbeit über das Gehalt des Gesundheitstadtrates der AL, Elis Huber. Um jedoch eine Kontinuität in der Arbeit zu erreichen und die sich draus ergebenden laufenden Kosten bestreiten zu können, sind wir auf Spenden und regelmäßige Mitgliedsbeiträge angewiesen. Der Stadtteilladen Gesundheit Wilmersdorf versteht sich als autonome Gruppe im Gesundheitsladen Berlin. Demzufolge übernehmen wir die Satzung des Gesundheitsladen Berlin und dessen Status als eingetragener und gemeinnütziger Verein. Zusätzlich richten wir ein eigenes Konto ein.

Das noch erweiterbare Angebot

Schwangerschaftskonfliktberatung: Eine Ärztin berät bei Konflikten im Zusammenhang mit (un)gewollter Schwangerschaft, führt Verhütungsberatung durch und ist zur Indikationsstellung bei Schwangerschaftsabbrüchen berechtigt. Bei Bedarf ist eine Gesprächsgruppe zum Erfahrungsaustausch nach Schwangerschaftsabbrüchen möglich.

Arbeitsgruppe ältere Menschen: Sechs Frauen aus dem sozialpädagogischen und medizinischen Bereich werden Kontaktangebote für ältere Menschen organisieren, deren Erfahrungsaustausch fördern, Anregungen zur Selbst- und Nachbarschaftshilfe geben, Beratung zu sozialen Fragen durchführen (z.B. Rente, Sozialhilfe), Hilfe im Umgang mit Behörden geben, Telefonketten aufbauen, Vorträge und Veranstaltungen organisieren.

Sozialhilfe- und Rechtsberatung: Ein Sozialarbeiter wird bei Schwierigkeiten mit Sozialhilfeanträgen Unterstützung leisten. Ein Rechtsanwalt wird speziell zu Fragen des Verbraucherrechts zur Verfügung stehen. Probleme im Zusammenhang mit Kauf- und Werkverträgen, Reklamationen bei Reisebuchungen u.ä. können mit seiner Hilfe geklärt werden.

Offener Treffpunkt

Wir werden einen Nachmittag pro Woche zum gemütlichen Kennenlernen und Erfahrungsaustausch aller Interessierten bereithalten. Hier können Ideen und Anregungen gesammelt werden und sich neue Gruppen unterschiedlicher Interessensbereiche organisieren. Die Räume des Stadtteilladens werden außerdem genutzt von den Grauen Panthern und der Patientenstelle Berlin.

Graue Panther

Sie werden im Laden eine Kontaktstelle für ältere Menschen aus Wilmersdorf einrichten und den Laden als ihre Anlaufstelle nutzen, um eine stadtteilbezogene Arbeit zu machen.

Seit Anfang 1982 besteht ebenfalls in West-Berlin ein Gesundheitstreff mit dem einladenden Namen "Schöneberger Gesundbrunnen". Das Faksimile des Einladungs-Flugblattes in Abb. 38 verdeutlicht das praxis- und bedürfnisnahe Angebot der Schöneberger Gesundheitsarbeiter.

Abb. 38



Treff und Information
für Gesunde und Kranke
im Langen Erdmann



Gemeinsam mit Ihnen wollen wir uns mit Fragen beschäftigen,
die Gesundheit und Krankheit betreffen.

Wir denken an Fragen wie

- Wie erhalte ich meine Gesundheit?
- Woher kommen die großen und kleinen Beschwerden?
- Wo kann ich Leute treffen,
die ähnliche Beschwerden oder Krankheiten haben?
- Wie ernähre ich mich gesund?
- Was mache ich bei Unklarheiten
nach dem Arztbesuch oder Krankenhausaufenthalt?
- Wo sind in unserer Nähe medizinische und soziale Einrichtungen,
die uns weiterhelfen?
- Was kennen Sie für Hausmittel?

Wir arbeiten als Krankenschwestern, Heilpraktiker und Ärzte
im Gesundheits- und Sozialbereich;
einige von uns sind noch in der Ausbildung.

Wir freuen uns über alle die kommen!

VIII. ALTERNATIVE GESUNDHEITSANSÄTZE VON UND FÜR FRAUEN

"Die Frauenbewegung war neben der Ökologiebewegung zweifellos die politisch wirkungsvollste Strömung der 70er Jahre" (HUBER 1981, 18). Sie ist - trotz vielfältiger Vereinnahmungsversuche seitens Parteien oder Gewerkschaften - weitgehend autonom geblieben. Für die Alternativkultur ist die Frauenbewegung von doppelter Bedeutung:

- durch eine Vielzahl selbstorganisierter Projekte (Gesundheitsgruppen, Treffpunkte, kreative und Öffentlichkeitsarbeit, Selbsthilfe für vergewaltigte und bedrohte Frauen);
- durch Anstöße zu einem veränderten Verständnis und einen neuen Umgang mit der eigenen Körperlichkeit und Sinnlichkeit (HUBER: "Unsere neue Sinnlichkeit verdanken wir in erster Linie der Frauenbewegung").

Autonomie und Nähe zur Alternativkultur hat im Falle der Frauenbewegung nicht zu einem randständigen, sektiererischen Dasein geführt - im Gegenteil, ihre Anstöße und ihre Praxis konnten in breitere Bevölkerungskreise hineinwirken. Das bringt mit sich, daß "die" Frauenbewegung in ihren politischen Orientierungen und Aussagen recht heterogen ist. In der zweiten Hälfte der 70er Jahre trat die Frauenbewegung noch in öffentlichen Konfliktbereichen auf: exemplarisch in der Auseinandersetzung um die Reform des § 218 StGB ("Mein Bauch gehört mir"). Mittlerweile ist auch in ihren Aktivitäten eine Besinnung auf Projektarbeiten und örtliche Verankerung zu bemerken.

Ein sozialer Gesundheitsbegriff

Nirgendwo sonst in der Alternativkultur wird die soziale Doppelbestimmung von Persönlichkeit, Körper und Gesundheit so ernst genommen und praktisch umgesetzt wie in den Frauen-Gesundheitsprojekten. Soziale Doppelbestimmung meint hier, daß Gesundheit einerseits ein höchst persönliches, intimes Gut ist und andererseits das Wohlbefinden eines Menschen in seinen sozialen Bedingungen umfaßt: also zugleich ein vergesellschaftetes Gut ist (KICKBUSCH 1982). Ein solches Problembewußtsein entwickeln engagierte Frauen in vielerlei sozialen Bezügen, bspw. bei der Aufzucht ihrer Kinder. Aus dem Handbuch "Unser Körper, Unser Leben" (Band 2, 198) stammt folgende Aussage zur Problematik des Stillens angesichts der Befürchtung, durch alltägliche Chemikalien vergiftete Muttermilch zu haben: "Die Konsequenz darf nicht darin bestehen, daß wir unseren Körper in Zweifel ziehen. Mit unserer Welt stimmt etwas nicht. Wir alle müssen

uns für Veränderungen einsetzen, damit die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, und die Luft, die wir atmen, keine Bedrohung für uns und unsere Kinder darstellt".

Aus ihrer geschlechtsspezifischen Betroffenheit heraus entwickeln alternative Frauen einen eigenen Lebensstil, der die scheinbar private Selbstveränderung untrennbar mit politischem Bewußtsein und sozialer Gegenwehr verbindet. Das bekommen auch alternative, männliche Mitstreiter zu spüren. Den sozialen Gesundheitsbegriff von Frauen in alternativen Projekten bringt folgende Aussage nach dem Alternativen Umweltfestival 1978 auf den Punkt: "In dem Kampf der Frauen um eine Selbstbestimmung ihres Körpers gegen Vergewaltigung, Abtreibungsgesetze, Pharmaindustrie und männliche Sexualität wird ein neuer Umgang mit der Natur in uns und um uns entdeckt, in dem die Trennungen zwischen Körper und Seele, zwischen Arbeit und Privatleben, zwischen Technik und menschlichen Beziehungen überwunden werden können, die uns krank machen. Deshalb waren für uns Informationen zur Selbstuntersuchung und Abtreibung, zur Hausgeburt und zur gesunden Ernährung und das Klönen mit Frauen im Frauenhaus auf dem Umweltgelände keine nebensächlichen Fragen, die in die Rubrik Frauenfragen abzuschieben sind." (DOKU 1979, 113).'

Die im weiteren Verlauf vorgestellten Frauen-Gesundheitsprojekte sind hauptsächlich in Großstädten und dort in engerer Anbindung an alternative Szenen bzw. z.T. radikal feministische Gruppen zu finden. Konkrete Gesundheitsinhalte, die von alternativen Frauengruppen ins Bewußtsein der Bevölkerungsmehrheit gerückt wurden (wie weibliche Sexualität, Körperbewußtsein und Selbstuntersuchung, Schwangerschaft und Kinderaufzucht) haben dagegen überregionale Verbreitung und Bedeutung gefunden. Die Pionierarbeit der Frauenszenen ist in Medien, "Frauenzeitschriften" sowie in den letzten Jahren auch im Taschenbuch-Verlagsangebot aufgegriffen worden.

Frauen-Gesundheitsprojekte in West-Berlin

Ich habe West-Berlin ausgewählt, weil hier bereits seit Mitte der 70er Jahre selbstorganisierte Gruppen und Vereine bestehen, die sich als Gesundheits- und Beratungsgruppen der autonomen Frauenbewegung verstehen. Die Situation (sowie ihre Entwicklung) ist für diese Stadt besonders gut dokumentiert, auch im Rahmen allgemein zugänglicher Literatur: z.B. über die STATTBÜCHER, die Dokumentation des Alternativen Umweltfestivals oder Taschenbuch-Artikel (z.B. MAREWSKI 1981). Der aktuelle Stand von Frauen-Gesundheitsprojekten spiegelt sich in einer Sonderseite der "tageszeitung" vom Oktober 1982 wider. Was für West-Berlin nachstehend festgehalten wird, ist inhaltlich weitgehend repräsentativ für andere Großstädte in der Bundesrepublik

und ihre näheren Einzugsgebiete - in mittelstädtischen bzw. provinziellen Regionen sind autonome Projekte dieser Konsequenz so gut wie nicht vertreten.

Die Gesundheitsprojekte sind in West-Berlin nur ein Ausschnitt der Frauen-Szene. Im STATTBUCH 2 sind sie eingebettet in Buchläden, Kneipen und Treffpunkte, politische und Weiterbildungsinitiativen, Lesbengruppen, einen Medienbereich, Mütter-Arbeitskreise u.v.a.m.

Seit Anfang des Jahres 1982 treffen sich die Beratungsgruppen der autonomen Frauenbewegung im Frauenzentrum der Stadt. Auf diesen Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht, Kooperationsmöglichkeiten ins Auge gefaßt und Strategien für gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit entwickelt. Aus diesen Treffen entstand eine komplette, in eigener Regie gestaltete Sonderseite in der alternativen "tageszeitung" am 29.10.1982: in 11 Selbstdarstellungen werden Entstehungsgeschichte und aktuelle Arbeitsschwerpunkte der Gesundheitsprojekte beschrieben.

Eine der ältesten Beratungsgruppen ist die PSIFF, d.h. Psycho-soziale Initiative für Frauen e.v. Ihre Entstehung und derzeitige Aufteilung in 4 neue Initiativen wird in der taz von den engagierten Frauen selbst dargestellt (Abb. 39).

Abb. 39

Unsere Entstehungsgeschichte aus dem PSIFF

Die PSIFF bildete sich im Sommer 75. In ihr kamen Frauen unterschiedlicher Berufszweige zusammen; vorwiegend Diplompsychologinnen, eine Sozialarbeiterin und eine Ärztin. Zum Teil kannten die Frauen sich aus ihrer Arbeit im Frauenzentrum Berlin und/oder aus Unizusammenhängen.

Aus der Kritik an herkömmlichen Beratungs- und Therapieangeboten für Frauen - die unserer Meinung nach geprägt waren von Unverständnis der Situation der Frauen gegenüber, bzw. von Anpassung an Geschlechterstereotypen - wollten wir ein neues Gruppenangebot von und für Frauen entwickeln. Gruppenarbeit erschien uns besonders wichtig von der Möglichkeit her, sich und andere Frauen im gemeinsamen Prozeß zu erleben und ernst zu nehmen. Wir setzen uns mit dem Problemlösegruppenkonzept von Hogie Wyckoff, einer Vertreterin der Radical Psychiatry Gruppe aus Kalifornien auseinander und bauten auf dieser Grundlage Ende 75 unsere ersten Gruppen auf (siehe Broschüre: "Anfänge einer feministischen Therapie", in der dieses Konzept übersetzt vorliegt). Mit der Gründung des Vereins und dem Einzug in den Horstweg 27, in dem dann drei Beratungen pro Woche und fünf Problemlösegruppen stattfanden, bildeten wir dann 76 das erste Frauentherapieprojekt in Westberlin und der BRD.

Weiterentwicklung der PSIFF

Im Laufe der nächsten vier Jahre stellte sich heraus, daß unter den PSIFF-Frauen recht unterschiedliche Einstellungen zur Frauenprojektarbeit vertreten waren.

Im Sinne einer effektiveren Arbeit beschlossen wir im Laufe des Jahres 80 inhaltlich unabhängiger in zwei Gruppen zu arbeiten. 81 gaben wir unseren Gruppen Namen und verstanden uns als zwei Einrichtungen der PSIFF, auf der dann zwei selbständige Nachfolgevereine entstanden sind.

Im August 82 sind wir ein eingetragener Verein geworden. Entsprechend unseren Arbeitsschwerpunkten nennen wir uns Beratung - Therapie - Selbsthilfe - Psycho-soziale Initiative für Frauen e.v. (BeTS).

BeTS: Beratung - Therapie - Selbsthilfe - Psycho-soziale Initiative für Frauen e.v.

Wir sind z.Zt. fünf Diplom-Psychologinnen, eine Ärztin, denken aber an eine Erweiterung mit Frauen aus anderen Berufsgruppen. Neben dem anfänglichen Schwerpunkt auf gruppentherapeutischer Arbeit mit Frauen und Gruppenberatung haben wir folgende Arbeitsschwerpunkte entwickelt:

Seit 79 gibt es bei uns verstärkt Einzeltherapie und Therapieangebote für lesbische Frauen:

80/81 begannen wir mit der Entwicklung einer Selbsthilfekonzeption für Frauen: Wir wollen aus unserer Gruppenerfahrung heraus Möglichkeiten und Anregungen geben, wie Frauen in Gruppen weitgehend ohne therapeutische Unterstützung

an ihren Problemen arbeiten können.

Weitere Angebote: Themenzentrierte Abende oder Wochenenden, Fortbildungs- und Supervisionswochenenden für Frauen, die beratend im psychosozialen Bereich tätig sind.

Zur Zeit sind wir im Zusammenhang mit anderen Therapievereinen an der Entwicklung eines Krisen- und Beratungsdienstes (KUB) engagiert.

Krisen- und Beratungsdienst

Mit dem KUB, der im Albrecht-Achilles-Gebäude angesiedelt sein soll, wollen wir erreichen, daß Frauen, die sich in einer seelischen Not- oder Krisensituation befinden, sich auch während der Nacht an uns wenden können und nicht, wie bisher auf psychiatrische Einrichtungen angewiesen bleiben, wenn sie während der Nacht nicht mehr in ihrer gewohnten Umgebung sein können.

Der erste Kontakt mit uns ist über die offene Gruppenberatung oder telefonisch zu unseren Telefonzeiten möglich. Mit welchen Fragen kommen Frauen in die Beratung:

- Ich möchte wissen, wer ich bin,
- Ich habe Angst, rauszugehen,
- Ich habe Angst meine(n) Freund(in) zu verlieren,
- Ich habe dauernd irgendwelche Beschwerden (Kreislaufstörungen, Magen-, Kopf- oder Rückenschmerzen) - organisch ist jedoch nichts festzustellen,
- Ich habe ständig etwas an mir zu kritisieren,
- Ich fühle mich oft überfordert,
- Ich möchte selbständiger werden und lernen, mich zu akzeptieren.

In der Gruppenberatung ist ein erstes Auseinandersetzen mit den Problemen der einzelnen Frauen möglich und eine gemeinsame Klärung, ob und welche Form der Therapie sinnvoll ist.

Unsere Arbeitsweise soll sich an den Problemen der Frauen orientieren. In diesem Sinne gehen in unsere Arbeit - entsprechend unseren eigenen Erfahrungen mit bestehenden Therapiemethoden - Elemente aus verschiedenen Therapieeinrichtungen ein, wie Gestalt-, Gesprächs-, Verhaltenstherapie, Transaktionsanalyse oder Psychodrama.

Beratungszeiten: jeden Die 17.30 - 19.30 Uhr; jeden Mi 15.00 - 17.00 Uhr, Telefonzeiten: Die und Mi 17.00 - 17.30 Uhr.

Ab 5. Oktober 82 macht Ulrike Beratung für Lesben: jeden Die 17.30 - 19.00 Uhr.
BeTS, Am Horstweg 27, 1000 Berlin 19 (nähe U-BahF Sophie Charlotteplatz).

Therapiezentrum für Frauen in der PSIFF

Wir sind fünf Frauen, die hier therapeutisch und beratend arbeiten. Unsere Angebote:

- Kostenlose Beratung in der Gruppe, wo Frauen unangemeldet kommen und ihre Konflikte besprechen und bearbeiten, uns und unsere Arbeit kennenlernen und Informationen erhalten können (Mo 20 - 22 Uhr, Fr 17 - 19 Uhr),
- Psychotherapie (Gruppen und einzeln),
- Gruppentherapie zu Themen wie Sexualität, Eßprobleme, Psychosomatik, Selbstsicherheit,
- offene oder Thema-Wochenenden,
- Selbsthilfegruppen,
- Fortbildung für Frauen.

Zu unseren Zielen: Therapie und Selbsthilfe ist für uns kein Gegensatz, denn wir verstehen unsere therapeutische Arbeit grundsätzlich als Anleitung zur Selbsthilfe. Jede Frau, die zu uns kommt, tut dies aus eigener Initiative. Sie erfährt Unterstützung in ihren Fähigkeiten, sich selbst zu helfen, sich nicht abzuwerten, sondern sich vertrauen zu lernen. Unser Ziel ist gleichzeitig, den Prozeß von Solidarität und Auseinandersetzung innerhalb und außerhalb der Gruppe zu fördern.

Selbsthilfe

Zwei bis dreimal pro Jahr bieten wir ein Wochenende zur Bildung von Selbsthilfegruppen an. In einer Selbsthilfegruppe kann Frau:

- anderen Frauen kennenlernen,
- Schwierigkeiten besprechen und sich gegenseitig unterstützen,
- gemeinsame Interessensgebiete vertiefen,
- Freizeit gestalten,
- Spaß miteinander haben.

Unter einer Selbsthilfegruppe verstehen wir eine Gruppe, die ganz oder weitgehend ohne therapeutische Unterstützung miteinander an ihren Problemen arbeiten wollen.

In den weiteren 6 Selbstdarstellungen informieren folgende Gruppen über sich:

- Frauenkrisentelefon (Abb. 40);
- Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen (Abb. 41);
- Beratung in Scheidungs-, Familien- und Eheproblemen (Abb. 42);
- Lesben-Treff und -auskunft (Abb. 43);
- § 218 - Gruppe (Abb. 44);
- Frauenselbsthilfeladen "Im 13. Mond" (Abb. 45).

Abb. 40

Frauenkrisentelefon

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sich seit der Veranstaltung "Frauen und Psychiatrie" im Rahmen der Psychiatriewoche im November in Berlin gegründet hat. Dort wurde die Idee eines Frauenkrisentelefon zum erstenmal geboren. - jede weiß aus eigener Erfahrung, wie hilfreich alleine ein Telefongespräch in Verzweiflungssituationen sein kann. Vieles findet wegen unzureichender Informationen den Zugang zu bereits bestehenden Beratungs- Selbsthilfegruppen nicht.

- wir wollen in unserer Arbeit Frauen zu hören und ihnen auch Rat zu geben, an welche Selbsthilfegruppe oder Beratungsstelle sie sich wenden können;
- wir organisieren ein Telefon von Frauen für Frauen, weil unsere gemeinsame Sozialisation als Frauen ein Selbstverständnis im Umgang miteinander schafft.
Telefon: 030/ 251.0911, Do-10-12 Uhr, So 17-19 Uhr.
Unsere Gruppe ist offen.

Abb. 41

Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen - Frauen gegen Vergewaltigung e.V.

Der Notruf für vergewaltigte Frauen in Berlin besteht seit Januar 1978. Anlaß zur Gründung war eine Vergewaltigung mit Todesfolge im März 77. Zur Zeit besteht die Gruppe aus 12 Frauen, die seit ca. 1/2-1 Jahr im Notruf arbeiten. Die Notrufarbeit findet hauptsächlich in zwei Bereichen statt: Beratungs- und Öffentlichkeitsarbeit. Zur Beratung gehört zunächst einmal, für Frauen erreichbar zu sein. Wir sind Dienstags und Donnerstags selbst am Telefon. An den anderen Tagen ist eine Anrufbeantworterin angeschlossen, die wir täglich abhören. Wir nehmen dann Kontakt zu dem Frauen auf, die angerufen haben. Donnerstags können Frauen auch ohne Anmeldung zur Beratung kommen. Das Beratungsgespräch wird von zwei Notruffrauen geführt und ist ein Gespräch unter Frauen. Dabei sind unsere Erfahrungen aus den bisherigen Arbeit entscheidend. Wir stellen die Frauen und ihr Verhalten bei der Vergewaltigung nicht in Frage. Die Frauen erzählen uns vorbehaltlos von der Vergewaltigung und den Schwierigkeiten, die danach kommen. Gemeinsam suchen wir dann nach Möglichkeiten, das Erlebte zu bewältigen. Das kann z.B. sein, sich mit anderen vergewaltigten Frauen zu treffen, einen Artikel zu schreiben und vieles andere. Ein anderer Bereich der Beratung ist die Information über die rechtliche Situation der vergewaltigten Frauen. Anzeigen zu erstatten und den Vergewaltiger vor Ge-

richt zu ziehen, bedeutet für Frauen ein oft diskriminierendes Spießrutenlaufen durch Polizeireviere, gynäkologische Behandlungsräume, Gerichtssäle, wo sie jedesmal wieder ihre Glaubwürdigkeit unter Beweis stellen müssen.

Wir bereiten die Frauen darauf vor, indem wir sie auf die Notwendigkeit einer Rechtsanwältin hinweisen. Wir begleiten sie zur Vernehmung, zur Untersuchung durch den Arzt und zum Prozeß.

Es ist uns sehr wichtig, daß die Frauen ihre Vergewaltigung nicht als individuelles Problem empfinden; sondern den gesellschaftlichen Hintergrund sehen.

Vergewaltigung trifft jede Frau individuell, ist aber begründet in der Struktur einer frauenfeindlichen, männerbeherrschten Gesellschaft. Sie ist das extremste Mittel der Männer, ihre Privilegien weiterhindurchzusetzen. Vergewaltigung ist begründet in der Lust an der Macht, nicht in einem sexuellen Begehren des Mannes. Das Tabu der Vergewaltigung führt zur Vereinzelung der vergewaltigten Frauen (Die Frau ist ja selber schuld, muß sie denn...) und verschleiert die gesellschaftlichen Zusammenhänge. Der Inhalt der Öffentlichkeitsarbeit ist es, das Schweigen um Vergewaltigung zu durchbrechen.

Öffentlichkeitsarbeit heißt z.B. Prozeßbeobachtung und -berichterstattung, Artikel und Infostände. Wir treffen uns mit Mädchen- und Frauengruppen, besuchen Schulen und gestalten Radiosendungen mit.

Telefon: 030/ 251.28.28, Die und Do 16-20 Uhr; Anrufbeantworterin rund um die Uhr; wird täglich abgehört.

Abb. 42

Beratung von Frauen für Frauen in Scheidungs-, Familien- und Eheproblemen

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die Jura studieren oder Rechtsreferendarinnen sind. Wir beraten oft Frauen, die sich von ihrem Mann trennen bzw. scheiden lassen wollen. Wir bereden mit ihnen, welche Möglichkeiten sie haben, um z.B. Unterhalt für sich und ihre Kinder zu bekommen, wie das Wohnungsproblem zu lösen

ist, unter welchen Voraussetzungen sie Sozialhilfe beziehen können oder welche Möglichkeiten sie haben, wenn es Streitigkeiten um die Kinder gibt.

Wir führen die Beratung zu zweit durch, wobei Gruppen- oder Einzelberatung nach Wunsch erfolgen kann. Wir unterstützen die Frauen dabei, untereinander Kontakt aufzunehmen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Termin: jeden 1. und 3. Mi im Monat 10-12 Uhr; jeden Do 20-22 Uhr.

Abb. 43

Lestra

Am 12.6.82 eröffneten wir das neue Lesbenprojekt Lestra im Frauenzentrum. Lestra bedeutet soviel wie Lesben-Treff und -auskunft.

Wir sind eine Gruppe von fünf Lesben und wollen für uns und für andere Lesben mehr Raum schaffen, in dem wir nicht der alltäglichen Männergewalt ausgesetzt sind.

Uns stehen vorläufig zwei Räume im Frauenzentrum zur Verfügung, wo wir

- zweimal in der Woche ein Café geöffnet haben;

- telefonisch und persönlich Beratung für deutsche und ausländische Lesben machen;

- Gruppen aufbauen, die uns und hoffentlich auch viele andere Lesben interessieren (z.B. Sexualitätsgruppe, ältere Lesben am Arbeitsplatz etc.)

Alle Lesben sind bei uns willkommen.

Beratung: Mi 17-21 Uhr Lesbentelefon und Beratung; Sa 17-21 Uhr Café und Lesbentelefon.

Abb. 44

§-218-Gruppe

Wir sind eine Gruppe von ca. 8 Frauen, die im Berliner Frauenzentrum regelmäßig und kostenlos Abtreibungs- und Verhütungsberatung durchführen.

Wir machen diese Beratung aus einer ganz persönlichen Betroffenheit heraus, fast jede von uns hat abgetrieben und ist über die Beratung in die Gruppe gekommen, hat also selbst erlebt, wie positiv ein Gespräch mit anderen betroffenen Frauen ist. Unsere Erfahrung ist, daß erst, wenn die Frauen durch genaue Informationen über Abtreibungsmöglichkeiten ihre Angst verloren haben, sie dafür offen sind, sich über ihre Sexualität, ihren Kinderwunsch, ihre psychischen Schwierigkeiten mit der Abtreibung, ihre Beziehungsprobleme und der Frauenrolle auseinanderzusetzen. Ein wichtiger Teil unserer Arbeit ist das Nachgespräch, indem wir versuchen, mit den Frauen auch nach dem Abbruch in Kontakt zu bleiben. Indem Frauen uns beim Nachgespräch erzählen, welche Erfahrungen sie gemacht haben und uns so eine gute und aktuelle Beratung anderer Frauen ermöglichen, wird auch das Wissen davon vermittelt, daß Frauen etwas ändern können, wenn sie gemeinsam handeln.

In allen städtischen Krankenhäusern werden Prostaglandine angewandt; viele Ärzte meinen den Frauen nach Abbruch eine Spirale einbauen zu müssen; sie weiten den Muttermund unnötig; nur wenige führen einen Abbruch mit örtlicher Betäubung durch, denn dazu sind Übung, Sorgfalt und mehr Zeit notwendig, doch für die Frau selbst ist es kürzer, schonender und gesünder als eine Abtreibung mit Vollnar-

kose. Die Ärzte machen es, die Frauen darüber aufzuklären. Denn auch bei Schwangerschaftsabbrüchen hat sich die Fließbandarbeit als für die Sparkonten der Ärzte ergiebigstes ökonomisches Prinzip durchgesetzt.

Ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit ist es, mit Frauen über sexuelle Probleme und Verhaltensweisen zu reden. Vor allem in der Verhütungsberatung wird deutlich, wie Frauen ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse denen des Mannes unterordnen, was sich z.B. in dem Wunsch nach einem Verhütungsmittel zeigt, das die Frau allzeit bereit macht für ihre Sexualität, die sich oft nur nach den Wünschen des Mannes richtet, wobei sie dafür sogar in Kauf nimmt, Mittel anzuwenden, die ihrem Körper schaden (Pille, Spirale) oder das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft eingehen.

Nach wie vor gilt unser Kampf der ersatzlosen Streichung des § 218.

Der Zwang zur Rechtfertigung von Ärzten und Sozialarbeitern, das Verschweigen wichtiger Informationen über Abtreibungsmöglichkeiten, tragen zu Angst, Verzweiflung, Vereinzelung, dem Anschein von Illegalität und somit zur gewünschten politischen Unmündigkeit bei. Eine Entscheidung der Frau gegen Kinder ist gesellschaftlich immer noch tabuisiert und angefeindet. Die Möglichkeit, diese Entscheidung zu treffen, müssen wir verteidigen. Hierbei stellt sich die Frage: "Was ist das für eine Situation, in der die Frau 'ungewollt' schwanger wird?"

Wir reden über unsere Probleme, Wünsche, Hoffnungen und Träume...

Abtreibungsberatung: Mo und Do 19 Uhr; Verhütungsberatung: 1. Fr im Monat 19 Uhr.

Abb. 45

Im 13. Mond:

Wir sind fünf Frauen und wollen zusammen alt werden. Seit vier Jahren machen wir Beratung für Frauen. Ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit sind unserer Informationsveranstaltungen: Menstruation und Gefühle; Blasenentzündung; Wer hat Angst vor Krebs; Gefühle zur Abtreibung; Zysten; Hausgeburten sind die Themen. Die Zahl der Frauen, die mit Krebs oder Krebsangst oder mit suspekten Krebsabstrichen zu uns kommen, hat in der letzten Zeit erheblich zugenommen. Oft kommen sie mit Pap-IF oder IV mit der Empfehlung des Arztes, einen Kegelschnitt aus ihrem Gebärmutterhals vornehmen zu lassen zu uns in die Beratung. Wir reden mit den Frauen über ihre Angst und wenn wir uns näher gekommen sind, auch über die Hintergründe ihrer Krankheit. Wir raten ihnen zu einem Selbsthilfekurs, wo sie neben Körperübungen bei der Selbstuntersuchung ihren Muttermund beobachten können und auch den anderen Frauen. Dabei sind sie oft ganz beglückt, weil er schön durchblutet aussieht, und keinerlei Zeichen für eine Erkrankung aufweist, wenn die Frauen nach einigen Monaten einen Kontrollabstrich vornehmen lassen; fällt der häufig negativ aus, d.h. von Krebs ist keine Rede mehr. Die von den Frauen getroffenen Entscheidungen haben das bewirkt.

Vor einigen Jahren haben wir angefangen über Menstruation zu reden. Wir begannen, Berichte über unsere Blutung zu schreiben und waren überrascht, mit welchen Tabus wir selbst beladen sind, die wir dachten "damit haben wir keine Probleme".

Es ist immer wieder erfrischend, sich vorzustellen, eine Frau geht mit der Binde in der Hand durch das ganze Lokal zur Toilette zum Wechseln und sie fragt laut, ob eine vielleicht ein Tampon zum Wechseln für sie hätte.

Die Arbeit über Menstruation ist ein wichtiger Bestandteil unserer Selbsthilfekurse geworden. Hier reden wir mit den Frauen über unsere Blutung anhand bestimmter Fragestellungen:

- Wann hattest du die erste Blutung?
- Wie bist du aufgeklärt worden?
- Was hast du benutzt: Binden, Tampons, Menstruationsschwamm?

In den Kursen machen wir außerdem Schüttelmeditationen, Gesichtsmassage, Atemübungen, Menstruationsübungen und Bauchtanz.

Diese Übungen sind gut dafür geeignet zu erfahren, daß der Körper weder unterhalb des Kopfes noch oberhalb der Gürtellinie aufhört.

Beratung: Di und Do 17 - 19 Uhr Frauenzentrum; Informationsveranstaltungen jeweils So 16 Uhr werden in Tip, Zitty, Courage und taz bekanntgegeben.

Auf der taz-Sonderseite ist ein Frauen-Gesundheitsprojekt nicht vertreten, das ähnlich wie der Selbsthilfeladen "Im 13. Mond" Information, Beratung, Selbsthilfe und Selbstuntersuchung in den Mittelpunkt seiner Arbeit stellt. Die Rede ist vom "Feministischen Frauen Gesundheitszentrum", das im STATTBUCH 1 (1978) 8 Bereiche seiner selbstorganisierten Gesundheitsversorgung aufführte:

- Selbsthilfekurse;
- Krebsvorsorge-Beratung;
- Abstriche zur Erkennung vaginaler Störungen;
- Gespräche über weibliche Sexualität;
- Verhütungsberatung;
- Selbstuntersuchung und Anpassen von Diaphragmen;
- Schwangerschaftstests und Schwangerenberatung;
- Beratung zu gesunder Ernährung und alternativen Heilmethoden.

In der Abb. 46 wird die ausführliche Selbstdarstellung dieses Gesundheitszentrums im STATTBUCH 2 (1980, 272 ff.) wiedergegeben.

Abb. 46

**Feministisches Frauen
Gesundheitszentrum**

Eingetragener, gemeinnütziger Verein

FFGZ

Kadettenweg 77, 1/45

☎ 833 5442/12

Telefondienstzeiten: Mo., Di. 11—14 h, Do. 15—
17 h (Wir bitten um telefonische Anmeldung)

Spendenkonto: Sparkasse Berlin West, Konto-Nr.
0640003001

Am 30. 11. 1977 eröffneten wir nach langer intensiver Planung ein Gesundheitszentrum von und für Frauen, das FFGZ e.V.

Im Zuge der internationalen Frauengesundheitsbewegung sind seit 1972 eine Reihe von Frauengesundheitszentren in Australien und den USA aufgebaut worden. So z.B. das Feminist Women's Health Center in Los Angeles, das 1972 als erstes Projekt dieser Art von acht Frauen gegründet wurde. Außerdem sind auf europäischem Raum in Genf, München, Frankfurt, Nürnberg und Bochum Gesundheitszentren entstanden. Seit Frühjahr 1979 gibt es auch eine Selbsthilfegruppe krebsgefährdeter und krebserkrankter Frauen. Kontaktadresse: Waltraud Ruf, ☎ 853 1864.

Im FFGZ arbeiten wir in einer Gruppe von ca. 15—20 Frauen. Wir haben unser Wissen durch Training u.a. in Gesundheitszentren in den USA angeeignet. Mehrere Frauen von uns haben auch eine medizinische Ausbildung (MTA, Ärztin, Krankenschwester).

Seit einigen Jahren informieren wir Frauen in Volkshochschulkursen sowie in Seminaren — z.B. beim Deutsch-Französischen Jugendwerk — über das Thema „Frau und Gesundheit“. Darüber hinaus sind wir dabei, in Zusammenarbeit mit Sozialarbeiterinnen der Jugendzentren, den Bereich der Mädchenarbeit auszubauen. Z.B. machen wir Mädchenarbeit in der Till-Eulenspiegel-Kette Kreuzberg, in Gropiusstadt und Zehlendorf. Wir wollen auch ein Konzept für Sexualpädagogik an Schulen, speziell für Mädchen entwerfen.

Die Grundlage unserer Arbeit ist das Selbsthilfekonzent, d.h. Frauen können durch Selbstuntersuchung und gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch ihren Körper besser kennenlernen.

Warum brauchen wir Frauen ein solches Zentrum?
1. Wie wir schon in unseren Veröffentlichungen (Buch „Hexengeflüster“, unserer Broschüre „Zur Eröffnung des FFGZ in West-Berlin“ in unserer periodischen Zeitschrift „Clio“) aufgezeigt haben, ist die gegenwärtige gynäkologische Versorgung häufig frauenfeindlich und medizinisch unzureichend. Wir wissen aus Erfahrungsberichten vieler Frauen, daß die Untersuchung beim Frauenarzt oft relativ oberflächlich ist und die Persönlichkeit der Frau verletzt; ebenso ist die Beratung häufig mangelhaft und geht nicht auf die Bedürfnisse der Frau ein.

2. Frauen sind schädlichen Verhütungsmitteln und Medikamenten ausgeliefert. So haben wir schon in mehreren Jahren auf Berichte aus den USA hingewiesen, daß DES (Diethylstilbestrol) Vaginalkrebs bei Töchtern der mit diesem Medikament behandelten Frauen hervorrufen kann. DES, ein künstlich synthetisiertes Hormon, ist in der BRD u.a. in der „Pille danach“ enthalten. Leider warnte die Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft erst viel später vor den Gefahren des künstlichen Hormons.

Einige Frauen von uns sind momentan an Aktionen gegen Prostaglandine — ein Wehenmittel, das häufig bei Schwangerschaftsabbrüchen verwendet wird — beteiligt.

3. Frauen wird nicht die Möglichkeit gegeben, für sich selbst zu entscheiden, ob sie Kinder haben wollen oder nicht.

Nun zu unserer Arbeit: Den Schwerpunkt sehen wir bisher in der Beratungstätigkeit und den Selbsthilfekursen. Die Beratung ist als akute Krisenhilfe zu verstehen, im Bereich der Gesundheitsvorsorge und Früherkennung. Wir wollen Anstöße geben, z.B. über ein mehr ganzheitliches Gesundheitsbewußtsein nachzudenken sowie Erfahrung und Wissen über alternative Heilmethoden vermitteln. Wir führen Beratungen durch zu folgenden Themenschwerpunkten:

1. Verhütung (Diaphragma anpassen)
2. Infektionen (Abstriche zur Erkennung von vaginalen Infektionen)
3. Schwangerschaftsabbruch.

Die Selbsthilfekurse dauern sechs Wochen und beinhalten folgende Bereiche: Gespräche über Sexualität, Menstruation, Verhütung, Temperatur-Schleimstoffe, Selbstuntersuchung, Tastuntersuchung, Zyklusstörungen, Krebsvorsorgeuntersuchung der Brust, Hormone, Massage, Yoga, Ernährung und alternative Heilmethoden und Krebs.

Wir wollen durch unsere Arbeit Frauen eingehend und umfassend über die Möglichkeiten zur Erhaltung und Wiederherstellung ihrer Gesundheit informieren. Das ist der große Unterschied zur herkömmlichen Gesundheitsversorgung. Unser Ziel ist es nicht, Ärzte und Krankenhäuser zu ersetzen! Das FFGZ ist ein eingetragener Verein. Wir sind seit 1979 gemeinnützig, d.h. Spenden können von der Steuer abgesetzt werden. Zur Zeit sind wir noch dringend auf Spenden angewiesen und auch darauf, daß Frauen unsere Leistungen in Beratung und Selbsthilfekursen bezahlen. Wir arbeiten fast alle noch unentgeltlich, wollen aber langfristig bezahlte Arbeit leisten.

Frauen(psycho)therapie

Mehr noch als in der restlichen Alternativkultur wird innerhalb der Frauenbewegung das seelische Wohlbefinden unlöslich mit einer ganzheitlich verstandenen, ausbalancierten Gesundheit verbunden. Wenn Frauen den Anspruch erheben, bester "Fachmann" für sich selbst zu sein, gilt das erst recht für die Vielfalt seelischer Kränkungen und (Ver)störungen. Auf diesem Hintergrund haben sich seit einigen Jahren Frauenprojekte gebildet, die von Professionellen getragen werden, z.B. das Frauentherapiezentrum München (FTZ). Ein Bericht der "tageszeitung" vom 30.6.1982 gibt einen Einblick in dieses Zentrum und den grundlegenden Ansatz von Frauen(psycho)therapie. Die Münchner Initiative wurde im Mai 1978 gegründet. Mitte 1982 arbeiten dort 8 Frauen zwischen 25 und 40: drei Psychologinnen, zwei Pädagoginnen, je eine Soziologin und Sozialarbeiterin, eine Heilpraktikerin. Wie alle professionellen Projekte in der Alternativkultur kämpft auch das FTZ ums finanzielle Überleben (vgl. Kap. IV).

Die Aktivistinnen verwahren sich gegen das Markenzeichen Feministische Therapie - was sie praktizieren, ist Frauentherapie, wobei der Feminismus den weltanschaulichen Hintergrund bildet. Als Minimaldefinition gilt: von Frauen für Frauen. "Am Anfang waren die Definitionen schärfer, z.B. Abgrenzung gegen Männer, gegen andere Therapieeinrichtungen, gegen Krankheitsdefinitionen. In Folge des jahrelangen Alltags verlieren diese Fragen an Bedeutung. Wir arbeiten mühsam an individuellen Prozessen ... Sicher verfolgen wir hiermit auch politische Ziele, daß die Frauen anfangen, sich zu wehren, daß sie ihre Bedürfnisse erkennen und formulieren. Aber wenn du dir anschaut, mit was für Problemen die Frauen hierherkommen, da geht's um ganz andere Sachen." (aus dem taz-Bericht). Schwerpunkte der Arbeit sind Gruppentherapien, Anstöße und Beratungsgespräche zur Selbsthilfe der Klientinnen untereinander sowie co-counsel-Angebote für bestehende Selbsthilfegruppen (Vermittlung therapeutischer Fertigkeiten, z.B. in nicht-direktiver Gesprächsführung, an die Beteiligten einer Gruppe). In der Verständigung über Begriff und Wirkungsgrad von Frauentherapie spiegelt sich eindeutig die Verbindung von Therapie, Selbsthilfe und Politik von und für Frauen (taz 30.6.82; Abb. 47).

Abb. 47

Frauentherapie

Sogenannte psychische Störungen von Frauen werden meist von ihnen selber und ihrer Umgebung als individuelles Versagen angesehen und von der Psychotherapie auch als solche behandelt. Für Frauentherapie (FT) sind psychische Störungen plausible Reaktionen auf einengende und widersprüchliche Lebensbedingun-

gen. Da sie jedoch die Ursachen des Leidens nicht beheben, sondern sich in selbstzerstörerischer Weise gegen die Frauen selber wenden, sind sie scheiternde Lösungsversuche in ausweglos gewordenen Lebenssituationen. An diesem Punkt will Frauentherapie ansetzen: Ihr Ziel ist es, die so gegen sich selbst gerichteten Energien freizusetzen für die Selbstverwirklichung der Frauen und für die Veränderung der gesellschaftlichen Lebensbedingungen.

Wir sind nicht um die "Weiblichkeit" unserer Klientinnen besorgt, sondern fördern im Gegenteil jene verschütteten Teile der Persönlichkeit, die Widerstandspotential, Eigeninitiative und Stärke bedeuten. Ein ganz wesentlicher Schwerpunkt der Arbeit ist die Vertrauensbeziehung zu anderen Frauen, da diese mit der Selbsthilfe, dem Vertrauen in die eigene Kompetenz, sowie mit der Solidarität unter Frauen zusammenhängt. Deshalb legen wir den Schwerpunkt auf Gruppentherapie. Ziel der Frauentherapie ist Selbsthilfe. Die Therapeutin ist von der Fähigkeit zur Selbsthilfe (SH) der Klientin überzeugt.

Politische Arbeit wird im FTZ München auf zweierlei Weise geleistet. Therapiearbeit ist zwar vorrangig "individuelle Arbeit, die aber im Zusammenhang eines Zentrums steht, das die Funktion und den Anspruch hat, ein Raum für Frauen zu sein. Kurz gefaßt so, daß wir anderen unsere Ideen nahebringen, oder dadurch, daß wir Frauengruppen unterstützen, WGs unterstützen, daß wir das Frauentherapie-Treffen machen, daß wir Frauen helfen, die was aufbauen wollen " (ebenda). Die Frauen sehen eine Ausstrahlung persönlicher Erfahrungen und Anstöße, die innerhalb der Großstadt nach dem Schneeballprinzip abläuft. Themen aus der "großen" Politik, wie Friedensbedrohung oder Sozialstaatsabbau, finden Eingang in Diskussionen innerhalb des Projekts - mehr noch nicht. Die Therapeutinnen sehen ihre politische Ausstrahlung recht pragmatisch: "Ganz allgemein gesagt, in einem Frauentherapiezentrum haben wir keine politische Schlagkraft ... Wir können höchstens was in Bewegung bringen. Therapie machen heißt ja, sich auf die Politik der kleinen Schritte einzulassen, und die kannst du mit der Lupe anschauen."

Abschließend noch einige Anmerkungen zur Klientel dieses Zentrums: "Viele Frauen, die zu uns kommen, wurden von Ärztinnen geschickt, oder von anderen Beratungsstellen... Sogenannte Bewegungsfrauen kommen viele, aber auch Studentinnen, die aufgeschlossen, aber nicht in der Frauenbewegung sind, Mittelschicht halt. Die meisten sind zwischen 20 und 40. Es kommen auch eher selbständige Frauen ..". Was die Münchner Frauen schildern, dürfte auch für die weiteren Therapie- und Gesundheitszentren der autonomen Frauenbewegung gelten: noch schöpfen

sie ihre Klientinnen aus der Bewegung selbst bzw. aus einer aufgeschlossenen, akademischen Mittelschicht. Möglicherweise geht der Selbsthilfe-Anstoß bereits über diese engen kulturellen Grenzen hinaus; darüber liegen derzeit jedoch keine verlässlichen Angaben vor.

Grundlegende Inhalte von Frauen-Gesundheitsansätzen

Die grundlegenden Inhalte der gesundheitsbezogenen Unternehmungen von Frauen für Frauen sind in die vielen Projektdarstellungen dieses Kapitels eingewoben. Anhand eines Handbuchs, das über die alternative Szene hinaus weit in die Mehrheitsbevölkerung ausstrahlt, sollen sie nochmals zusammengefaßt werden.

Das zweibändige Handbuch "Unser Körper, Unser Leben" ist das "gewichtige Körperbuch der Neuen Frauenbewegung" - wie seine Herausgeberinnen mit berechtigtem Stolz vermelden. Es ist von seinen Inhalten sowie der Darstellungsweise her eine gelungene Möglichkeit, aus der alternativen Frauenkultur in breitere Bevölkerungskreise hineinzuwirken. Die amerikanische Originalausgabe wurde 1981 veröffentlicht - im April 1980 erschien die deutsche Taschenbuchausgabe, die es binnen eines Jahres auf 5 Auflagen mit 110.000 verkauften Exemplaren brachte. Der Doppelband ist kein kompliziertes Fachbuch, sondern eine verständliche und umfassende Lektüre: alle weiblichen Lebensbereiche werden berührt, wobei die Autorinnen es fertigbringen, den sozialen Gesundheitsbegriff der Frauenbewegung (s.o.) in Information und Anstoß zur Eigenaktivität umzusetzen. Im Klappentext der aktualisierten Neuausgabe stehen mit Recht folgende Sätze: "'Unser Körper - Unser Leben' ist nicht einfach ein Fachbuch über weibliche Körperfunktionen, sondern ein sachlich erzählendes, engagiertes Buch, das alle wichtigen Lebensbereiche von Frauen in gleicher Weise ernst nimmt."

Diese Lebensbereiche reichen weit:

- Sexualität und soziale Beziehungen;
- Schwangerschaftsverhütung und Abtreibung;
- Schwangerschaft und Eltern-Sein;
- Jugend und Alterserfahrungen;
- Erfahrungen mit Ärzten und dem medizinischen Versorgungssystem;
- Selbstuntersuchung, Selbsthilfe und alternative Behandlungsmethoden;
- Gewalt gegen Frauen und Selbstverteidigung;
- soziale Anpassung und Veränderung der weiblichen Rolle;
- Frauenliebe.

Einen exemplarischen Einblick soll in Abb. 48 das gekürzte Inhaltsverzeichnis der Kapitel 1 und 5 des ersten Bandes geben.

Was Frauen über ihren Körper wissen sollten (Kap. 1), wird mit der ärztlichen Untersuchung und häufig auftretenden körperlichen Beschwerden konfrontiert (Kap. 5, II & III) - nicht ohne auf Alternativen und Selbsthilfemöglichkeiten hinzuweisen, die Frauen unabhängig von medizinischen Experten haben.

Abb. 48

Kapitel 1 Was wir über unseren Körper wissen sollten

Unsere Gefühle - unser Verhältnis zu unserem Körper

Das herrschende Frauenideal und wir · unsere Einmaligkeit

Wir lernen uns selbst kennen

Bau und Funktion unserer Organe · wir wollen Partnerinnen des Arztes sein

Unsere Geschlechtsorgane

Medizinische Fachausdrücke · was wir selbst mit einem Spiegel sehen können · was wir ertasten können · was wir nicht fühlen können, aber wissen wollen · männlich-weibliche Entsprechungen

Die Brüste

Der Zyklus

Hormone steuern den Ovarialzyklus · Eireifung · Eisprung · die Gebärmutter bereitet sich auf eine Schwangerschaft vor · sie baut ab · die Menstruation setzt ein · müssen wir uns schonen? · das Menstruationsblut · unsere Gefühle während der Menstruation · Zyklusbeschwerden

Anhang: Die Hormone des Menstruationszyklus

Kapitel 5 Unsere Gesundheit

II. Die körperliche Untersuchung Elemente ärztlicher Tätigkeit

Die Untersuchung beim Frauenarzt

Betrachtung und Tastuntersuchung der Brüste · Betrachtung und Tastuntersuchung des Bauches · Betrachtung der äußeren Genitalorgane · die Spekulumuntersuchung · Kolposkopie · die bimanuelle Untersuchung · die rektale Untersuchung · die rektovaginale Untersuchung · Allgemeines zur Untersuchung beim Frauenarzt

Die gynäkologische Selbstuntersuchung

III. Häufig auftretende Erkrankungen und Beschwerden – traditionelle und alternative Behandlungsmethoden

Die Brüste

Empfindlichkeit der Brüste vor der Menstruation · Brustselbstuntersuchung · wenn du einen Knoten entdeckst · diagnostische Untersuchungen · Brustkrebs · Behandlungsmethoden · psychische Nachwirkungen

Zyklusabhängige Beschwerden

Dysmenorrhoe (Schmerzen vor und während der Periode) · was wir dagegen tun können · was uns die Ärzte verschreiben können · Amenorrhoe (Ausbleiben der Monatsblutungen)

Nichtentzündliche Erkrankungen der inneren Genitalorgane

Ektopie · Endometriose · Eierstockzysten · Myome · Polypen · Zellatypien des Muttermunds · Muttermundkrebs · Gebärmutterkrebs · Eierstockkrebs · Scheidenkrebs

Ausschabung (Kürettage, Abrasio)

Entfernung der Gebärmutter (Hysterektomie)

Entzündliche Erkrankungen der Genitalorgane und der Blase

Unterleibsentzündung

Symptome · Behandlung

Gebärmutter-schleimhautentzündung (Endometritis)

Symptome · Behandlung

Entzündung des Muttermunds

Scheidenentzündung (Kolpitis, Vaginitis)

Gesunder Säurehaushalt der Scheide · wodurch wird das Säuregleichgewicht gestört · was kannst du vorbeugend tun · was kannst du selbst tun, wenn du infiziert bist · was kann dein Arzt tun · Trichomonaden-Kolpitis · wodurch entsteht sie · Symptome · was kannst du tun · was verschreibt dein Arzt, und was sollte er besser nicht verschreiben · Soorkolpitis (Scheidenentzündung durch Pilze) · Symptome · ideale Bedingungen für den Pilz · das Problem mit Antibiotika · Vorsorge · Therapien, die der Arzt verschreibt · was du selbst tun kannst · Tips gegen Rückfälle

Herpes simplex genitalis (Reizbläschen im Genitalbereich)

Symptome dieser Viruserkrankung · hohe Rückfallquote · wenn du schwanger bist · verschiedene Therapien, aber noch keine sichere Heilmethode

Feigwarzen (spitze Kondylome, Condylomata acuminata)

Symptome bei Frauen und Männern · was kannst du dagegen tun · was kann dein Arzt dagegen tun · die Geschlechtspartner müssen gleichzeitig behandelt werden

Filzläuse (Pediculosis pubis, Phthiriasis)

Symptome und was du dagegen tun kannst

Blasenkatarrh (Blasenentzündung, Zystitis)

Blasenschleimhautentzündung · wie kannst du dich infizieren · Symptome · die Gefahren der Nierenbecken- und Nierenentzündung · was kannst du selbst tun · was verschreibt dein Arzt · Vorsicht beim Katheterisieren · Blasenentzündung wird leicht chronisch · regelmäßige Untersuchungen sind wichtig

Leitfaden bei bestimmten Symptomen

Körperbewußtsein und Selbsthilfe

Das Grundkonzept einer alternativen Frauen-Gesundheitsarbeit ist aus dem sozialen Gesundheitsbegriff entwickelt worden, den ich am Beginn dieses Kapitels vorgestellt habe. Zwei wesentliche Begriffe sind hier zu nennen:

- Körperbewußtsein und -erfahrung;
- Selbsthilfe.

Das neue Körperbewußtsein der Frauenbewegung, das immer (noch) ein soziales und widerstandsbezogenes ist, wird ausführlich in der Einleitung zu "Unser Körper, Unser Leben" dokumentiert (S. 35 - 39) - hier übernommen für die Abb. 49.

Abb. 49

Die Erkenntnis, daß wir bisher nur einen ganz geringen Einfluß auf unser Leben und unseren Körper gehabt hatten, unser Ausbruch aus der Isolation, das Erlebnis, voneinander zu lernen und unsere Bedürfnisse endlich selbst bestimmen zu können, und schließlich die Erfahrung, einander helfen zu können, um unsere neuen Ansprüche auch durchzusetzen, all das waren für uns bedeutsame und prägende Erfahrungen. Wir erkannten unsere potentielle Macht im Prozeß politischer und sozialer Veränderungen ..

Es gibt aber noch einen anderen Grund, weshalb das Wissen über unseren Körper so viele neue Energien in uns freigesetzt hat. Körpererziehung ist die Erziehung schlechthin: Unser Körper ist die physische Grundlage, von der aus wir uns in die Welt begeben. Unwissenheit, Unsicherheit, im schlimmsten Falle sogar falsche Scham über unseren Körper entfremden uns von uns selbst und hindern uns daran, vollwertige Menschen zu sein ..

Indem wir beginnen, unser körperliches Sein zu verstehen, zu akzeptieren und uns dafür verantwortlich zu fühlen, befreien wir uns von vielen Ängsten und Hindernissen und können unsere bisher verschwendeten Energien sinnvoller einsetzen. Endlich sehen wir uns so, wie wir sind, und können dadurch bessere Freundinnen, bessere Liebende, bessere Menschen werden: selbstbewußter, autonomer und stärker ..

Es kann nicht darum gehen, Eigenschaften in uns zu leugnen, nur weil sie dazu benutzt wurden, uns zu unterdrücken; wir müssen sie ausdrücklich und unter neuen Vorzeichen zurückfordern. Wir wollen in keiner Weise zu Männern werden. Wir sind Frauen, und wir sind stolz, Frauen zu sein. Aber wir verlangen die menschlichen Eigenschaften zurück, die kulturell als "männlich" gelten, und wir wollen sie mit den menschlichen Qualitäten verbinden, die "weiblich" genannt werden. Nur so können wir voll-

wertige Menschen sein. Vielleicht werden dann auch die Männer vom ständigen Zwang befreit, "männlich" zu sein - eine Rolle, die sie ebenso einengt. Wir wollen eine Umwelt schaffen, in der sich a l l e Qualitäten in a l l e n Menschen frei entwickeln können.

Der Begriff Selbsthilfe hat in der Frauen-Gesundheitsarbeit eine radikalere Bedeutung als in der bekannt gewordenen "Selbsthilfe-Bewegung". Selbsthilfe ist hier mehr als die Bewältigung und Verarbeitung eines erlittenen körperlichen bzw. seelischen Schadens; mehr als miteinander reden, um dann gemeinsam zu handeln. Den autonomen Frauenprojekten geht es um umfassende Prävention durch die (Wieder-)Aneignung verschütteter oder unterdrückter Fähigkeiten. In der Definition von Frauentherapie (Abb. 47) ist diese Stoßrichtung schon angedeutet worden. Noch deutlicher haben die Gründerinnen des Feministischen Frauen Gesundheitszentrums ihr Verständnis von Selbsthilfe zum Ausdruck gebracht (MAREWSKI 1981, 101/102 - Abb. 50).

Abb. 50

"Selbsthilfe (SH) geht aus vom Erkennen der eigenen Person. Für Frauen heißt das: Wir lernen den eigenen Körper kennen und unsere gesellschaftliche Rolle, die eng mit unserer Körperlichkeit verknüpft ist. Frauen haben in unserer Gesellschaft viel weniger als Männer die Möglichkeit, ihren Körper zu erfahren ..

Durch die Selbsthilfe wird uns unser Körper vertrauter und bewußter; unsere tabuisierte und oft vorenthaltene Sexualität wird uns klarer. Voraussetzung hierfür ist, daß Frauen in der Gruppe das Gefühl entwickeln, sich gegenseitig akzeptieren zu können. Dadurch lernen wir, uns selbst wichtig zu nehmen. Unser Selbstbewußtsein steigt, indem wir erfahren, daß Lernen auch gleichberechtigt möglich ist.

Das Erfahren des eigenen Körpers ist für Frauen eine wesentliche Grundlage ihrer Autonomie, denn gerade an den körperlichen Bereich sind die entscheidenden Unterdrückungsmomente geknüpft ..

Selbsthilfe bedeutet die Aneignung von Wissen, z.T. die Zurrückeroberung von Wissen, das Frauen in früheren Zeiten über ihren Körper hatten. Selbsthilfe bedeutet nicht, daß jede Frau sich in allen Bereichen auskennt. Es geht mehr darum, daß sich Frauen zusammen Wissen aneignen und dann untereinander weitergeben .. Wichtiger als die Therapie ist .. für uns, ein ganzheitliches Gesundheitsbewußtsein anzustreben ..

Selbsthilfe bedeutet, daß wir uns nicht unbedingt Autoritäten anvertrauen, sondern die Verantwortung über unseren Körper selbst in die Hand nehmen und fähig werden, selbst Entscheidungen zu treffen. Damit versuchen wir, langfristig auch die hierarchischen Strukturen im heutigen Gesundheitssystem zu verändern, unter denen Frauen besonders leiden. Durch gemeinsame erfolgreiche Aktionen bekommen wir ein Gefühl der Stärke und des Verändern-Könnens.

Wir versuchen, von unserem Körper als gesundem auszugehen und nicht als krankem. Die Gesunderhaltung muß sich im täglichen Leben vollziehen. Das schärft unser Bewußtsein für den Widerspruch zwischen den Möglichkeiten, sich durch Eigeninitiative gesund zu erhalten und den gesellschaftlichen, krankmachenden Bedingungen."

IX. NATÜRLICHE GEBURTENKONTROLLE, SCHWANGERSCHAFT UND SANFTE GEBURT

Die Sexualität ist eines der meistverbreiteten und dabei folgenschwersten Risikoverhalten Jugendlicher und junger Erwachsener. Verlagert sich auch die sexuelle Reife in immer jüngere Jahrgänge und sammeln Jugendliche zunehmend früher und weitgehend unabhängig von der Erwachsenenmoral ihre heterosexuellen Erfahren - ihre vorverlagerte sexuelle Erkundung schlägt sich nicht in bewußter, kontrollierter Verhütungspraxis nieder. 3 von 10 koitusaktiven Jugendlichen bis 18 Jahren kümmern sich nicht oder nicht regelmäßig um Empfängnisverhütung: fast die Hälfte der Jungen und ein Drittel der Mädchen verwenden regelmäßig keine oder nur unsichere Methoden (WOLF 1981).

Empfängnisverhütung ohne Pille und neues Fruchtbarkeitsbewußtsein

Jahrelang galt die Antibaby-Pille als Allheilmittel gegen das Risiko beim Vergnügen sexueller Erkundung und Erfahrung. Die Pille ist jedoch in zunehmendem Maße ins Kreuzfeuer der Kritik geraten: die risikomindernden Ovulationshemmer wurden selber als riskant entlarvt. Nicht unbedingt im epidemiologischen Sinne, da ein erhöhtes Krebsrisiko bzw. Hypertonie und Anfälligkeit für Gefäßleiden als Folgewirkungen langjähriger Pille schluckens (noch) nicht eindeutig nachgewiesen sind. Für die betroffenen Frauen ist der wissenschaftliche Nachweis allerdings längst zweitrangig geworden: sie wollen sich nicht länger "mit Hormonen vollstopfen" und das Risiko gemeinsamer Befriedigung ganz allein austragen müssen. Wenn zwei unverantwortlich handeln, kann nicht nur eine die Folgen tragen.

Diese Haltung ist insbesondere von der autonomen Frauenbewegung sowie den Aktivistinnen der Landkommunen praktiziert und in die breite Öffentlichkeit getragen worden. Die Stichworte "natürliche Geburtenregelung", "partnerschaftliche Empfängnisverhütung" und "neues Körperempfinden" sind mittlerweile auch in den Bestand öffentlicher Medien und Zeitschriften eingegangen. Ein Beispiel dafür sind die Beiträge der STERN-Redakteurin Uta KÖNIG in ihren jeweiligen Serien zu Fragen der Sexualität, Rollenemanzipation, Schwangerschaft und Abtreibung etc. Aus den § 218-Protokollen im STERN 12/1980 (S. 158) stammt folgender Erfahrungsbericht einer jungen Frau, der Mut macht zur Erprobung anderer Verhütungsmethoden statt der Pille (Abb. 51).

Abb. 51

"Als ich im Frühjahr 1978 meinen Freund Ingo kennenlernte, waren wir uns einig, daß ich die Pille auch künftig nicht nehmen würde. Ich entschloß mich, jeden Morgen die Temperatur zu messen, um herauszufinden, wann ich einen Eisprung habe, um die fruchtbaren Tage bestimmen zu können. Der Temperaturanstieg signalisierte, wann es wieder 'gefährlich' war. Uns wurde außerdem klar, daß natürliche Verhütung auch bedeutet, in den kritischen Tagen um den Eisprung nicht auf Miteinanderschlafen fixiert zu sein. Mir hat es Spaß gemacht, jeden Morgen Temperatur zu messen und Tabellen zu führen. Ich empfand es nicht als lästige Angelegenheit, sondern als Chance, meinen Körper besser kennenzulernen. Mit der Anwendung der Pille war dies alles nicht möglich. Plötzlich beobachtete ich, was in mir abläuft, wenn ich einen Eisprung habe, beobachtete also, wie ich mich an einem solchen Tag fühle, und ich fühlte mich mehr in mir zu Hause."

Aus der Unzufriedenheit mit der einseitigen Pilleneinnahme heraus besannen sich die jungen Erwachsenen der Alternativkultur in Stadt und Land "zurück": auf natürliche Empfängnisverhütung, die dem weiblichen Körper und seinen natürlichen Funktionen keinen Schaden zufügt und auf Verfahren, die Kooperativen und partnerschaftlichen Charakter haben. Die Mitglieder der amerikanischen Großkommune "The Farm" (vgl. Kap. IV) praktizieren - und empfehlen - die Kombination von

- Basalkörpertemperaturmessung,
- Schleimstrukturmethode und
- Knaus-Ogino-Rhythmusmethode.

Nach ihren Aussagen ist diese Art von Geburtenkontrolle wirksam und hat bislang in ihrer Landkommune das Auftreten ungewollter Schwangerschaften verhindert. "Wir benutzen diese Methode, weil es die einzige Methode ist, von der wir wissen, daß man nicht in irgendwelche Apotheken laufen muß und sich was kaufen muß, und weil es eine Methode ist, die wirklich kooperativ ist, die den Mann und die Frau betrifft. Und wir brauchen keine Risiken zu befürchten wie bei Pille und Spirale." (FREY 1978, 42).

Vergleichbare Empfehlungen gibt ein Buch, das seit 1977 weite Verbreitung unter bundesdeutschen Alternativen gefunden hat - zunächst im Umfeld der Landkommunen, in dem es entstanden und im Zuge der "neuen Mütterlichkeit" auch in städtischen Szenen und Öffentlichkeiten. Die Rede ist vom Band "Bewußt fruchtbar sein - Fruchtbarkeitsbewußtsein, Schwangerschaft und natürliche Geburt" (IRISIANA 1979). Schon am Titel läßt sich eine Akzentverschiebung ablesen, die den derzeitigen Stand

der Verhütungsdiskussion in der Alternativkultur prägt: es geht nicht länger um Empfängnisverhütung, sondern um Geburtenkontrolle. Die landständigen Alternativen und städtische Szenenangehörige verknüpfen ihre Sexualität wieder mit ihrer Fruchtbarkeit. In dieser Teilszene werden Fruchtbarkeitsbewußtsein, Schwangerschaft und Geburt zu einer natürlichen Einheit, bei der nur noch der Zeitpunkt kontrolliert werden soll, jedoch nicht mehr in den Ablauf eingegriffen werden darf. In der Abb. 52 ist die Grundphilosophie dieser neuen Natürlichkeit dokumentiert (a.a.O., 5).

Abb. 52

Wir haben uns entschieden für den Ausdruck: "Bewußt fruchtbar sein". Damit wollen wir die positiven Möglichkeiten ausdrücken, die wir als fruchtbare Frauen und Männer haben können - im Gegensatz zum negativen Konzept der Anti-Baby-Pille. Wir wollen versuchen, uns bewußt dem Wissen zu öffnen, das in unserem Körper und in unserer Umgebung fließt und lebt. Wenn wir die Botschaft hören und aufnehmen können, haben wir die Chance, dieses Wissen, dieses Werkzeug unseres Bewußtseins sinnvoll - mit offenen Sinnen - anzuwenden.

Alle natürlichen Methoden der Empfängnisverhütung hängen zusammen mit einem neuen Verständnis der Sexualität in unserer Kultur. Liebe, Zärtlichkeit und Erotik zu erleben, ist nicht nur in der genitalen Vereinigung möglich. Brüder und Schwestern können in der Zeit, in der sie wissen, daß sie fruchtbar sind, die vielen Möglichkeiten erforschen, die nicht koitusgebunden und doch lustvoll sind. Sie können das tiefe Verlangen nach Wärme, Umarmung und Streicheln wahrnehmen.

Wenn wir bereit sind, Eltern zu werden und ein kleines Wesen tatsächlich in uns heranwächst - dann wollen wir jede Phase der Schwangerschaft bewußt erleben und fühlen und mit der Lebenskraft, die wir in uns tragen, mitfließen und wachsen.

Wir wollen wegkommen von dem unpersönlichen, technisierten Krankenhausbetrieb - den Pharmazeutika, der Trennung von Mutter und Kind. Wir wollen dazu beitragen, daß dieses heilige Geschehen wieder natürlich wird, ohne Kompetenz und Sicherheit aufgeben zu müssen.

"Bewußt fruchtbar sein" ist für Menschen geschrieben, die sich nicht damit zufrieden geben, eine Pille zu schlucken. Für Menschen, die bereit sind, sich mit ihrer Fruchtbarkeit, ihrer Sexualität und ihren Beziehungen zu beschäftigen. Diese Verantwortung liegt nicht nur allein bei der Frau. Jenen Männern und Frauen, die sich auf das Gemeinsame einlassen, geben wir diese Information.

Umfassende Information über Empfängnisverhütung liefert ein 125seitiges Kapitel im Frauen-Handbuch "Unser Körper, Unser Leben". Im Unterschied zum IRISIANA-Buch wird hier die Geburten- und Fruchtbarkeitskontrolle nicht in letzter Instanz mit einer Natürlichkeitsideologie verbunden, sondern als ein Bestandteil des Kampfes um gesellschaftliche Gleichberechtigung gesehen. Wesentliches Anliegen dieses Kapitels ist neben der gründlichen Information der Leserinnen über Entscheidung und Methoden zur Verhütung auch das Drängen, die männlichen Partner in die Entscheidungen bei der Geburtenkontrolle miteinzubeziehen.

Zu Beginn dieses Kapitels machen die Autorinnen grundsätzliche Ausführungen zu ihrem Verständnis von Verhütung und Gesellschaft (Abb. 53; a.a.O., 381/382) und den praktischen Konsequenzen, die Frauen nach der Lektüre für sich ziehen können/sollten (Abb. 54; a.a.O., 388/389). Dabei werden Körperbewußtsein und Selbsthilfe, die zentralen Begriffe der Frauen-Gesundheitsarbeit (vgl. Kap. VIII), erneut in den Vordergrund gerückt.

Abb. 53

Eine wirksame Geburtenkontrolle hat in zweierlei Hinsicht grundsätzliche Bedeutung: einerseits im Kampf um die Gleichstellung von Frau und Mann, andererseits als Teil des umfassenderen Kampfes für eine bewußtere Verantwortung für unseren Körper und Leben.

Durch Geburtenkontrolle erhalten Frauen die Freiheit, sich für die Geburt eines Kindes zu entscheiden, den ihnen dafür günstig erscheinenden Zeitpunkt in ihrem Leben zu planen oder auch sich gegen Geburten zu entscheiden, und sind somit dem Diktat des Gebäremüssens nicht mehr länger uneingeschränkt unterworfen. Solange jedoch die berufliche und gesellschaftliche Gleichstellung von Frau und Mann vorwiegend der kinderlosen Frau vorbehalten bzw. in Aussicht gestellt wird, bleibt sie ein individueller Sonderfall. Dieser Weg hat für uns Frauen insgesamt keine langfristige Perspektive. Die Gleichstellung der Geschlechter muß die Entscheidung für Kinder mit einschließen. Dennoch bleibt ein Aspekt die Verhütung, daß sie uns ein Werkzeug in unserem Kampf um gesellschaftliche Gleichberechtigung an die Hand gibt.

Zuverlässige und unschädliche Verhütungsmethoden ermöglichen uns, den Geschlechtsverkehr zu genießen und gleichzeitig unsere Fruchtbarkeit zu kontrollieren. Allerdings werden von vielen Frauen auch solche Verhütungsmethoden akzeptiert, die mit einem nicht unerheblichen gesundheitlichen Risiko verknüpft sind. Unser Kampf um die Kontrolle über unsere Fruchtbarkeit und unser Kampf um die Kontrolle über unsere Gesundheit stehen also selbst miteinander im Konflikt. Um diesen Konflikt nicht nur für einzelne wenige, sondern für alle Frauen zu lösen, brauchen wir

- mehr Forschung über unschädliche Verhütungsmethoden; zum Beispiel müssen wir sehr viel mehr über die vielversprechenden natürlichen Verhütungsmethoden herausfinden, ebenso über die tatsächliche Zuverlässigkeit des Diaphragmas, um nur zwei wichtige unschädliche Verhütungsmethoden zu nennen;
 - mehr Information über die schon zur Verfügung stehenden Methoden und wie sie genau angewendet werden sollen - in einer Form, die für alle Frauen verständlich ist, und dort, wo sie auch alle erreicht;
 - mehr Möglichkeiten, über diese Methoden und die Schwierigkeiten ihrer Anwendung zu lernen, in Gruppen darüber zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen. Es ist kein Geheimnis, daß die meisten ungewollten Schwangerschaften dadurch entstehen, daß die vorhandenen bekannten Verhütungsmittel nicht angewendet worden sind, vielleicht sogar, obwohl beide Partner sie eigentlich anwenden wollten und bloß nicht konnten, da sie sich nicht über die Notwendigkeit der Verhütung verständigten.
-
-

Abb. 54

Wie wir uns gegenseitig unterstützen können

Es gibt viele Probleme mit der Verhütung - welche Möglichkeiten haben wir, die bestehenden Schwierigkeiten zu überwinden?

Zunächst können wir selbst mehr lernen über die verschiedenen Verhütungsmethoden und uns auch gegenseitig informieren. Zusätzlich können wir offen darüber reden und unsere Erfahrungen und unser Wissen austauschen, wir können einander zu guten Ärzten und den richtigen Verhütungsmethoden verhelfen. Wir können erkennen lernen, wenn ein Arzt nicht gründlich genug untersucht und erklärt, und wir können uns gegenseitig unterstützen, wenn wir die Art von Behandlung fordern, die uns zusteht. Wenn wir miteinander darüber reden, werden wir vielleicht auch besser unsere ganz persönlichen Schwierigkeiten meistern können. Wir können beginnen, mit unseren Partnern über Empfängnisverhütung zu reden. Es wird zwar lange dauern, bis sie begriffen haben, daß auch sie ihren Teil an Verantwortung übernehmen müssen, aber es muß uns wert sein, den langen Weg mit ihnen zu gehen. Wir können auch lernen, unsere eigene Sexualität besser zu akzeptieren und gemeinsam Forderungen an die Gesetzgeber, die Gerichte, Hochschulen, Kirchen, Ärzte, Forschungsinstitute, Kliniken und pharmazeutische Firmen zu stellen, damit diese ihre Einstellungen und ihre Praktiken verändern. Wir können Selbsthilfezentren und andere alternative Einrichtungen aufbauen, wo unserem Bedürfnis nach Information, Diskussion und persönlicher Anteilnahme eher entsprochen wird. Wozu immer wir uns entscheiden, gemeinsam können wir es besser durchsetzen.

Natürliche Methoden der Geburtenkontrolle

Kritik und Mißtrauen gegen Pille und "Spirale" haben in den genannten Alternativ-Teilkulturen eine Rückbesinnung auf mechanische und natürliche Verhütungsmethoden eingeleitet. Als mechanische oder auch Barriere-Methoden gelten die Anwendung von Kondomen und Diaphragma - unter natürlichen Methoden werden Schleimstrukturmethode, Basaltemperaturmessung und Enthaltbarkeit an bestimmten Zyklustagen verstanden. Alternative Paare kombinieren natürliche mit mechanischer Verhütung, um hohe Sicherheit zu erlangen. Es muß betont werden, daß diese bewußte Geburtenkontrolle bei beiden Partnern ein hohes Maß von Offenheit, Selbstbewußtsein und Selbstkontrolle voraussetzt und daher auch erst mit Sicherheit in langfristigen, gefestigten Beziehungen anwendbar ist: in kurzfristigen oder neuen Kontakten führen sie häufig zu atmosphärischen Störungen der "Ästhetik" des Miteinanderschlafens (LEVY 1982).

Die Wirkungsweise mechanischer Verhütungsmittel ist in vielerlei Aufklärungsbroschüren beschrieben (z.B. von Pro Familia oder in der BZgA-Broschüre "Mußehen ..."). Insbesondere in der Frauenbewegung wird jedoch ein besonderer Schwerpunkt auf die Verbreitung von Diaphragmen gelegt, wobei sich die Frauen offensiv gegen ärztliches Mißtrauen gegen diese Gummikappe wehren. Abb. 55 zitiert eine praktische Information aus der Frauen-Zeitschrift COURAGE (12/1980, 29).

Abb. 55

Das Diaphragma ist ein alt bewährtes Verhütungsmittel, das 1882 in Flensburg erfunden worden ist. Als die Pille und die Spirale so allgemein verbreitet wurden, hörte man kaum noch etwas über das Diaphragma. Jetzt, wo beide in Verruf geraten sind, taucht es wieder auf. Und in manchen Kreisen ist diese "Alternative" zum großen Renner der Verhütungsmethoden geworden. Richtig angepaßt und angewendet hat es eine Sicherheitsquote von 98 % (vgl. Pille etwa 99 %; Spirale 98 %). Und von allen Verhütungsmitteln (außer Kondomen und der Sterilisation des Mannes) ist es am wenigsten schädlich für die Frau.

Das Diaphragma ist eine kuppelförmige Gummikappe, die von einer Spiralfeder umrandet ist. Es ist in verschiedenen Größen erhältlich mit einem Durchmesser von 55-95 mm. Dieser Umfang entspricht der Tiefe der Vagina. Das Diaphragma muß richtig angepaßt werden, so daß es fest in der Vagina sitzt. Grundsätzlich macht das Anpassen die Pro Familia, das FFGZ Berlin und einige (leider zu wenige) Ärztinnen/Ärzte. Das Diaphragma liegt schräg in der Vagina. Sein vorderer Rand sitzt in einer Mulde hinter dem "Scham"beinknochen. Der hintere Rand sitzt hinter dem Gebärmutterhals, tief in der Vagina. Es hat vorne und hinten zwei "Stützpunkte", kann also nicht verrutschen und

nicht gespürt werden. Der weiche Gummikappenteil, der vor dem Gebärmutterhals liegt, funktioniert als Barriere, die die Spermien nicht weiter in die Gebärmutter durchdringen läßt. Sie bleiben draußen in der Vagina, wo sie mit der Zeit abschmelzen.

Das Diaphragma wird immer mit Gel (oder Creme) verwendet, das die Spermien bewegungsunfähig macht. Sollten aber Spermien doch über den Rand kommen, verhindert das Gel (das innen auf die Gummikappe aufgetragen wird), daß sie weiter in die Gebärmutter hochschwimmen.

Das Diaphragma wird vor dem Geschlechtsverkehr eingesetzt (frühestens zwei Stunden vorher) und wird acht Stunden danach drin gelassen. Die Spermien, die nach Ablauf von acht Stunden noch in der Vagina verweilen, sind nicht mehr in der Lage, das Ei zu befruchten.

Im selben COURAGE-Artikel berichtet eine Frau über ihre Erfahrungen mit regelmäßiger Verhütungsberatung und Diaphragma-Anpassungsgruppen der FFGZ West-Berlin (vgl. Kap. VIII). Hauptproblem für Frauen bei der Anwendung dieser Barriere-Methode sind immer noch eigene Unwissenheit und Unsicherheit sowie Schwierigkeiten, diese aktive und bewußte Methode in die sexuelle Beziehung mit ihrem Partner einzubringen. Gegenüber der gewohnten Bequemlichkeit und Unsichtbarkeit von Pille und Spirale verlangt der Gebrauch eines Diaphragmas von der Frau die Bereitschaft, sich mit ihrem Körper und ihrer Sexualität handfest auseinanderzusetzen, und vom Mann, die Verantwortung für die Verhütung aktiv mitzutragen. Die praktische Zuverlässigkeit liegt nicht bei 98 %, sondern zwischen 85 und 90 % (nach "Unser Körper, Unser Leben", 1, 444); daher werden zusätzliche Verhütungsmethoden beiden Partnern zumindestens in der kritischen Phase des weiblichen Zyklus nahegelegt.

Das Diaphragma hat für alternative Frauen auch noch eine gesundheitspolitische Funktion, wie das FFGZ Nürnberg in einem taz-Bericht vom 3.8.1982 betont. Ärzte gehen in ihrer Verhütungsberatung sehr kritisch mit dem von Pro Familia und Frauenprojekten empfohlenem Diaphragma ins Gericht: sie bezeichnen es als unsicher und bevorzugen Ovulationshemmer oder das Intrauterinpressar (Spirale). Die Frauenbewegung zieht daraus den Schluß, daß die mechanischen Verhütungsmittel den Ärzten aus konkreten ökonomischen Interessen heraus suspekt seien. Das Diaphragma macht eine Frau in der Verhütung fast unabhängig vom Arzt. Es führt zu keiner der üblichen Nebenwirkungen oder Infektionen von Pille oder Spirale; und es gibt für die anwendende Frau nach optimaler Anpassung (z.B. in einer Frauen-Selbsthilfegruppe) daher keinen Grund, häufig den Arzt aufzusuchen. Zum Vorwurf der geringen Sicherheit meint das Nürn-

berger FFGZ, die Ärzteschaft bezöge sich auf veraltete Statistiken und vernachlässige aus den erwähnten Standesinteressen heraus veränderte Anwendungsbedingungen (z.B. früher ohne samenabtötendes Gel, heute mit solchem Gel).

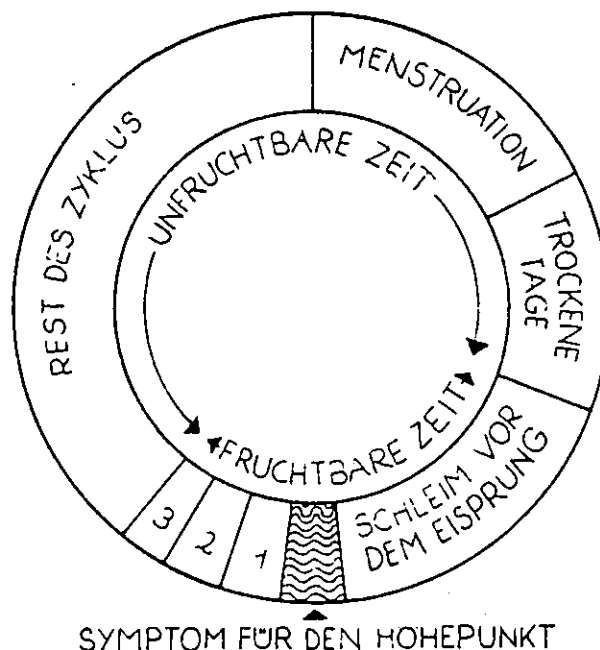
In Frauen- und Landkommunenbewegung gleichermaßen gibt es zunehmendes Interesse an den natürlichen Verfahren körperlicher Selbstbeobachtung zur Geburtenkontrolle. Hierbei wird der Frau eine Kombination aus Basaltemperaturmessung und Schleimstrukturmethode besonders empfohlen. Die Messung der basalen Körpertemperaturen ist ein Vorgehen zur Ermittlung der unfruchtbaren Tage nach dem Eisprung - zur sicheren Bestimmung des unfruchtbaren Zeitraums vor dem Eisprung ist die Schleimmethode besser geeignet.

Die Schleimstrukturmethode beruht darauf, daß entsprechend dem Zusammenwirken der Hormone im Zyklus auch die normalen Absonderungen der Scheide (der Schleim am Gebärmutterhals) einem bestimmten Schema folgen, das einer Frau genau anzeigt, an welchem Punkt des Fruchtbarkeits- bzw. Unfruchtbarkeitszyklus sie gerade steht. Dieses Schema hat fünf Phasen:

- Menstruation;
- trockene Tage;
- Schleim vor dem Eisprung;
- Symptom für den Fruchtbarkeitshöhepunkt;
- Rest des Zyklus.

Innerhalb dieser Phasen verändert sich der Schleim in charakteristischer, von der Frau immer wieder nachzuprüfender Weise, so daß sie die Geburtenkontrolle nach entsprechender Einstellung auf diese Eisprungmethode durchführen kann (Abb. 56; IRISIANA 1979, 11).

Abb. 56



Kritik der Gynäkologie

Ob Verhütungsberatung, ärztliche Schwangerschaftsbetreuung oder Geburtshilfe: alternative Frauen - und in zunehmendem Maße auch jüngere Frauen aus der Mehrheitsbevölkerung - sind mißtrauisch gegenüber der herrschenden Frauenheilkunde. Das abnehmende Vertrauen speist sich aus vielerlei eigenen Erfahrungen mit Frauenärzten. Wie Dolores WEIDNER (1981, 77/78) mit der folgenden Grafik (Abb. 57) verdeutlicht, liegen zwischen Patientinnen-Wunsch und der Wirklichkeit in einer Frauenarztpraxis z.T. noch Welten.

Abb. 57



Die Patientin sollte dem Arzt Fragen stellen können.	Jede 5. Frau stellt dem Arzt seltener, als sie möchte, oder niemals Fragen.
Der Arzt sollte gründlich untersuchen und behandeln.	Jede 5. Frau hat aus mangelndem Vertrauen in die fachliche Fähigkeit den Arzt schon einmal gewechselt.
Der Arzt sollte die Patientin in Fragen der Empfängnisverhütung gut und gründlich beraten.	Jede 5. Frau fühlt sich auf diesem Gebiet unzureichend beraten.
Die Frauen wünschen sich ausreichende Vorsorgeuntersuchungen.	Jede 6. Frau hält die Vorsorgeuntersuchungen für mangelhaft.
Der Arzt sollte die berufliche und private Situation der Patientin kennen.	2 von 3 Ärzten sind darüber kaum informiert.
Man sollte mit dem Arzt auch über sexuelle Probleme sprechen können.	Nur 3 von 10 Frauen tun das tatsächlich.
Der Arzt sollte sachlich und ohne moralische Vorhaltungen beraten.	Jede 6. Frau hat den Arzt bereits gewechselt, weil er ihr seine eigenen moralischen Wertvorstellungen aufzudrängen versuchte.
Der Arzt sollte Verständnis für die Patientin zeigen.	Jede 6. Frau hat mit Grobheit und Verständnislosigkeit des Arztes schlechte Erfahrungen gemacht.

Bei einer Bestandsaufnahme des Ist-Zustands des gynäkologischen Untersuchungsplatz kommen kritische Wissenschaftlerinnen zu dem Schluß, daß vorrangig die Prinzipien von Praxisrationalisierung und effektiver Arbeitszeitausnutzung die Umgebung und das ärztliche Verhalten während und zwischen den Behandlungsabläufen bestimmen. Sensibilität und Rücksichtnahme auf das Empfinden der Frauen, "ergeben und ausgeliefert auf dem Untersuchungsstuhl zu liegen" (a.a.O., 68), spielen in der Praxis keine große Rolle. Hinzu kommt, daß max. 20 % der Frauenärzte in der Bundesrepublik auch Frauen sind: die Gynäkologie ist von Männervorherrschaft geprägt.

Diese Kritik kommt längst nicht mehr allein aus alternativen Kreisen. Ein wenig ironisch benannte der STERN eine Serie Anfang des Jahres 1982 "Frauenärzte entdecken die Frau". Hier wurden Technomediziner den noch in der Minderheit befindlichen psychosomatisch orientierten Frauenärzten und -ärztinnen gegenübergestellt. Kritik an der klassischen Gynäkologie macht sich v.a. daran fest, daß die untersuchte bzw. behandelte Frau

als eigenständiger Mensch nicht ernst genommen wird, sondern auf ihre Organfunktion bzw. auf das Gebären reduziert wird. Im STERN 7/1982 (S. 83) wird dabei ein weit verbreitetes Vorurteil angekratzt: "Gynäkologen behaupten, Frauen ließen sich lieber von einem Frauenarzt als von einer Frauenärztin untersuchen. Höchstens ältere Patientinnen bevorzugten die Gynäkologin, weil sie sich schämten, vor einem Mann mit entblößtem Unterleib zu liegen. Frau Dr. Stolzenberg glaubt, daß solche Urteile auf Vorurteilen beruhen: Sie hat in den vergangenen Jahren die Erfahrung gemacht, daß sich immer mehr junge Frauen ganz bewußt eine Frauenärztin suchen, weil sie annehmen, mit einer Frau offener über Empfängnisverhütung, Sexualität und Frauenleiden sprechen zu können. Emanzipieren die Frauen sich von der Vorstellung, nur ein Mann könne ein großer Frauenarzt sein? Offenbar ist es so. Allerdings haben Frauen meist nur in der Großstadt die Wahl zwischen Gynäkologen und Gynäkologin."

Die wachsende Zahl selbstbewußter junger Frauen, die Gynäkologie nicht länger als Feld männlicher Techniker ansehen, ist sicher z.T. den Aufklärungsbemühungen und Selbsthilfeaktivitäten der autonomen Frauenbewegung zuzuschreiben. Kritik an der bestehenden Gynäkologie auch praktisch umzusetzen, bleibt jedoch auf die Einwohnerinnen größerer Städte und dort auch vorrangig auf junge Frauen höheren Bildungsgrades und/oder höherer Sozialschicht beschränkt. Wo sich diese Gruppe teilweise mit der alternativen Stadtszene überschneidet, sowie innerhalb der recht kleinen Landkommunenbewegung existiert eine weitere praktische Form, sich der bestehenden Frauenheilkunde zu verweigern: sanfte Geburten und Hausgeburten.

Empfehlungen für die Schwangerschaft

Für schwangere Frauen bietet die Alternativkultur reichhaltige Möglichkeiten, sich untereinander auszutauschen, sich in Gruppen gegenseitig zu unterstützen etc. Dies geschieht nicht allein im autonomen Frauenbereich: die überwiegende Mehrheit alternativer Aktivisten, Treffpunkte und Öffentlichkeiten ist in einem (teilweise überschwenglichen) Maße kinderfreundlich - und damit auch auf Freundlichkeit und Unterstützung bei Schwangeren bedacht.

In den letzten Jahren hat sich eine wahre Flut von Ratgebern und Erfahrungsberichten zur Schwangerschaft auf Frauen und Männer ergossen, sowohl von alternativen Kleinverlagen (wie IRISIANA 1979) oder den großen Taschenbuchreihen (wie "Unser Körper, Unser Leben" Band 2, bei Rowohlt). Die Palette von Empfehlungen ist jedoch in allen Büchern gleich und unterschei-

det sich nur in Darstellung und Einstellung von den klassischen medizinischen Ratschlägen:

- Betonung regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen;
- Empfehlung von körperlichem Training und ausgewogener, z.T. biodynamischer Ernährung;
- Warnung vor Genußmitteln (Zigaretten, Alkohol), Medikamenten, Drogen oder Röntgenuntersuchungen;
- Vorbereitung auf körperliche und seelische Veränderungen während einzelner Abschnitte der Schwangerschaft;
- Vorbereitung auf die Geburt durch spezielle Gymnastik, Atem- und Entspannungstechniken.

Entscheidend sind auch im Rahmen solcher Empfehlungen die grundlegenden alternativen Gesundheits-Wertorientierungen: intensives Körperempfinden, Natürlichkeit, Selbstverantwortung und gegenseitige (Selbst-)Hilfe.

Sanfte Geburt und Hausgeburten

"Die gesamte Entwicklungsgeschichte unserer Zivilisation, das ganze Auf und Ab der Kulturen läßt sich gut ablesen an der Entwicklungsgeschichte der Geburtshilfe. Der lange Weg vom primitiven Volk, dessen Leben bestimmt war durch Intuition und natürliche Instinkte bis zur jetzigen Zeit, beherrscht vom Intellekt und Materialismus, zeichnet sich ab an den Umständen, unter denen die Menschen jeweils geboren wurden ... Die Frauen der Gegenwart befinden sich in einer kläglichen Lage. Viel von der Unmenschlichkeit in der heutigen Geburtshilfe existiert nur, weil die Frauen seit Jahrtausenden wie gehirnlose Wesen behandelt werden. Ihrem Körper entfremdet erleben sie die Schwangerschaft wie eine Krankheit und die Entbindung völlig entmündigt, dem ärztlichen Geburtshelfer unterworfen..." (ZERO 11/1977, 7). In diesem Zeugnis einer Frau aus der Landkommune Wassermühle sind die gesammelten Vorbehalte aufgezählt, die der medizinkritische Großteil von Alternativen gegen die moderne Apparatedizin in Arztpraxen und Kreißsälen in sich trägt. Das Gebären im Krankenhaus ist für nicht anstrebenswert: Technisierung und Künstlichkeit verhinderten eine Humanisierung der Geburtshilfe, eine Rückbesinnung auf die bedürfnisgerechte "Geburt ohne Gewalt".

Die Alternativen der Alternativen zur Krankenhausgeburt heißen sanfte Geburt und/oder Hausgeburt. Empfehlungen und Ermunterungen zur sanften Geburt berufen sich vorrangig auf den französischen Arzt Frederick LEBOYER, der durch einfache, praktikable Veränderungen es der Mutter erlaubt, ihrem Neugeborenen die

volle Aufmerksamkeit zu schenken und dem Kind ermöglicht, sich nach und nach an die neue und fremde Welt außerhalb des Mutterleibs zu gewöhnen. Die Autoren von "Bewußt fruchtbar sein" beschreiben das Vorgehen bei einer sanften Geburt (Abb. 58a IRISIANA 1979, 59).

Abb. 58a

Die einzelnen Schritte bei einer sanften Geburt

Jede Geburt ist einmalig. Leboyer betont immer wieder ausdrücklich, daß die sanfte Geburt, so wie in seinem Buch beschrieben wird, nicht als starrer methodischer Rahmen zu verstehen ist, sondern eher als Bereitschaft, dem gerade geborenen Baby volle Aufmerksamkeit zu schenken. Um diese Entwicklung zu fördern, hat er folgende grundlegende Veränderungen eingeführt:

- 1) Anstatt das Neugeborene in einer Atmosphäre gleißenden Lichtes und lauten Stimmengewirrs zu entbinden, vermeidet Leboyer Reize, die das Kind erschrecken könnten. Er benutzt gedämpftes Licht und achtet auf Ruhe; gesprochen wird nur, wenn es notwendig ist.
- 2) Anstatt die Nabelschnur sofort zu durchschneiden und das Baby wegzunehmen, läßt er es in fötaler Haltung mit dem Gesicht nach unten auf dem Bauch der Mutter liegen. Dort wird der Neuankömmling sanft massiert; er kann sich langsam seinem eigenen Tempo gemäß strecken. Läßt man die Nabelschnur undurchtrennt, wird ein schrittweiser Übergang zur Atmung ermöglicht, denn die Nabelschnur versorgt den Säugling auch nach der Geburt noch für einige Minuten mit sauerstoffhaltigem Blut.
- 3) Wird die Nabelschnur nicht mehr durchblutet, klammert und durchtrennt sie Leboyer und hebt das Baby in eine Wanne mit warmem Wasser, das wie die Körpertemperatur oder etwas darüber temperiert sein sollte. Schwerelos in Flüssigkeit geborgen wie vorher im Schoß, öffnet der Säugling gewöhnlich seine Augen, schaut sich um und bewegt Arme und Beine. Nach einigen Minuten in diesem Bad wird er abgetrocknet und in Windeln, Baumwoll- und Wolltücher gewickelt; dann überläßt man ihn kurze Augenblicke sich selbst. Das Baby hat bisher nur die dauernde Bewegung und den Rhythmus im Körper seiner Mutter gekannt; nun entdeckt es zum ersten mal die Empfindung der Stille und der Bewegungslosigkeit. Kurz danach wird es zur Mutter zurückgebracht.

Die von Leboyer eingeführten Veränderungen sind einfach. "So einfach", sagt er nachdenklich, "daß man darüber beschämt ist, sie immer wieder betonen zu müssen". Nach der für das Baby langen und anstrengenden Erfahrung des Geboren-Werdens ereignet sich alles Schritt für Schritt und ohne Eile. Man vermeidet

die abrupte Konfrontation mit neuen Sinnesreizen, wie direktes Licht, Lärm und alle Empfindungen, die äußerlich mit dem Berührt-Werden und im Inneren mit dem Einsetzen der Atmung in Gang kommen. Mit anderen Worten, man erlaubt dem Neugeborenen, sich nach und nach an die Außenwelt zu gewöhnen.

Die LEBOYER-Philosophie wird häufig mit der LAMAZE-Methode kombiniert: einer psychoprophylaktischen Methode, die einer Frau und ihrem Partner (!) schon vor der Geburt vermittelt, was während der Wehen und der Entbindung in ihr vorgeht und wie sie dabei ihren Körper unterstützen kann. Ziel der Gruppenarbeit, die zwei Monate vor der Geburt beginnt, ist die Entwicklung einer positiven, natürlichen Einstellung zur Geburt sowie das Erlernen von gymnastischen und Entspannungstechniken, die das Schmerzempfinden bei Wehen und Geburt mindern. Der Partner wird dazu angehalten, seiner Frau durch Verstärkung, Massage, Stützen und liebevolle Ermunterung während des gesamten Geburtsvorganges beizustehen.

Die sanfte Geburt wird, wo möglich, als Hausgeburt mit einer Hebamme durchgeführt. Noch als Ausnahmefälle existieren bereits einige Kliniken in der Bundesrepublik, in denen die äußeren Bedingungen für sanfte Geburten geschaffen wurden: so z.B. in Dachau bei München (STERN 6/1982). Vor ca. drei Jahren wurden 2 der 3 dortigen Kreißsäle in gemütliche Entbindungszimmer mit Stofftapeten, Vorhängen, Stehlampen und französischen Betten umgewandelt. Wärmestrahler und verdecktes Operationsbesteck vervollständigen die Einrichtung. Die sanfte Geburt ist hier ein Angebot, auf das sich schwangere Frauen in regelmäßigen Gesprächsgruppen untereinander und mit den Gynäkologen vorbereiten. Die neue Geburtshilfe im Dachauer Krankenhaus hat gewichtige Veränderungen in mehrfacher Hinsicht ausgelöst: sie widerspricht den scheinbaren Sachzwängen einer apparatemedizinischen Überwachung und verändert die Rollen aller beteiligten Geburtshelfer (Abb. 58b a.a.O., 159).

Abb. 58b

Seit knapp zweieinhalb Jahren wird in Dachau die "sanfte Geburt" praktiziert. Die Klinik-Statistik widerlegt die übliche Gynäkologen-Vorstellungen, daß sich ohne aufwendige Überwachung durch Apparate das Risiko für Mutter und Kind erhöht. Im Gegenteil: Die jährliche Kaiserschnitttrate ist von 15 auf rund 7 Prozent gesunken und liegt damit um 50 Prozent unter dem bundesdeutschen Durchschnitt. Die Säuglingssterblichkeit - Bundesdurchschnitt 1,4 Prozent - konnte auf 0,5 Prozent gesenkt werden. Daß im Dachauer Kreiskrankenhaus 1961 viermal

so viele Babys zur Welt kamen wie vor der Einführung der sanften Geburt, beweist außerdem, wie beliebt inzwischen dieses Angebot bei den Frauen ist.

Die neue Geburtshilfe hat nicht nur die Statistik verbessert, indem sie die Risiken verringerte, sie hat auch die Helfer verändert...

Besonders die Rolle der Hebamme hat sich verändert. Sie ist nicht mehr bloß eine Erfüllungsgehilfin, die Apparate überwacht und nur auf ärztliche Anordnung in Funktion tritt. In Dachau begleitet sie die Schwangere und ihren Partner. In dem Augenblick, wo die werdende Mutter in die Klinik kommt, wird die Hebamme zur wichtigsten Bezugsperson. Sie ist da, um der schwangeren Frau und ihrem Partner Ängste zu nehmen und Mut zu machen. Sie hilft bei einer normalen Geburt dem Kind auf die Welt, während sich der Arzt im Hintergrund hält.

In der Alternativkultur steht der Wunsch nach einer humanen Geburt für alle Beteiligten außer Zweifel - wo keine entsprechenden Krankenhäuser vorhanden sind, streben viele Eltern Hausgeburten mit Hilfe von Hebammen an. Eine Geburt ohne Technik und äußere Gewalt wird als Voraussetzung gesehen, dem Neugeborenen eine umfassende körperlich-sinnliche Erfahrung in seinen ersten Minuten und Stunden außerhalb des Mutterleibes zu ermöglichen und dadurch ein Fundament für seine gesunde seelische und soziale Entwicklung zu schaffen.

Der zunehmende Wunsch nach sanfter Geburt und entsprechenden Einrichtungen mit ausgebildeten Helfern hat aber noch eine politische Funktion (auch wenn viele - selbst alternative - Eltern sich dieser Folgen gar nicht bewußt sind). Eine massenhafte Verbreitung des Modells 'sanfte Geburt' erfordert eine verstärkte Ausbildung und Ansiedlung von Hebammen. Außerdem gewinnt dieser Beruf in zunehmendem Maße an Bedeutung und Status - wie die geschilderten Dachauer Erfahrungen belegen. Auf doppelte Weise ist somit das ärztliche Versorgungs- und Kliniksystem von einer schleichenden Erosion bedroht. Hans RAUSCH bringt die möglichen gesamtgesellschaftlichen Konsequenzen auf einen Nenner: "Aus der Sicht der Ärzteschaft sind die Bedenken gegenüber einer Humanisierung der Geburtshilfe verständlich. Denn da das gesamte herrschende Medizinsystem auf Naturwissenschaft und Technik aufgebaut ist, könnte die Kritik an der Geburtshilfe eines Tages auch die anderen Bereiche der Medizin erfassen - soweit dies nicht bereits geschehen ist." (FR, 4.7.1981).

X. KÖRPERBEWUSSTSEIN UND NATURHEILVERFAHREN

Im Kap. V sind "Körper" und "Körperlichkeit" bereits als zentrale Werte innerhalb des alternativen Gesundheitsverständnisses eingeführt worden. Die Alternativkultur schuldet ihre neue Sinnlichkeit in erster Linie der Frauenbewegung, wie Joseph HUBER betont: "unseren Körper den Fremdeingriffen von außen entziehen, die ihn immer auf irgendwelche Spezialfunktionen reduzieren; uns eine körperlich-sinnliche Ganzheit erlauben; loslassen, im Kopf und in allen Muskelpanzern, und durchlässig werden" (1981, 19). Rückbesinnung auf die natürlichen Sinne und versuchter Rückgewinn körperlicher Ganzheit und Gesundheit stehen mittlerweile in allen alternativen Teilkulturen auf der Tagesordnung. Praktische Anstrengungen dieser Art werden im folgenden vorgestellt.

Gesundsein und Kranksein

Es wird Zeit, daß die Menschen ihre Körper wieder gerne bekommen, hieß es im ALTERNATIVKATALOG 2 (vgl. Abb. 27). Vor diesem großen, einfach ausgedrückten Ziel stehen für jeden einzelnen aber Unwohlsein, Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden und Krankheiten. Auch in der Alternativkultur gilt - sowohl historisch gesehen, was die Gesundheitsprojekte betrifft; als auch biographisch, wenn es um die aktivierende Betroffenheit einzelner Menschen geht -, daß der Anstoß zum Nachdenken über Gesundheit bzw. zur Bildung von Gesundheitsgruppen aus dem Betroffensein oder der Beschäftigung mit Krankheiten entstanden. Alternative Gesundheitsgruppen und -ansätze sind in diesem Sinne zunächst als Selbsthilfe konzipiert, gewinnen in der Kultur jedoch umgehend eine politische oder zumindest ideologische Funktion. Die Doppelfunktion kommt eindringlich in der Selbstdarstellung der Gesundheitsgruppe in der UFA-Fabrik West-Berlin zum Ausdruck (Abb. 59; STATTBUCH 2, 1980, 426).

Abb. 59

Wir haben hier im Sommer unsere offene Bioenergetikgruppe angefangen und waren die Sanitätsstation vom Platz, Anlaufstelle für alle möglichen Wehwehchen.

Dabei haben wir bald gemerkt, daß wir uns mit 'nem Griff in die Kräuterkiste oder 'nem Tip von der Ärzteliste nicht begnügen wollen. Denn "Krankheit" fällt ja nicht vom Himmel, sondern hat ihre Ursachen. Unser Körper hat schon seinen Grund, warum er rebelliert, und wir müssen lernen, seine Sprache zu verstehen.

Vielleicht ließen wir ihn zu oft in der Kälte frieren und gaben ihm zu wenig Schlaf, oder wir haben in unseren Beziehungen, im Zusammenleben, bei der Arbeit zu viel "geschluckt", so daß unser Magen rebelliert, oder all die Kacke, die um uns rum so passiert, die wir jeden Morgen in der Zeitung lesen können, erstickt uns, und unser Körper drückt unsere Ohnmacht und Hilflosigkeit als "Krankheit" aus.

Wenn wir so lernen, unsere "Krankheit", unser krankes Sein, zu verstehen, dann können wir neue, bessere Wege finden, mit den Situationen, in denen die Krankheit entstanden ist, umzugehen.

Massage und Bioenergetik z.B. sind für uns, außer daß sie Spaß machen, auch ein Mittel, unseren Körper sensibler wahrzunehmen, so daß wir "Krankheiten" schon im Kommen bemerken, unsere Widersprüche fühlen, bevor wir sie in Krankheit ausdrücken, dadurch werden wir handlungsfähiger. Wir können uns den Gegebenheiten, die unabänderbar sind (z.B. Kälte), anpassen und ansonsten unsere Phantasie entwickeln, um unsere Umwelt so zu verändern, daß sie menschlicher, lebensfreundlicher wird, uns so gegen das wehren, was uns krank macht.

Arbeit an und mit dem Körper

Alternative Gesundheitsprojekte und -gruppen beschäftigen sich mit einem bunten Sammelsurium von körperorientierten Übungen, Methoden und Erfahrungsmöglichkeiten. Ideelle Verbreitung und hohe Wertschätzung der Körperarbeit sind in den Szenen, ob Stadt oder Land - recht hoch; Verbindlichkeit und Dauerhaftigkeit einmal entstandener Gruppen jedoch eher gering. Der Anstrengung harter und mühsamer Körpererfahrung unterziehen sich auch in der ideologisch äußerst körperbewußten Alternativkultur nur ein Bruchteil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Diese Aussage gilt nicht für die praktischen Körperbezüge, wie ich sie in den vorangegangenen Kapiteln VI - IX dargestellt habe: sie gilt jedoch für die nachfolgend genannten Formen.

Die Besucher von "Gesundheitsschnecke" und "Bewegungsdom" hatten auf dem Alternativen Umweltfestival 1978 in West-Berlin die Gelegenheit, sich im Rahmen von Informationsveranstaltungen, Workshops und Spielen mit der breiten Palette alternativer Angebote zur Körperarbeit vertraut zu machen. In der Gesundheitsschnecke liefen im Zeitraum eines Monats Veranstaltungen zu 10 Schwerpunktbereichen ab:

- Einführung in Akupressur;
- Workshop zur Fuß-Reflexzonenmassage;

- Biorelease-Workshop;
- Massage-Übungen;
- Information und Diskussion über Atemtherapie;
- Natürliche Heilmittel und Kräuter-Rezepte;
- Information über natürliche Selbstbehandlung und Selbstheilungsmethoden;
- Einführung in Selbsterfahrungs- und Therapiegruppenarbeit;
- Information und Vorbesprechung für Interessierte an psychologischer Selbsthilfe (Co-Counselling);
- Erfahrungsaustausch über die herrschende Psychiatrie und mögliche Alternativen.

Im Bewegungsdom wurden die obigen Angebote durch fünf weitere Bereiche ergänzt:

- Bewegungsworkshops (vgl. nächster Abschnitt);
- Meditationsworkshops;
- verschiedene Yoga-Workshops (Kundalini, Yoga für Organe);
- Aikido-Gruppe (japanische Methode der Selbstverteidigung);
- Erwachsenenspiele, sogen. New Games.

Praktische Körperarbeit: Bewegung und Massage

Ich möchte zwei körperbezogene Ansätze aus dem Gesamtangebot herausgreifen, die von vornherein auf Ausstrahlung aus der Alternativkultur in die Normalbevölkerung angelegt sind. Es ist allerdings zu bedenken, daß gerade bei Bewegung und Massage sich die Spiel- und Körperfreude der Alternativen auf halbem Wege mit dem immer breiter streuenden Bewegungs- und Fitnessbewußtsein in der Gesamtbevölkerung treffen: die noch unterschiedlichen Bezeichnungen und Ideologien benennen in diesem Bereich den gleichen Sachverhalt.

Bewegungsworkshops, wie sie auf dem Alternativen Umweltfestival oder im Rahmen des Projektzentrums Mehringhof (vgl. STATTBUCH 2, 424 ff.) durchgeführt wurden, enthalten ein Körpertrainingsprogramm, das aus vielfältigen Elementen besteht. Amerikanische Interaktionsspiele werden mit Elementen von Jazz-Tanz, Yoga und Aikido kombiniert, wobei ein Training entsteht, das keinen Muskel und kein Gelenk ausläßt. Entscheidend ist dabei, daß immer und jederzeit der spielerische Charakter des Ganzen gewahrt bleibt. Im Bericht einer Gruppenleiterin vom Alternativen Umweltfestival (DOKU 1979, 124) werden einzelne Übungen be-

schrieben und ein Einblick in den Nutzen dieser Workshops gewährt (Abb. 60).

Abb. 60

Ich arbeitete mit einfachen Übungen, Tanzelementen und Bewegungsspielen daran, Menschen zu vermitteln, welche Kraft, Freude und welche Möglichkeiten in ihrem Körper stecken, aber auch daran, zu spüren, daß er durch Verspannungen und Blockaden muskulärer und psychischer Art gehindert wird, sich frei und ungehemmt zu bewegen.

Meist waren wir Gruppen von 10 bis 15 Leuten, die sich zu den angegebenen Terminen trafen oder auch spontan entstandene Gruppen von Menschen, die sich bewegen wollen ..

Dann haben wir begonnen: Achtsames Bewegen, den Körper spüren, sich auf die Körpermitte konzentrieren, den Atem da hineinlassen, die Sonne auf der Haut merken, den Wind, die Regentropfen; entspannt liegen mit geschlossenen Augen und den Himmel über sich wahrnehmen, wenn man/frau sie wieder aufmacht; sich in das Körperinnere hineinbegeben und von da aus hören, daß draussen einer lacht, andere reden, Unruhe ist, die eigene Stille oder Lebhaftigkeit im Gegensatz zu anderen spüren, sich einlassen, die eigene Energie und die der anderen fühlen, merken, daß man/frau beobachtet wird, die Auswirkungen davon bis in den Körper, bis in die Bewegung hinein spüren, akzeptieren, weitermachen, Anstrengung, Entspannung, den Körper nach der Musik bewegen oder nach dem Wind, im Kuppelraum des Doms ganz oben schweben, alles erleben, rauslassen, was kommt, abheben und auch runterfallen ..

Nach diesen Stunden herrschte meist eine sehr entspannte, friedliche Stimmung zwischen den Beteiligten. Wir blieben noch etwas zusammen sitzen, tauschten unsere Erfahrungen aus, die wir bei den Übungen gemacht hatten, viele Fragen wurden an mich gestellt. Erstaunlich immer wieder, wie groß das Bedürfnis nach Bewegung und Körperempfinden ist, und wie wenig Raum und Gelegenheit das tägliche Leben, vor allem in der Stadt, dafür läßt. Das bestehende Sportangebot (in der Stadt) fand fast durchweg Ablehnung, da auch hier kaum Möglichkeiten gesehen werden, den eigenen Körper einmal tatsächlich zu erleben und zu spüren.

Bewußt an die sogen. Normalbevölkerung wandten sich Wochenend-Massageworkshops: "Ein Problem bestand darin, daß zu wenig "normale" Bevölkerung in diese Workshops miteinbezogen wurde. Als wichtige Ergänzung zu den festgelegten Workshops fand ich z.B. die spontane KOPF- UND SCHULTERMASSEGE, die ich sonntags nachmittags machte. Es waren viele sogenannte Normalbürger da,

die nie zu unseren festgelegten Workshops gekommen wären, welche ich zum Teil durch eine spielerische Art, z.T. aus Neugierde angelockt, dazu brachte mitzumachen." (DOKU 1979; 124). Jeder kann jeden in fast jeder Situation massieren; dazu ist kein jahrelanges Studium oder ein besonderer Aufwand erforderlich. Entscheidend ist die Einstellung: der Wunsch, aufeinander eingehen zu wollen und seine Empfindungen so zu äußern, daß sich Massierte und Massierende besser auf den anderen Körper einstimmen können. "Durch diese einfache Kopf- und Schultermassage (wo viele Leute gleichzeitig mitmachen konnten), erfuhren sie mit wenig Aufwand innerhalb kurzer Zeit ein spürbares Ergebnis am eigenen Körper. Damit konnte ich anschaulich vermitteln, daß es z.B. bei Kopfschmerzen eine machbare und angenehme Alternative zu Kopfschmerztabletten gibt. Außerdem konnte ich den Leuten ansatzweise ein Stück Körperbewußtsein (Wahrnehmung ihrer Verspannungen im Nacken, Atem festhalten usw.) vermitteln." (ebenda). Die alternative Körperarbeit ist anhand solcher potentieller Möglichkeiten aufgerufen, weitere leicht vermittelbare Methoden und Wege zu finden.

Naturheilverfahren

Der hohe Stellenwert, den Medizinkritik sowie Körper- und Naturbewußtsein in alternativen Gesundheitsansätzen haben, hat ein massives Interesse an den jahrhundertlang bekannten Methoden der erfahrungswissenschaftlichen Naturheilkunde ausgelöst. In Alternativkatalogen, Dokumentationen oder Handbüchern zum "Einstieg in die Alltagsökologie" (BAHNEMANN 1981) finden sich Kapitel zu Naturheilverfahren bzw. einer sanften Medizin. Dabei faszinieren die von der Schulmedizin abgewandten Alternativler drei Heilverfahren:

- die Phytomedizin (Verwendung natürlicher Heilkräuter);
- Neuraltherapie/Akupunktur (Beeinflussung körperlicher Störfelder);
- Homöopathie.

Die Homöopathie ist eine Reiztherapie, wobei (entsprechend der sogen. Ähnlichkeitsregel) feine Reize im Körper die gewünschten Heilreaktionen auslösen sollen. Die vorhandenen Abwehrkräfte des Körpers sollen durch diese Reize aktiviert und intensiviert werden. Ein Allgemeinmediziner berichtete auf dem Gesundheitstag 1980 von seiner ärztlichen Praxis, in der 30 - 50 % der Therapie aus Naturheilverfahren bestehen (REIBISCH 1981). Er vertritt die Auffassung, daß die herkömmliche Trennung zwischen Schul- und Erfahrungsmedizin nicht länger sinnvoll ist. "Eine Therapie mit Naturheilmitteln ist gerechtfertigt, wenn die erlernte schulmedizinische Methode mit zu vielen schwerwiegenden Nebenwirkungen verbunden ist; wenn wir

wissen, daß die Schulmedizin in dieser therapeutischen Situation nichts zu bieten hat; wenn das Einverständnis des Patienten vorliegt; wenn die Therapie ständig gewissenhaft überwacht wird .. Wenn wir dazu raten, naturheilkundliche Verfahren zu erlernen, dann nur, wenn mit aller Bescheidenheit der gewissenhafte und langsame Weg beschritten wird. Sonst besteht die Gefahr, im Bereich der Scharlatanerie zu landen." (a.a.O., 210).

Dem Drang zur "grünen Welle" auch in der Heilkunde möchte dieser naturheilkundige Arzt jedoch einen Riegel vorschieben, indem er die Alternativszene an ihre gesundheitspolitische Aufgabe erinnert: "Der desolate Zustand unserer Volksgesundheit erfordert aber mehr als nur das Bemühen um bessere Heilverfahren. Ein Arzt, der kämpferisch auf seiten seiner Patienten steht, und der sich darauf beschränkt, die Medizin kritisch anzuwenden, die er an der Uni gelernt hat, kann viel mehr im Sinne seiner Patienten handeln als der, der seine ganze Energie in die große Alternative Naturheilmedizin steckt und den für die Volksgesundheit wichtigen Teil seiner Arbeit .. vermeidet oder (feiner ausgedrückt) keine Zeit dazu hat." (ebenda).

Über die praktische Anwendung von Naturheilverfahren in den verschiedenen Alternativszenen kann ich keine Aussagen machen, da hier keine Zahlen oder Trendbeschreibungen vorliegen (sanfte Medizin ist natürlich ein wesentlicher Anteil von alternativer Mentalität!). In Berichten und Ratgebern taucht allerdings immer wieder eine Empfehlung auf, von der wir annehmen dürfen, daß sie auch von einem kleineren Teil alternativ Engagierter praktiziert wird: das Heilfasten. In Abb. 61 übernehme ich eine Darstellung von Sabine BAHNEMANN (1981, 1282/183), die jedem Leser ihres Leitfadens rät, einen Fastentag pro Woche einzulegen.

Abb. 61

Das Fasten ist eine der ältesten und erfolgreichsten Therapieformen, die es überhaupt gibt. Fast jeder, der sich einmal dazu durchgerungen hat, und die wunderbare Heilwirkung auf Körper und seelische Verfassung erlebt hat, entschließt sich immer wieder dazu. Nicht nur als vorbeugende Gesundheitsmaßnahme, sondern als Krankheitstherapie, weit über das Abhungern überflüssiger Pfunde hinaus, findet das Fasten Anwendung. Es bedeutet die Enthaltung jeglicher festen, kalorienreichen Nahrung. Dadurch werden Körper und Organe geschont, und Selbstheilungskräfte mobilisiert. Tiere fasten bei Krankheit instinktgeleitet.

Während des Fastens wird der Stoffwechsel der Körpers ganz auf sich gestellt, da er keine Zufuhr von außen bekommt. Er muß, um weiterzubestehen, die im Körper angesammelten Reservestoffe und zurückgebliebenen Stoffwechselschlacken, selbst giftige

Ausschwitzungen, angreifen und verbrennen. Dadurch führt das Fasten zu einer Reinigung des ganzen Körpers, wie es durch keine andere naturgemäße Kur so schnell und gründlich möglich ist. Dabei werden lebenswichtige Organe wie Herz und Nerven durch eine Fastenkur so gut wie nicht angegriffen.

Das Fasten übt auch einen weitgehenden Einfluß auf die Verhältnisse des Blutlaufes aus. Da durch die Entleerung von Magen und Darminhalt jeder Widerstand in der Leibeshöhle wegfällt, bessern sich dort die Zirkulationsverhältnisse. Alle Stauungsbeschwerden im Leib kommen dadurch schnell zur Beseitigung.

Eine längere Fastendiät ohne ärztliche Hilfe durchführen zu wollen, ist allerdings nicht ratsam .. Gegen einen Fastentag in der Woche ist allerdings nichts einzuwenden.

Die alternative Hausapotheke

Wer sich als Angehöriger alternativer Zusammenschlüsse oder Szenen einer gesunden Lebensweise und Ernährung (vgl. Kap. XI) befleißigt, sollte dennoch in der Lage sein, sich bei einigen Beschwerden oder Befindlichkeitsstörungen selber helfen zu können. Diesem Anspruch will der ALTERNATIVKATALOG 2 (1976, 298) gerecht werden, indem der Grundbestand einer "alternativen" Hausapotheke aufgelistet wird (Abb. 62). Die Benutzer werden auch mit einigen grundlegenden Kräutertips für leichtere und mittlere Beschwerden versorgt.

Abb. 62

Inhalt der Hausapotheke

- Tiger-Balsam
- Merfen-Tinktur
- Alkohol 70 %
- Pfefferminz-Oel) bei Migräne einreiben
- Eukalyptus-Oel)
- Johannisoel) bei Verstauchungen einreiben
- Leinsamen)
- Baldrian-Tropfen
- Dreiecktuch
- 2 Gaze-Binden oder frisch gebügelte Taschentücher
(die gebügelte Seite ist keimfrei)
- 2 elastische Binden
- sterile Gaze
- 1-2 Gaze-Windeln

Kleiner Lagerbestand an wichtigen Kräutern

Dieser Bestand muß ständig überprüft werden. Alte Pflanzen (die z.B. nicht mehr riechen) durch frische ersetzen.

- Honig
- Hagenbutte
- Lindenblüten
- Rosmarin
- Königskerzen
- Silbermünteli
- Goldmelisse
- Schafgarbe
- Kamille
- Salbei
- Pfefferminze
- Bärentraubenblätter

Anwendung als Aufguß, d.h. mit heißem Wasser die Kräuter übergießen, oder als Absud, d.h. die Kräuter im Wasser aufkochen.

XI. BEWUSSTE ERNÄHRUNG UND SELBSTVERSORGUNG

In der Alternativkultur besteht - zumindestens als Mentalität - ein Junctim zwischen gegenkulturellen Wertorientierungen/ökologischem Bewußtsein und dem aktiven Versuch, solche Opposition zur beherrschenden Realität auch praktisch und bewußt zu leben. Im Kap. IV ist bereits ausgeführt worden, daß eine Selbstveränderung des persönlichen Alltagslebens als notwendige Ergänzung zur angestrebten ökologischen Systemveränderung angesehen wird. Bewußtes Leben hat im Alternativrahmen viele Ausdrucksformen: ob als Wiederaneignung von Körper- und Sinneserfahrungen, als psychosoziale Sensibilisierung für sexuelle und partnerschaftliche Beziehungen oder als Engagement in aufklärerisch-politischen Initiativen bzw. problembezogenen Gesundheits-Selbsthilfeprojekten. Im alternativen Alltag steht aber mit an erster Stelle die plakative Feststellung: "Du bist, was Du ißt!".

Ideologische Hintergründe

Am einfachsten und erfolgsversprechendsten erscheint den Alternativen, bei der persönlichen und gemeinschaftlichen Ernährungsweise anzufangen. Das geschieht auf mehrfache Weise: über Umstellung von Eßgewohnheiten, bewußte Auswahl von Nahrungsmitteln sowie - als Stück politischer Selbstorganisation - im Kampf gegen die Industrialisierung der Ernährung (Boykotte, Selbstversorgung etc.). Der alternative Konsument sieht sich als kritischer Konsument. Er versucht dadurch, der fortschreitenden Umzingelung durch die Plastikwelt Einhalt zu gebieten und will "über eine alternative Ernährung ein Bewußtsein dafür schaffen, daß Lebensmittel Mittel zum Leben sind - nicht nur Mittel für Profite" (BILLEN/SCHMITZ 1982, 149). Die Mischung aus persönlicher Betroffenheit, Veränderungswille und Gesellschaftskritik, die hinter dem alternativen Ernährungsstil steht, kommt im Vorwort zum entsprechenden Kapitel des STATTBUCH 1 (1978, 266/267) zur Sprache (Abb. 63).

Abb. 63

Wir ziehen schon längere Zeit den Baumwollpulli dem Nyltesthemd vor und merken dabei nicht, daß die Plastikwelt von unseren Kochtöpfen Besitz ergriffen hat. Sie ergreift damit Besitz von unseren Körpern und steckt ihre klebrigen Finger in alle Ritzen unseres Lebens. Wir werden unserer Gesundheit und damit unserer Widerstandskräfte beraubt und landen in der totalen Abhängigkeit von Pharmaindustrie, Ärzten und Krankenkassen, die sich an uns fettсанieren. Jedes Stück Selbstkontrolle, das wir über unseren Körper zurückgewinnen, ist deshalb gleichzeitig ein Stück politischer Autonomie. Je mehr wir durch eine

andere Ernährung und das Wiederentdecken der Selbstheilungskräfte unsere Energien zurückholen, desto mehr werden wir unabhängig von Institutionen und können den Kampf gegen unsere Vernichtung aufnehmen. Durch die phantasievolle Neuentdeckung unserer Bedürfnisse, unseres Geschmackes und ein neues Verhältnis zum Wohlbefinden wird für uns erfahrbar, was durch die Industrialisierung der Ernährung bereits systematisch zerstört wurde und wofür es sich lohnt zu kämpfen.

Außerhalb der alternativen Szenen nicht so gut bekannt sind einige ökologisch-politische Begründungszusammenhänge für die Umstellung der Ernährung; insbesondere Pro und Kontra des Fleischverzehr. Etwaige makrobiotische Überlegungen spielen für die Begründung fleischfreier Ernährung nur eine untergeordnete Rolle. Sabine BAHNEMANN (1981) - hier stellvertretend für andere Handbücher zitiert - nennt fünf Gründe, die aus alternativer Sicht gegen Fleisch als tägliches, unersetzbares Nahrungsmittel sprechen:

- die Energie- und Wasserverschwendung bei der Fleischproduktion;
- Ausbeutung der Länder der 3. Welt, denen durch Futtermittelbau bzw. Viehfarmen eigene Anbaufläche für ihre Nahrungsmittel genommen bzw. große Ökotope zerstört werden;
- die unwürdige, tierquälerische Massentierhaltung;
- industriell erzwungene chemische Masthilfsmittelzufuhr bei der Tierhaltung mit Gefährdung der Konsumenten durch entsprechende schädliche Rückstände;
- Krebsgefährdung durch Pökeln, Braten und Grillen.

"Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Auswirkungen für Umwelt und Konsument durch Fleischverzehr heutzutage eine zu große Belastung darstellen. Damit verbunden sind die Hungerprobleme, die Bodenausbeutung durch intensive landwirtschaftliche Nutzung. Probleme der Land-, Luft- und Wasserverschmutzung durch Pestizide, Anhäufung von Giften durch Anwendung von indirekten oder direkten künstlichen chemischen Substanzen im Futter oder während des Zubereitungsprozesses." (a.a.O., 145).

Hinzu kommt in nahezu allen alternativen Publikationen eine Kritik der sogen. Protein-Mythologie: man versucht, die bisherige wissenschaftliche und wirtschaftliche Auffassung zu widerlegen, nach der Fleisch aus Gesundheitsgründen notwendig sei, weil nur damit der menschliche Proteinbedarf gedeckt werden könne. Der Eiweißbedarf kann bei entsprechender Umstellung der eigenen Ernährung durch eine geschickte Kombination verschiedener pflanzlicher Nahrungsmittel und Milchprodukte gedeckt werden (Zu dieser Problematik gibt es mehrere umfassende und praktisch orientierte Bücher voller Hinweise, z.T. auch Rezepte: z.B. MOORE-LAPPÉ 1979 oder BILLEN/SCHMITZ 1982).

Vergiftete Nahrung, ungesunde Ernährung

Das Thema Nahrungsmittel und Ernährung wurde von der Mehrzahl alternativ Engagierter in Stadt und Land in der zweiten Hälfte der 70er Jahre aufgegriffen - im Zuge der Landorientierung und des zunehmenden meinungsbildenden Einflusses der Ökologiebewegung. In dieser Zeit sah sich der kritische Konsument einer Flut von Informationen und Warnungen vor Chemie in Lebensmitteln oder "unserem täglichen Gift" gegenüber. Rollte zunächst das alternative Geschäft mit dem Schrecken ("Iß und Stirb!"), besannen sich die Aktivisten in den letzten Jahren eher darauf, einen Entwurf bewußter, natürlicher Ernährung und Selbstversorgung zu entwickeln. Die politische Dimension der Kritik an ökologischer Verschmutzung bzw. Vergiftung wurde dabei nicht vernachlässigt, allerdings ihrer fatalistischen Anteile entkleidet.

Die drei folgenden Abbildungen veranschaulichen die Bandbreite alternativer Ernährungsarbeit. Zunächst wird eine Buchbesprechung aus der West-Berliner Stadtzeitung ZITTY (16/1982, 32) dokumentiert, in dem es um ein ernährungsbezogenes Standardwerk der Alternativkultur geht (Abb. 64). Danach beschreiben Teilnehmer des Alternativen Umweltfestivals 1978 in durchaus selbstkritischer Weise die übliche, jedoch unnatürlich-schädliche Form unserer Nahrungsaufnahme (DOKU 1979, 101; Abb. 65). Abschließend werden in Abb. 66 ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse mit der alternativen Perspektive von Selbstversorgung verbunden (STATTBUCH 2, 1980, 500/501).

Abb. 64

Bei Zweitausendeins ist nun ein Standardwerk erschienen, das die seltene Vereinigung von Sachverstand, Lesbarkeit und vor allem für jedermann konkret ausführbare Handlungsmöglichkeiten aufweist. Die Kölner Katalyse-Umweltgruppe hat eine Bestandsaufnahme der 25 Hauptnahrungsmittel durchgeführt. Die Analyse CHEMIE IN LEBENSMITTELN schließt mit einer Darstellung der Situation der Landwirte und insbesondere des biologischen Anbaus ab. So ist gewährleistet, daß die ökonomischen Faktoren, die letztlich die Qualität der Produkte bestimmen, bis zum Schluß nicht aus der Perspektive verdrängt werden.

Das Buch liest sich ernüchternd. Wer kein Geld hat, in Bioläden und Reformhäusern einzukaufen, ist dem nahezu hermetischen Kartell der Großproduzenten ausgeliefert, das von der Einsaat bis zum Vertrieb reicht. Es gibt keine Nahrungsmitteloasen mehr, frei vom schädigenden Einfluß chemischer Substanzen. Ob in Wein, Bier, Zucker, Muttermilch, Brot, Gemüse oder Reis - die Anreicherung mit Schadstoffen, bedingt durch Pflanzenschutzmittel und Mineraldünger, hat mittlerweile ein Ausmaß erreicht, das selbst in Bonn Aufsehen erregt.

Dennoch, bei aller Desillusionierung liegt zum erstenmal eine verbrauchergerechte Übersicht vor, die nicht in allgemeinen Klagen steckenbleibt, sondern sich hervorragend eignet, bewußtes Einkaufen und vor allem Nicht-Einkaufen abzuleiten, damit wenigstens die Spur eines selbstbestimmten Konsums sichtbar wird.

Abb. 65

Unsere Nahrung und Nahrungsaufnahme ist nur noch Nebensache oder Ersatzbefriedigung, sie ist ein Ausdruck dieser vertech-
nisierten Gesellschaft. Wie soll ein gemeinsames Mahl, wo die ganze Familie oder Wohngemeinschaft zusammen kommt, hier noch zustande kommen, alle haben den Kopf voll mit wichtigeren Sachen. Nicht mehr wir, unser Geist und unser Körper stehen im Mittelpunkt, sondern die Vermarktung von unheimlich vielen überflüssigen Sachen.

Das ganze Zeug wird dann auch dementsprechend runtergeschlungen, ein gemeinsames Mahl, in Ruhe mit anderen Menschen zusammen, kennen wir kaum noch. Morgens, mittags, abends, wir hauen uns das Zeug rein, wie wir gerade Lust haben, im Vorbeigehen am Imbißstand, auf der Straße, beim Einkauf, eben zwischendurch, zu Hause kurz vor der Arbeit oder wenn wir kaputt wiederkommen, manchmal auch im Restaurant, wo wir uns von anderen bedienen lassen.

Unser natürliches Maß kennen wir nicht mehr, die meisten Menschen essen zuviel.

Unabhängig von Jahreszeit, Klima, Herkunftsland essen wir, was uns gerade in den Sinn manipuliert wird. Kleinkinder werden nicht mehr gesäugt, statt Muttermilch und menschlicher Wärme gibt es Alete-Brei mit künstlichen Vitaminen und Gummknackel.

Abb. 66

Du bist, was Du ißt!

Diese Nahrung, von der sich heute die meisten von uns ernähren, ist nicht nur gehaltlos, sondern sogar schädlich. Wenn die Wirkung dieser Nahrung sofort eintreten würde, wären wir entweder längst wieder zu gesünderem Essen übergegangen - oder wir wären längst ausgestorben. Denn solche Nahrung gibt dem Körper nichts, sondern im Gegenteil, sie nimmt ihm wertvolle Lebensenergien. Das Toastbrot, aber auch Weißbrot, Graubrot usw. kann nicht verdaut werden, ohne sich Vitamin B₁-Reserven aus dem Körper zu holen. (Das volle Korn bringt dieses Vitamin selber mit). Vitamin B₁ ist für unser Nervensystem unbedingt erforderlich. In all den Dingen, die am Kiosk angeboten wurden, sind Mittel zum Konservieren, Schönen, Bleichen,

zur Schädlingsbekämpfung usw. enthalten, die oft zur Zerstörung gerade lebenswichtiger, für den Körperaufbau besonders notwendiger Nahrungsbestandteile, so an Eiweißen und Vitaminen, beitragen. Dabei entstehen körperfremde, ja sogar körperfeindliche, chemisch nur schwer ermittelbare Reaktionsprodukte mit teilweise unbekannter Wirkung. Wir werden krank! Oft erst in Jahrzehnten, wissen dann nicht warum und ist nicht mehr nachweisbar. Heute ist "normal", daß Leute über 60 an Diabetes leiden, hohen Blutdruck haben, Knochen- und Gefäßverkalkungen, Arthritis und mit noch vielen anderen Zivilisationskrankheiten leben müssen! Aber diese Krankheiten gibt es erst, seitdem wir uns mit isolierten, entarteten, vergifteten Nahrungsmitteln bewußtlos vollpumpen...

Unsere heutige Nahrung ist zum größten Teil im wahrsten Sinne des Wortes vergiftet - mit Schädlingsbekämpfungsmitteln bei Pflanzen und Gewächsen, mit Beruhigungsmitteln bei der Fleischproduktion - das ist mittlerweile vielen bekannt. Die Konsequenz aus diesem Wissen ziehen nur wenige. Sie sagen: "In den sog. Makroläden ist alles viel zu teuer". Auf den ersten Blick bestätigt sich das auch. Aber schon auf den zweiten Blick stimmt es nicht mehr. Erstens sind alle nach biologischen Gesichtspunkten angebauten Lebensmittel viel gehaltvoller - bei Vollkornbrot braucht man weniger Brot, um satt zu werden. In Wasseräpfeln wie Golden Delicious oder Klaräpfel ist wirklich fast nichts mehr drin - da kann man gleich Wasser trinken.

Andererseits ist gesunde Nahrung auch anderweitig beschaffbar. Es gibt Food-Coops, wo sich Leute zusammentun und Kontakt mit einem Bauernhof in West-Deutschland aufnehmen, der nach biologischen Anbaumethoden verfährt. Sie beziehen von dort ihr Gemüse und Obst und hier wird untereinander verteilt. In Berlin gibt's einige Food-Coops, die noch Leute aufnehmen. Oder gründet doch selber eine!

Schwerpunkte gesundheitsbewußter Ernährung

Gesundheitsbewußte Ernährung setzt ein entsprechendes Bewußtsein voraus. Das mag wie eine Banalität erscheinen, umschreibt aber genau Grenzen wie Möglichkeiten einer Ernährungsumstellung auf natürlich erzeugte Lebensmittel und deren häusliche Verarbeitung. In der Dokumentation zum Alternativen Umweltfestival wird die alternative Einstellung auf den Punkt gebracht: "Es ist nicht Sinn der Sache, die Schrippe durch ein Müsli zu ersetzen, sondern ein neues Bewußtsein gegenüber der Sache zu entwickeln. Möglichst naturbelassene Lebensmittel sollten das Prinzip einer gesunden Ernährung sein. Gemüse sollten nie totgekocht werden, es kann höchstens mit wenig Wasser gedünstet

werden. Bei unsren Mahlzeiten sollte nie Rohkost aus Salat, Gemüse und Obst fehlen. Verfälschte Nahrungsmittel aus Tüten und Büchsen sind denaturiert; solange wir nicht zum Erzeuger direkt Kontakte haben, holen wir uns Gemüse und Obst am besten von Wochenmärkten. Wir essen Gemüse und Obst aus unserem Land und zu den Jahreszeiten, in denen es natürlich wächst." (DOKU 1979, 105).

Für gesunde Ernährung ist es nicht damit getan, bestimmte Nahrungsmittel auszutauschen und das Sortiment im häuslichen Kühlschrank bzw. Lagerraum zu verändern - ein verändertes Bewußtsein muß entwickelt werden. Wenn (wie im obigen Zitat) der änderungswillige Konsument aber erst viele Voraussetzungen erfüllen muß, um dieses Bewußtsein zu erwerben, bedeutet das ganz einfach, daß er sich einen veränderten, alternativen Lebensstil aneignet. Gesundheitsbewußte Ernährung wird so zu einem bestimmenden Teil des alternativen Alltags und kann in dieser Konsequenz auch nur in alternativen Lebens- und Sinnzusammenhängen gelebt werden. Wer die Kekse im Supermarkt und die Currywurst an der Ecke verpönt und sich dafür der bewußten Beschaffung, Zubereitung und dem Verzehr naturbelassener Produkte verschreibt, steckt allerdings in privilegierten, großteils bildungsbürgerlich geprägten Gesellschaftsnischen. Wie die Analyse der sozialen Randbedingungen der sogen. selbstgewählten Einfachheit gezeigt hat (vgl. Kap. IV), beruhen solche alternativen Alltagsentwürfe in starkem Maße darauf, daß die Bevölkerungsmehrheit weiterhin den industriell geprägten Produktions- und Lebensformen verhaftet bleibt.

Gerd BILLEN und Otmar SCHMITZ haben 1982 einen Band "Alternative Ernährung" veröffentlicht, der den Anspruch erhebt, ein Handbuch für eine gesunde Kost und autonome Verbraucher zu sein. Dieser Anspruch wird m.E. erfüllt, da die Autoren eine gelungene und verständlich geschriebene Mischung aus Hintergrundinformationen mit praktikablen Anregungen vorlegen. Sie vertreten keine der bekannten, und viele Interessierte zunächst abschreckenden, Ernährungsdoktrinen (z.B. Vegetarismus) oder lassen neben einem idealen Alternativ-Lebensstil nichts anderes gelten - im Gegenteil, BILLEN und SCHMITZ bemühen sich gerade darum, den kritischen und autonomen Konsumenten im Normalverbraucher aufzuspüren und ihn zu ermuntern, gerade in seinem gewohnten Alltag mit vorerst kleinen Schritten anzufangen. Die inhaltliche Palette des Bandes umfaßt neben umfangreichen Adressenlisten und Literaturtips acht Schwerpunkte:

- Ernährungsalltag (Ernährungsgewissen und -gewohnheiten; Ernährung als Milliardengeschäft und industrielle Wachstumsbranche);
- Ernährung und Gesundheit (Zivilisationskrankheiten aufgrund unausgewogener Ernährung);

- Chemie in Lebensmitteln (Pestizide, Schwermetalle, Nitrate etc.);
- Alternative Ernährungslehre (Kritik des Fleisch- und Proteinmythos; Regeln für gesunde Ernährung);
- Praktisches ABC der Alternativernährung (Angepaßte Technologie; Selbstzubereitung von Brot; Einkaufsplanung und Vorratswirtschaft);
- Kritische Information über Bioläden und Biolebensmittel;
- Selbstorganisationen für bessere Lebensmittel (Gründung von Lebensmittel-Kooperativen und Gartengemeinschaften; alternative Bezugsquellen);
- Konsumentenbewegung in der Bundesrepublik (Verbraucherpolitik und unabhängige Gruppen).

In den beiden folgenden Abbildungen möchte ich aus diesem Buch ausgiebig zitieren. Im ersten Fall (Abb. 67; a.a.O., 25/26) geht es um die allgemeinen Grundlagen, den persönlichen Nutzen und die ökopolitische Begründung einer Umstellung der Ernährungsweise auf "alternative Ernährung". In Abb. 68 (a.a.O., 65-67) werden die Empfehlungen dokumentiert, die es prinzipiell jedem Leser ermöglichen sollen, seine Ernährungsgewohnheiten auf verträgliche und machbare Weise umzustellen.

Abb. 67

Schwerpunkte alternativer Ernährung

- Sie soll zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen, statt Krankheit zu fördern. Die Belastung von Lebensmitteln mit Rückständen aus landwirtschaftlicher oder industrieller Produktion stellt eine ständige Bedrohung dar.
- Eine alternative Ernährung soll nicht nur gesund sein, sondern auch schmecken und unsere Genußfähigkeit steigern. Der Geschmack der Lebensmittel hängt vielfach mit der Art und Weise ihrer Erzeugung ab.
- Vielseitig und vollwertig soll die alternative Ernährung sein, um den Bedarf an Energie, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Die gegenwärtige Ernährungssituation ist widersprüchlich: Obwohl die meisten Menschen sich der Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit bewußt sind, führt der Verzehr vielfach bearbeiteter Lebensmittel bei einigen Bevölkerungsgruppen zu Vitaminmangel.
- Eine alternative Ernährung basiert auf einer ökologisch arbeitenden Landwirtschaft, die nicht auf Kosten der Natur,

sondern mit ihr Lebensmittel gewinnt. Die ökologischen Kosten der industriellen Landwirtschaft durch den Einsatz von Pestiziden sind ebenso unerträglich wie die Energieverschwendung durch Be- und Verarbeitung von Lebensmitteln.

- Alternative Ernährung heißt mehr, als nur Produkte aus der ökologischen Landwirtschaft zu konsumieren. Sie bedeutet die Aneignung von Fertigkeiten und Fähigkeiten, um Lebensmittel selbst zu verarbeiten. Die Auslagerung der Verarbeitungsprozesse aus Haushalt und Hof in die Industrie erhöht weder den Genußwert noch den Nährwert der Lebensmittel. Durch Reinigung und Raffination, durch Konservierung und künstliche Färbung verlieren viele landwirtschaftliche Produkte auf ihrem Weg durch den industriellen Verarbeitungsprozeß an Wert.

Abb. 68

Empfehlungen für die Ernährung

1. Die Nahrungsauswahl sollte jahreszeitlich ausgerichtet sein. Dadurch können wir weniger gelagerte und konservierte Lebensmittel in den Kostplan einbauen.
 2. Die Lebensmittel sollten beim Einkauf weitgehend unbearbeitet sein. Die Art der Bearbeitung und Zubereitung entscheidet über den Wert der Gerichte.
- Möglichst unverändert essen:
 - reife und ganze Früchte: Obst
 - reife und ganze Nüsse/ Kerne Haselnuß, Walnuß, Mandeln, Sesamkerne, Sonnenblumenkerne
 - frisches, rohes Gemüse: Radieschen, Spargel, Meerrettich, Kohlrabi, Gurken, Paprika, Zucchini, Tomaten, Kopfsalat, Feldsalat, Gartenkresse, Löwenzahn, Endivien etc.
 - frische Milch: Vorzugs- oder Rohmilch
 - mechanisch bearbeitet essen
 - raspeln: Möhren, Karotten, Zwiebeln, Ölsaaten, Nüsse
 - geschrotet: Getreide
 - geschnitten: Gemüse, frische Kräuter
 - eingeweicht, gequollen: Getreide
 - gekeimt: Getreide, Hülsenfrüchte, Kresse

- *enzymatisch verändert*
Milchsäuregärung *frisches Sauerkraut, Sauermilch, Yoghurt, Kefir*
 - *schonend hitzebehandelt*
gegart, gedünstet oder gedämpft *Pellkartoffeln, Gemüse, Lauch, Möhren, Kohlarten: Grünkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Wirsing, Kohlrabi*
 - *erhitzt:* *Rohmilch für Yoghurt, Kefir oder Sauermilch*
 - *gebacken:* *Vollkornbrote aus frisch geschrotetem Getreide*
3. *Bei der Zusammenstellung der verschiedenen Mahlzeiten am Tag sollte auf die Verwendung eiweißhaltiger Lebensmittel geachtet werden. Durch Zugabe von Milch und Milchprodukten, Eier und durch Ergänzungskombinationen wird der tägliche Eiweißbedarf gedeckt.*
4. *Die Mahlzeiten sollten aus vielen Lebensmitteln bestehen. Rohkost, sei es in Form von Obst (Apfel ins Müsli) oder Gemüse und Salat gehört zu jeder Mahlzeit. Durch Zugaben frischer Kräuter wird die Nahrung nicht nur abgeschmeckt, sondern auch reichhaltiger.*
5. *Süßmittel wie Honig oder auch Gewürze wie Salz sollten sparsam verwendet werden. Mineralwasser und Kräutertees zum Trinken, alkoholische Getränke und aufputschende Getränke in Maßen.*
6. *Zu meiden sind all jene Lebensmittelprodukte, bei denen durch industrielle Verarbeitung wertvolle Inhaltsstoffe entzogen wurden. Dazu zählen insbesondere:*
- *Auszugsmehle und daraus hergestellte Produkte* *alle Mehle, die nicht mehr als Schrote bezeichnet werden*
 - *Grieß*
 - *Stärke* *Salzkartoffeln, Nudeln aus Auszugsmehlen, geschälter Reis, Pudding, Püree, Pommes frites*
 - *Zucker und zuckerhaltige Produkte* *weiß, braun oder Kandis, Marmeladen, Süßwaren*
 - *Trockenfrüchte* *Pflaumen, Rosinen*
 - *hochgereinigte Speiseöle* *Margarine, Tafelöle*
 - *tierische Fette* *Speck, Schmalz*
7. *Bei der Umstellung sollte man Schritt für Schritt vorgehen. Zunächst auf die Lebensmittel verzichten, bei denen ein Ver-*

zicht leichtfällt. Wer versucht, z.B. zwei, drei Wochen ohne Zucker auszukommen, wird feststellen, wie dies sein Geschmacksempfinden anregt. Alternative Kost ist weder Entbehrung noch Verzicht - sie ist Gewinn an Gesundheit, Geschmack und Wohlbefinden.

Bio-Welle und alternative Dienstleistungsangebote

Sieht man sich auf dem "Überlebensmittel"-Markt des sanften Handels um, so scheint es, als sei die alternative Ernährung nicht länger ein Modell aus einer gesellschaftlichen Minderheitenkultur, sondern ein Mehrheitstrend - jedoch v.a. der finanzkräftigen sozialen Mittel- und Oberschichten. Zumindest das Letztere dürfte stimmen: 1981 wurden in der Bundesrepublik rund 2 Milliarden DM für die sogen. Überlebensmittel ausgegeben. Die grüne Welle rollt im Umsatz der ca. 1.700 Reformhäuser und über 300 Bioläden, deren Zahl beständig wächst und deren Kundschaft längst "über die traditionelle Gemeinde der Rohkötler, Käuze und Körnerfresser weit hinausgewachsen ist", wie der SPIEGEL (30/1982, 66) süffisant bemerkt. Und die Tendenz ist ansteigend: die Nachfrage nach chemiefrei gezogenem Obst und Gemüse, nach ungezuckerten Fruchtsäften und biodynamischen Getreideprodukten wird sich in diesem Jahrzehnt noch verdoppeln oder verdreifachen. Obwohl die Gesundheitskost im Durchschnitt 50-100 % teurer ist als entsprechende Produkte in Kaufhäusern oder Großhandelsketten, ist das Geschäft mit den Bio-Produkten eine ertragversprechende Wachstumsbranche (ebenda).

Im Geschäft mit der grünen Ideologie zeigt sich eine der wenigen sozioökonomischen Nischen, in denen auch alternative Unternehmen

- dem offiziellen Markt etwas bieten, und
- ertragreich, d.h. ohne Subventionen verschiedener Art wirtschaften, z.T. sogar expandieren können.

Dabei spielt es keine Rolle, ob das Gesundheitsversprechen auch eingehalten werden kann. In einer selbst in Auftrag gegebenen Untersuchung belegt der SPIEGEL (a.a.O.), daß der Glaube ans Grüne und v.a. die Hoffnung auf gesunde, naturbelassene Nahrung von der Biokost nur im geringen Maße auch gerechtfertigt wird. Bei einem Sachverständigen-Vergleich ausgewählter Lebensmittel aus West-Berliner Naturkostläden und Geschäften des allgemeinen Lebensmittelhandels stellten sich eher geringfügige Unterschiede heraus. Beim Brot ergaben sich etwa in ernährungsphysiologisch interessanten Vitamingehalten kaum

Unterschiede. Handelsübliches Obst und Gemüse enthält zwar durchschnittlich mehr Pflanzenschutzmittelrückstände; jedoch liegen diese weit unter den zulässigen Höchstmessungen, und Bioobst ist nur selten ganz rückstandsfrei!

"Der angeblich höhere Gesundheitswert der Bio-Erzeugnisse konnte wissenschaftlich bislang nicht nachgewiesen werden", resümiert der SPIEGEL (a.a.O., 72). Des Weiteren werden Langzeituntersuchungen zitiert, die belegen, daß auch Bio-Bauern nicht von Industrieabgasen, saurem Regen und Pflanzenschutz verschont bleiben, sondern ihre Produkte - wie die aller anderen Bauern - Pestizide oder Schwermetalle enthalten. Im Dienstleistungs- und Versorgungsbereich bestehen tatsächliche Unterschiede letztlich in den Anbau- und Aufzuchtmethoden der biodynamisch orientierten Landwirte. Darüber hinaus zeigen sich Differenzen zunächst im Preis der Überlebensmittel und v.a. in ihrer ideologischen Wertschätzung innerhalb der alternativen Kultur bzw. kritisch-privilegierten Sozialschichten.

Die meisten Bioläden verstehen sich als Bestandteil der Alternativkultur und wollen neben dem reinen Verkauf von Naturkost und verwandten Produkten wie Kosmetika, Kräuter oder Wolle auch als Stätten der alternativen Öffentlichkeit wirken. In der Beschreibung des Göttinger "Vollkornladens" (SCHUBERT 1980, 131 ff.) scheint diese Doppelfunktion auf (Abb. 69).

Abb. 69

Der Göttinger Vollkornladen.. ist ein romantisches, kleines Lädchen, in dem im Winter ein Holzofen angenehm wärmt. Von frischen Brötchen und Sesampaste bis hin zu einer großen Zahl von Kräutern und Literatur der Szene ist vieles zu haben. Im Fenster informieren die Landkommune Tiefenthal und andere Projekte. Am Anschlagbrett werden Plätze in Wohngemeinschaften, Gebrauchsgegenstände oder auch Reisegegnossen gesucht. Im Laden verkehren v.a. Studenten und jüngere Leute, aber auch einige ältere, vermutlich Anhänger der grünen Bewegung.

Die Projektgruppe verfolgt mit ihrem Laden fünf, auf alternative Alltagspraxis orientierte Absichten: "1. Natürliche, vollwertige und vegetarische Lebensmittel anbieten; 2. den ökologischen Maßstäben entsprechende Artikel für den täglichen Hausbedarf stärker verbreiten; 3. Möglichkeiten zur Information über Ernährungsfragen bieten; 4. durch eine vernünftige Preispolitik, die nicht profit-, sondern sozial orientiert ist, möglichst allen Leuten den Zugang zur Naturkost bieten; 5. unser Ladenprojekt durchschaubar machen, den Meinungsaustausch zwischen uns und unseren Kunden fördern."

Die Alternativkultur hat sich besonders im Bereich Ernährung ein eigenes Hinterland, eine funktionierende Versorgungs-Infrastruktur geschaffen, um gesundheitsbewußte Ernährung in ihren Alltag einbauen zu können. Dabei ist zu beachten, daß das effektive Ausmaß von Gesundheitsförderung durchaus kritisch betrachtet werden sollte: außerdem, daß im Zuge der "Bio-Welle" ein Teil der alternativen Selbstversorgung kommerzialisiert und damit in letzter Konsequenz abgeschwächt wird. Andersherum betrachtet, haben die Alternativen im Bereich Ernährung und bewußtem Konsum ein Modell erprobt, das in zunehmendem Maße in breitere Bevölkerungskreise ausstrahlt - wobei die Ausstrahlung allerdings schichtgebunden ist (s.o.).

Im Naturkostladen hört die Konsequenz und Phantasie alternativer Szenenbewohner in West-Berlin nicht auf. Ihr Ziel heißt Selbstversorgung bei gleichzeitiger unterwandernder Umgestaltung des Lebensraums Stadt. Dafür gab es noch im STATTBUCH 1 (1978, 267/268) eine lebendige Mischung von politisch-organisatorischen und Verhaltenstips (Abb. 70a - im STATTBUCH 2 fehlten diese Hinweise dann und machten eher verhaltensbezogenen Ausführungen Platz (vgl. Abb. 66).

Abb. 70a

Möglichkeiten, unsere Ernährungsweise durchzusetzen

- Gemeinsame gesunde Eßgelage (z.B. Schmalzstullen auf Festen durch Müsli ersetzen), Brot backen, Kefir ansetzen und weitergeben, Kochworkshops, was man/frau z.B. alles mit Körnern machen kann.
- Bei Ferien- und Wochenendreisen direkt beim Bauern einkaufen, vielleicht auch mal dort mitarbeiten, um die Sachen billiger zu bekommen und den natürlichen Bezug für uns herzustellen.
- Bringt von unterwegs gute Nahrungsmittel mit (Bezugsquellenadressen bei den Nahrungsmittel-Coops besorgen); auf Kreta oder anderswo kann man/frau schöne Kräuter sammeln. Wenn ihr das Zeug nicht los werdet, bei den Nahrungsmittel-Coops werdet ihr immer Abnehmer finden.
- Direkte Verkaufsaktionen organisieren z.B. auf den Wochenmärkten, mit Nahrungsmitteln aus Dritte-Welt-Ländern (vgl. Arbeit der "Dritten-Welt-Läden"), Nahrungsmittel, die sonst wegen Überproduktion vernichtet werden (Aktion billige Äpfel oder Direktverkauf von französischem Rotwein).
- Laßt "hundert alternative Bäckereien blühen". Schafft neue Nahrungsmittel-Produktionsstätten, pflanzt Tomaten, Karotten usw. auf eurem Balkon oder sonstwo an (Schrebergarten, oder wandelt eure Hinterhöfe in blühende Gemüsegärten um).
- Kneipen antörnen, neben den üblichen Getränken und Speisen auch Kräutertees, Milch, Buttermilch, Schwarz-(Vollkorn-)

brot, Fruchtebrot, Körner usw. in die Speisekarten aufzunehmen.

- Hier in Berlin gibts sowieso zu wenig kollektiv geführte Freßkneipen bzw. Restaurants, vor allem mit gesunder Ernährung und Nichtraucherräumen.
 - Besser sind noch Volksküchen in den Stadtteilen, wo gemeinsam bzw. nach dem Lust- oder auch Rotationsprinzip gekocht wird, z.B. für die Leute aus einem Haus, einer Straße. Volksfrühstücke, wie es sie z.B. im "Wespennest" gab oder im "Anderen Laden" oder sonstwo gibt, machen auch viel Spaß.
 - Dem Fließbandfraß an den Wurstbuden, in den Mensen, den Kantinen, den Kneipen ein Ende setzen (warum machen wir für so was nicht mal einen Streik oder Boykott?).
 - Aber auch nicht die Boykotte vergessen, wie sie z.B. gegen Salat aus den USA geführt wurden, um die amerikanischen Landarbeiter in ihrem Streik zu unterstützen, oder der Boykott gegen Nestle-Produkte und den Strom-Boykott, der jetzt an verschiedenen Orten läuft, und all die anderen Umweltschutzaktionen.
-

Selbstversorgung

Selbstversorgung - dieser Begriff beschreibt das ökopolitische Standbein alternativer Ernährung. Was damit konkret gemeint ist, fassen BILLEN/SCHMITZ (1982, 71 - 73) zusammen. "Selbst versorgen, statt versorgt werden, so läßt sich das A und O der alternativen Ernährung beschreiben. Kochen und Garen, Haltbarmachen und Anbauen gehören in die eigenen vier Wände und nicht in die Massenfabrikation. Wir müssen, wollen wir gesunde und vollwertige Lebensmittel zu uns nehmen, neue Wege beim Einkaufen und Bearbeitung von Obst und Gemüse, Getreide oder Getränken beschreiten .. Der industriellen Versorgungswirtschaft kann jeder etwas entgegensetzen. Wer sich gesünder und besser ernährt, betreibt damit ein Stück Alltagsökologie .. Die alternative Ernährung macht nicht mehr Arbeit, sie verlagert Tätigkeiten in den Haushalt, die Wohngruppe oder die Food-Coop, die jetzt noch in speziellen Dienstleistungsunternehmen und Unternehmen angesiedelt ist."

Doch die Autoren sind sich genau der Gefahr bewußt, mit solchen Vorstellungen in die Idylle des ländlichen Körnerfreaks abzurutschen. Worum es alternativer Ernährung in pragmatisch-selbstversorgerischem Sinne geht, ist eindeutig: eine Alternative zu sein für den städtischen oder stadtrandnahen Menschen, der weder über einen Garten verfügt noch einen Großteil seiner täglichen Zeit mit der Zubereitung von Speisen verbringen will oder kann. Selbstversorgung bedeutet damit zunächst bewußte Einkaufsplanung und Vorratswirtschaft sowie die noch spielerische, allmähliche Veränderung von Küchen- und Zubereitungstechnik.

Selbstorganisationen für bessere Lebensmittel

Im Rahmen von Selbstorganisationen versuchen sich die Alternativköstler weitgehend unabhängig vom herkömmlichen Lebensmittelhandel zu machen. Die Palette reicht dabei "von der Lebensmittelkooperative über die Gartengemeinschaft bis zur ausgewachsenen Ökomarkt-Genossenschaft. Ohne Vorbilder sind diese Initiativen nicht: Sowohl die Konsumgenossenschaft wie die Kleingartenvereine haben ihre Geschichte. Schrebergärten und Coop-Läden der Gewerkschaften waren ebenso ein Signal dafür, daß der herrschende Lebensmittelhandel die Bedürfnisse der Konsumenten nicht befriedigte, wie es Food-Coops und Verbrauchergenossenschaften heute sind. Die Selbstorganisationen wollen neben dem preiswerteren Einkauf als im Bioladen den Kontakt zu den ökologischen Landwirten intensivieren und die Umstellung auf den ökologischen Anbau unterstützen. Schranken zwischen Stadt und Land sollen abgebaut und die Be- und Verarbeitung der landwirtschaftlichen Erzeugnisse zur eigenen Sache werden." (BILLEN/SCHMITZ 1982, 124).

Am stärksten verbreitet sind in der Alternativkultur die Lebensmittel-Kooperativen oder Food-Coops. Vor allem in den Großstädten mit ausgeprägten Alternativszenen (Frankfurt/M., München, West-Berlin) entstanden gegen Ende der 70er Jahre Initiativen, die gemeinsame Einkaufsplanung betreiben und auf der Basis ihres Eigenbedarfs biologische Produkte direkt beim Erzeuger kaufen. Die praktische Selbsthilfe von Studenten und Akademikern beruht auf drei Motiven: angestrebte Unabhängigkeit von Supermärkten und Lebensmittelkonserven, Unterlaufen der hohen Preise von Reformhäusern oder alternativen Bioläden (!) sowie Kontakt und Zusammenarbeit mit anderen Alternativen. Inzwischen dürfte es ca. 150 Food-Coops in der gesamten Bundesrepublik geben - mit ansteigender Tendenz.

Die Food-Coop-Initiativen können sich auf eine gegenkulturelle Tradition, v.a. in den angloamerikanischen Ländern gegen Ende der 60er Jahre, berufen. In den USA und Großbritannien wurden im Zuge der dortigen Landkommunenbewegung Kooperativen gegründet, die sich als "Food-Conspiracies" (Lebensmittel-Verschwö-

rungen) bezeichneten. Die auch heute noch bestehenden Projekte haben sich mittlerweile zu umsatzreichen Kleinunternehmen in und für die Szene gemauert. In Leeds/Großbritannien besteht sogar ein Netz von Gruppen und kleinen Läden, das neben dem Vertrieb naturbelassener Produkte auch "Community Services" wie Transporte, Kinderbetreuung etc. übernimmt - die Food Coop soll die Basis für ein selbstgenügsameres und unabhängigeres Leben in der Stadt sein (HOLLSTEIN/PENTH 1980, 133).

In Abb.70b wird die Arbeitsorganisation einer Food-Coop exemplarisch dargestellt (BILLEN/SCHMITZ 1982, 126/127). Eine Zusammenfassung der Gründe für eine Food-Coop findet sich in Abb. 71 (DOKU 1979, 106/107).

Abb. 70b

In der Coop-Lebensmittelkooperative in Münster, 1978 gegründet, sind Studenten, Hausfrauen und Lehrer, "die sich zusammengetan haben, um sich gemeinsam billige Lebensmittel biologischer Qualität zu beschaffen". Die Gruppe, in ihr arbeiten zwischen 25 und 40 Personen fest mit, versorgt fast 100 Endverbraucher. Einmal pro Woche findet in einem Bildungszentrum, in dem die Gruppe ein kleines Lager eingerichtet hat, ein Treffen statt. Hier werden die wöchentlichen Bestellungen notiert. Halb- oder vierteljährlich werden die großen Sammelbestellungen für Getreide und Trockenfrüchte, Müsli und Sojaprodukte, Hülsenfrüchte oder Essig aufgegeben. Geordert wird bei Biobauern der Umgebung oder bei Großhändlern.

Nach Bedarf kauft die Coop Honig und Wein, Umweltschutzpapier oder Kleidungsstoff. Im Sommer stellen einige Mitglieder Obst und Gemüse aus den eigenen Gärten zur Verfügung. Ein Mitglied der Coop backt regelmäßig Brot, auch für die anderen.

Innerhalb der Coop sind, über die gemeinsame Bestellarbeit hinaus, Arbeitskreise entstanden zum Thema "Gartenbau" und "Gift in der Nahrung".

"Der Zweck der Coop" heißt es in einer Selbstdarstellung, "ist auch, daß wir mehr Bezug haben wollen zu dem, was uns ernährt. Durch die Arbeit des Bestellens, Abholens, Umpackens usw. erfahren wir mehr über diese Lebensmittel. Dies bedeutet uns mehr, als nur bei Aldi und Hill reinzugehen und Sachen zu bezahlen, von denen wir nichts wissen, außer, daß sie schon so weit behandelt sind, daß sie ungesund für die Menschen sind."

Abb. 71

Warum eigentlich Food-Coops?

Erstens finden wir es wichtig, Kontakt zwischen Stadt und Land herzustellen und zu intensivieren.

Über den Handel mit Gemüse können auch andere Beziehungen entstehen. Man erfährt etwas über das Landleben und über die Schwierigkeiten dort. Außerdem erfährt man mehr über das Gemüse: Wann wächst welches Gemüse, wie wächst es überhaupt?

Dinge, die wir als Städter entweder völlig verlernt, oder nie mitbekommen haben; die neue Beziehung zum Gemüse kann auch unsere Eßgewohnheiten beeinflussen. Es ist wichtig, daß die Landkommunen unterstützt werden, die in der ersten Zeit viel Schwierigkeit haben, schon wegen der Umstellung auf biologischen Anbau, für den der Boden viel zu alt und ausgetrocknet ist.

Zweitens ist es wichtig, andere Formen des Einkaufens zu finden.

Es geht darum, der Zentralisierung von Nahrungsmitteln in den Händen Weniger entgegenzuwirken. Wir können den Zwischenhandel größtenteils ausschalten, d.h. Profitinteresse boykottieren, das anscheinend auch schon bei "Makro-Läden" durchsickert.

Wir kommen so billiger an unsere Lebensmittel, bezahlen aber nicht nur mit Geld, sondern auch mit unserer Arbeit, die dann direkt zur Beschaffung von unseren Lebensmitteln eingesetzt wird.

Ein Ziel ist es auch, der Vereinzelung und der Hektik, die beim Einkaufen immer stärker werden, und der Entfremdung von Nahrungsmitteln (wir kaufen nur noch bunte Schachteln, deren Inhalt uns beim Kauf verborgen bleibt) entgegenzuwirken.

Drittens kann man in Form von Food-Coops vielleicht mehr Menschen zur gesunden Ernährung führen, da es möglich ist, in der Gruppe darüber zu sprechen.

Die letzte Aussage in Abb. 71 weist auf einen vordergründig erfolgsversprechenden Weg zur Vermittlung gesunder Ernährung an Normalbürger hin. Mir scheint dies aber nur ein frommer Wunsch zu sein, da die Food-Coops gerade die wesentliche Selbstorganisation der gesundheits- und ernährungsbewußten Alternativen sind: die bereits Aktivierte muß man nicht mehr an alternative Ernährung heranzuführen.

XII. SENSIBILISIERUNG UND PSYCHOSOZIALE VERÄNDERUNG

Innerhalb der allseits geteilten Grundüberzeugungen der Alternativkultur, zusammengefaßt im Begriff Alternativmentalität (vgl. Kap I), ist Gesundheit eine ganzheitliche Utopie: der Einklang körperlicher und seelischer mit sozialen und natürlichen Lebensmomenten. Neue Sinnlichkeit und Rückgewinn von "ursprünglicher", nichtentfremdeter Körpererfahrung sind nur ein Aspekt des ganzheitlichen Lebensentwurfes der Alternativen. Was die gegenkulturellen Aktivisten des vergangen und aktuellen Jahrzehnts mindestens genauso bewegt, ist das Bedürfnis nach persönlicher Emanzipation: im Sinne von angstbrechender, lustbetonter, gefühlbefreiender und kommunikativer Selbsterfahrung. Ein alternativer Lebensstil erschöpft sich nicht in Körper- und Ernährungsbewußtsein, in gesundheitspolitischer Opposition und (Frauen-)Selbsthilfe - jede(r) einzelne ist zur Persönlichkeitentfaltung und zwischenmenschlichen Sensibilisierung aufgerufen.

Subjektiver Faktor und Psychobewegung

In der Alternativkultur wurden die intimen Nöte und Hintergrundsbedürfnisse Jugendlicher und junger Erwachsener öffentlich gemacht. Angst, emotionale Verklemmungen sowie Sexualitäts- und Partnerschaftsprobleme sind die wesentlichen Inhalte, die immer wieder in mehr oder weniger organisierter Form bearbeitet werden. Die junge Geschichte der Gegenkultur in der Bundesrepublik weist dabei zwei unterschiedliche "Sensibilisierungs-Linien" auf (vgl. auch HUBER 1981, 19 ff.).

Die sogen. Emanzipationsbewegung (etwa 1972 - 1978) entstand als Reaktion auf die dogmatisch-lustfeindlichen und Askese predigenden Politgruppen der sogen. K-Szene (das sind die nach der APO entstandenen Studentenparteien mit stalinistischen Zügen, wie KPD oder KBW). Emanzipation wurde in den 70ern vorwiegend als sexuelle Befreiung und Überwindung von kleinbürgerlichen, kleinfamiliären Beschädigungen und Verklemmungen verstanden. In diesem Anspruch verstand sich die Emanzipationsbewegung als eine doppelte Gegenbewegung: einerseits gegen die instrumentell-sinnentleerten, rein funktionalen Rollenanforderungen der industriell-kapitalistischen Gesellschaft mit ihrem Kampf "Jeder gegen Jeden" und dessen einzigem Ventil, nämlich exzessivem aber dabei hilflosem Konsum. Andererseits wollten sich diese Alternativen auch vom rationalistischen, bloß analytischen Intellektualismus der Studentenbewegung und deren Nachfolgeparteien befreien: ihre Suche nach dem "subjektiven Faktor" in Politik und Lebensalltag umfaßte mehr als Gesellschaftsanalyse oder Kaderpolitik.

Die Emanzipationsbewegung ging ab Mitte der 70er Jahre in die sogen. Spontibewegung über und versickerte zum Jahrzehntende irgendwo zwischen Mescalero und AAO-Kommune. Der Versuch, persönliche Befreiung mit politischer Basisarbeit zu verbinden, lebt heute nur noch - weiterentwickelt - in den Projekten und Ideologien der autonomen Frauenbewegung. Erst in den letzten ein bis zwei Jahren werden unter dem Banner ökopyschologischer Entwürfe wieder neue Anstrengungen zur Wiederbelebung der Emanzipationsbewegung unternommen; z.T. unter Beteiligung alter Aktivisten aus den Mittsiebzigern (Abb. 76).

Die Emanzipationsbewegung arbeitete sich an dem Anspruch ab, das Persönliche politisch und das Politische persönlich zu machen. "Revolution ohne Emanzipation ist Konterrevolution", lautete eine ihrer (ein)gängigsten Parolen; und an der Verwirklichung dieses umfassenden Traumes sind ihre Mitglieder letztlich gescheitert. Die Vertreter der zweiten Sensibilisierungslinie hielten sich mit solchen, politischen Skrupeln nicht weiter auf: parallel zum Niedergang und sektiererischen Auslaufen der anderen Linie gab es eine regelrechte Explosion von Psychoangeboten, die allein auf Selbsterfahrung, Selbstdarstellung oder auch Psychotherapie abzielen. Joseph HUBER (1981, 20) konnte zum Ausklang der 70er Jahre mühelos über 30 verschiedene Psychoangebote von der Szene für die Szene aufzählen (Abb. 72).

Abb. 72

Eine regelrechte Explosion von Psychoangeboten:

Traditionelle Psycho- und Soziotherapie, Trainings-(T-)Gruppen, Sensitivitytrainings, themenzentrierte Interaktion, Überlebensgruppen, Selbsterfahrungs- und Encountergruppen, sinnliche Wahrnehmungssteigerung, Marathongruppen, Psycho- und Soziodrama, Transaktionsanalyse, Urschrei, Konfliktbewältigungs- und Lebensführungslaboratorien, Psychosynthese, Transzendente und andere Meditation, Bewegungstherapie, expression corporelle, Gestaltgruppen, Bioenergetik, Selbstdarstellung-, Tanz-, Pantomimen- und andere Ausdrucksgruppen, Atemtherapie, autogenes Training, Yoga, Massage, Akupunktur, Akupressur, Karate, Aikido, Zen, Tai Chi und was weiß ich, was noch alles auf dem Markt ist.

Die Psychobewegung verspricht ihrem Mitglied, aber auch schon dem sporadischen Teilnehmer, seelische Lebens- und Krisenhilfe sowie die Teilhabe an einer alternativen Bewegung, ohne sich dabei auf die lästige und langwierige Politisierung des Alltags einlassen zu müssen. Was in allen bisher aufgerollten alternativen Gesundheitsansätzen (Kap. V - XI) entweder Teil

der Projektpraxis oder zumindest noch Bestandteil der Mentalität und Gemeinschaftsideologie war: sich als politisch aufklärerisch und als Element einer Gegenkultur zu verstehen, verflüchtigt sich in der Psychobewegung anhand der Frage "was hat das alles mit mir zu tun?". Hier zählen nur noch (und die Betroffenen zahlen allein für) Selbstdarstellung, Gemeinschaftserleben und direkter Ausdruck. "Der abgehobene Kopf soll sich die Mittelpunktslage des Bauches zum Vorbild nehmen. Wer vor 15 Jahren Eindruck schinden wollte, gebärdete sich als intellektueller Kopfmensch... Wer heute Eindruck machen will, inszeniert sich als sensitiver Körpermensch mit einem dekorativen Vorrat an Gebärden, Mimik, Posen und Sprüchen." (HUBER 1981, 20).

Die Psychoszene

Die Psychobewegung hat sich etabliert: in ideologischer Hinsicht und auch als ökonomischer Dienstleistungssektor (die sogen. Psychoszene). Ideologisch gibt es noch vage, verbale Berührungspunkte mit der Alternativkultur. Ökonomisch sind die Workshops, Selbsterfahrungsangebote und freien psychologischen Praxen nicht mehr auf die alternative Szene i.e.S. angewiesen. Ein breiter grauer Markt greift die Bedürfnisse nach Entspannung und Identität auf und befriedigt sie. Die Selbstbefreiung hat allerdings ihren Preis. Wer endlich mal Mensch sein (oder werden) möchte, sollte 40 - 70 DM für eine Therapiesitzung veranschlagen, einen Wochenendworkshop mit 100 - 400 DM einkalkulieren oder für den knapp zweiwöchigen Aufenthalt in einer "Identitätswerkstatt" um die 800 DM bereithalten - ohne Anreise und Unterkunft. Wie Angela FRANK in der West-Berliner 'Tageszeitung' (19.3.1982) schreibt, ist Freiheit angesagt, wenn auch nicht billig zu haben. Selbsterfahrung ist teuer, und sie bleibt für ihre Veranstalter ein einträgliches Geschäft. In der Psychoszene gilt die alte Spruchweisheit im besonderen Maße: einmal ist einmal. Der Initiation folgt regelmäßig der Wiederholungszwang (WIRTH 1981).

Welche unerschöpfliche Vielfalt an Methoden und Angeboten in der Psychoszene herrscht, war Abb. 72 zu entnehmen. Die Abb. 73 versammelt die derzeit (Herbst 1982) gängigen Inhalte, zu denen sich Motivierte in Workshops, Wochenendgruppen oder Persönlichkeitswerkstätten zusammenfinden. Die Auflistung entnehme ich dem Programm 1982/83 einer psychologischen Praxis im badischen Raum.

Abb. 73

Themen von Psychoangeboten 1982/83

- *Ich & Du: Selbsterfahrung für Paare und Singles;*
- *Trennung vom Partner: Unterricht in Sachen Scheidung;*
- *Körperarbeit: die Last mit dem Körper - die Lust am Körper;*
- *Literatur & Leben: Lesen und Schreiben als Selbsttherapie;*
- *Hoffnung auf ein Morgen: Sinn und Gestaltung des bisherigen und des zukünftigen Lebens;*
- *Zuwendung & Zärtlichkeit: Einübung von Liebes- und Genußfähigkeit;*
- *Psychosexuelle Selbsterfahrung: sexuelle Bedürfnisse, Wünsche, Ängste und Probleme;*
- *Selbstliebe & Selbstbehauptung: nicht ja sagen, wo nein gemeint ist;*
- *Identitätswerkstatt: Wer bin ich? Was kann ich sein? Was ist ein lebenswertes Leben?*
- *Entspannung und Meditation.*

Kritik von Psychoszene und Psychobewegung

Vor allem in den Großstädten existieren breite Psycho-Märkte, die mit alternativem Anstrich die Sensibilitätsbedürfnisse der "Neuen-Werte-Generation" (vgl. Kap. II) aufgreifen und in organisierter Form abdecken. Jörg BOPP (1979) hat die Psychoszene als subkulturelle Region in der Gegenkultur bezeichnet; als "Revue der Seelen und derer, die sie trainieren" (a.a.O., 74). Die hohe Schule der psychischen Selbstdarstellung hat alle Merkmale eines profanen Kultes mit festgelegten Orten und Mitteln: emotionale Therapien sowie gruppenspezifische, kommunikationsfördernde Verfahren. BOPP meint, daß die Psychoszene für ihre Mitglieder die Aufgabe hat, Alltag und Alltagserfahrungen unter Zuhilfenahme von therapeutischen Sichtweisen und Erfahrungen zu organisieren.

Es wurde bereits angesprochen, daß die Psychobewegung der moralischen Überpolitisierung der Studentenbewegung ihre Überprivatisierung entgegengesetzt - Selbstveränderung wird von Gesellschaftskritik und politisch-aufklärerischem Engagement einfach abgekoppelt. Hinzu kommen in der Psychoszene weitere

Tendenzen, die Jörg-BOPP (1979) in fünf Kennzeichen zusammenfaßt:

- Harmonisierungsbereitschaft und Anfälligkeit für (therapeutische) Abhängigkeiten sowie autoritäre Verhaltensmuster;
- Problem-Narzißmus und Ausprägung von Sensibilitäts-Ritualen;
- Psychologisierung der Sprache;
- Ausbildung einer Kultur des Irrationalismus und Individualismus;
- Auflösung gegenkultureller Einstellungen, Abwehr gegen politisch-emanzipative Lebenspraxis.

Die Hier & Jetzt-Ideologie der Psychoszene mit ihrer kompensatorischen Beschränkung auf private Lebensvorgänge hat Hans-Jürgen WIRTH (1981) zur Wortwahl "Psycho-Pop-Kultur" angeregt. Damit umschreibt er den schnellen, anscheinend eingeplanten Verschleiß von Techniken, Methoden, Handbüchern etc. im Zuge des Auf- und Abschwellens alternativer Moden. Wobei sich das Paradox zeigt, daß die alternativen Moden in ihrer Schnellebigkeit durchaus systemtreu sind. Aber die Entwicklungen in der Psychoszene haben noch einen untergründigen Nutzen für die Mehrheitskultur des gesellschaftlichen Systems: "Gleichsam als emotionale Seismographen zeigen sie an, welche persönlichen Bedürfnisse und Konflikte, welche daraus resultierenden Konsumwünsche, aber auch welche Bedürfnisse nach sozialen Veränderungen in der folgenden Zeit bei weiteren Teilen der Bevölkerung virulent werden." (a.a.O., 229).

Selbstbefreiung und Selbstorganisierung

Walter HOLLSTEIN (1981) betrachtet den Stellenwert der Psychobewegung innerhalb der Alternativkultur ebenfalls recht kritisch, kommt dabei aber für die Gegenkultur zu vorsichtig-optimistischen Schlußfolgerungen. Die Selbstbefreiung von herrschenden gesellschaftlichen Werten und Normen in Gestalt einer Rückbesinnung auf das eigene Ich scheitert dort, wo sie als bloßer Ego-Trip verstanden und praktiziert wird. "Weder die Meditation noch das Karate-Training, weder die Droge noch das natürliche Leben führen zum eigenen Ich, wenn vergessen wird, daß jeder Mensch ein soziales Wesen ist und damit auch sein Ich nicht bloß aus Ich besteht, sondern in diesem die anderen, die Nächsten, die Liebsten, die Umwelt, die gemachten Erfahrungen, die gesellschaftlichen Zwänge u.v.m. differenziert verwoben sind... Wo Selbstverwirklichung als abstrakte Ich-Findung gesehen und probiert wird, ist die ausweglose Sackgasse schon vorgegeben. Selbstbefreiung kann also nicht egozentrisch funktionieren, sondern muß, falls sie erfolgreich sein will,

als Selbstorganisation angelegt werden. Das aber heißt, daß das Individuum sich, seine Möglichkeiten, Schwierigkeiten, Chancen und Eigenheiten in der gesellschaftlichen Umwelt verortet, mit dieser abstimmt. So entsteht bewußt die differenzierte Wechselwirkung zwischen Ich, den anderen und den gesellschaftlichen Strukturen - eine Wechselwirkung, wie sie sich schon immer, wenn eben auch oft unbewußt und nicht-gesehen, realisiert." (a.a.O., 144/145).

HOLLSTEIN attestiert den Alternativen zum Beginn des 80er-Jahrzehnts, daß ihre Ansätze zur Selbstbefreiung kaum etwas mit dem Rückzug und Egozentrismus, wie er in der Psychobewegung aufscheint, zu tun haben. Selbstbefreiung ist, wie die anglo-amerikanischen Vorläufer der Gegenkultur zeigen, mehr und mehr ein Prozeß, der in Kooperation mit anderen und in konkreten Projekten vor sich geht. Selbstbefreiung "ist nicht passiv-meditativ herzustellen, sondern nur aktiv über die Veränderung der inneren und äußeren Lebensbedingungen der Menschen; diese Verknüpfung interner und externer Faktoren der individuellen Lebenswelt versucht der Begriff der Selbstorganisation in der Alternativbewegung auszudrücken." (ebenda). Die Psychobewegung zeigt mit all ihren introspektiven Verirrungen nur ein verzerrtes Abbild der psychosozialen Änderungsmodelle in der Alternativkultur - es ist vonnöten, die wirksamen emanzipativen Inhalte von den Selbstdarstellungsmoden in der Psychoszene zu trennen.

Sensibilität als Teil alternativer Lebensentwürfe

Die Mitglieder der Alternativkultur zeichnen sich durch ein ausgeprägtes Sensibilitätsbewußtsein aus. Gegen die von ihnen z.T. ideologisch überhöhte Dürre und Sterilität der Industriegesellschaft setzen sie "Träume von einem Leben .., in dem das Subjekt stark und sicher ist, in dem es sich im Austausch mit seiner natürlichen Umwelt als Person erleben kann und in dem die Aktivierung aller sinnlichen Kanäle ein 'Mitten-drin-Sein' ermöglicht" (BRENNER 1980, 457). Jugendliche und junge Erwachsene machen im alternativen Lebenszusammenhang praktische Erfahrungen der Ich-Stärkung, indem sie versuchen, reich an lebenspraktischer Erfahrung und Kompetenz zu werden. Man könnte diese Funktion, mögliche Beschädigungen der jugendlichen Subjektivität zu vermeiden oder wenigstens wieder rückgängig zu machen, durchaus als eine präventive Funktion der Alternativkultur bezeichnen.

Solche Versuche zur subjektiven Selbst- und Umweltverarbeitung bzw. -aneignung äußern sich in drei Schwerpunkten:

- Anwendung sensibilisierender Selbsterfahrungstechniken im Lebenszusammenhang der eigenen Gruppe, des gemeinsamen Projekts;

- Entwicklung sogen. Humantechnologien zum Aufbau "ökopsychologischer" Alternativprojekte und -siedlungen;
- Strategien der subjektiven Selbst- und Umweltaneignung sowohl innerhalb der Alternativkultur als auch im Rahmen der offiziellen Gesellschaft.

Psychosoziale Veränderung und Selbstbefreiung im HOLLSTEIN-schen Verständnis (s.o.) kann sich einiger grundlegender Selbsterfahrungstechniken bedienen, solange dies in nicht-kommerzialisierter Weise geschieht sowie mit Strategien zur Veränderung der belastenden äußeren Lebenswelt gekoppelt wird. Werner GROSS (1982, 13) beschreibt in anschaulicher Weise fünf Hauptmethoden der Selbsterfahrung, die auf die humanistische Psychologie zurückgehen (Abb. 74).

Abb. 74

Man unterscheidet hier im wesentlichen fünf große Gruppen von Methoden:

Da sind

- 1. die am Körper ansetzenden Methoden zu nennen. Dazu zählen Yoga, verschiedene Bewegungstherapieansätze wie Tai Chi Ciuan, Eutonie, aber auch Atemübungen, Massagen, Gymnastikarten und Bioenergetik.*
- 2. Die "sensory-awakening Methoden". Das sind Sinneswahrnehmungsübungen, die sich auf die einzelnen Sinne konzentrieren und versuchen Hören, Sehen, Tasten, Geruch und Geschmack zu intensivieren. Sehr wichtig ist hier auch die Sensibilisierung für innere Körperempfindungen, "Wie stark schlägt mein Herz?", "Wo spüre ich es?", "Wo in meinem Körper spüre ich Verkrampfungen?", "Was geht in meinem Magen vor?" sind Fragen, die das Erleben des eigenen Körpers intensivieren sollen.*
- 3. muß man die Ausdrucksförderungsmethoden erwähnen. Diese gehen von Aggressionsäußerungsübungen durch Schreien und Toben bis hin zu "sanften" Körperausdrucksübungen, wie Tanz. Hinzu kommen Musizieren, Töpfern, Malen und andere Techniken zur Förderung von Kreativität, Spontaneität und Selbstentfaltung.*
- 4. Methoden zur Einübung von differenzierter Selbstwahrnehmung. Hier geht es darum, wie ich mich erlebe, beispielsweise anderen Personen gegenüber. Ist meine Art die Welt zu sehen eher depressiv getönt, oder greife ich "freudestrahlend in's volle Leben"? Warum fällt es mir schwer, Personen anzusprechen, die mich interessieren? Solche Fragen stehen hier im Vordergrund.*

5. *Methoden zur Sensibilisierung für Gruppenstrukturen, also wie gehen die Leute in dieser Gruppe miteinander um? Wie reden sie miteinander? Wie ist die Atmosphäre in dieser Gruppe?*

Schließlich sind

6. *die suggestiven, autogenen und meditativen Verfahren zu nennen. Dazu zählen autogenes Training, andere Formen der Entspannung, verschiedene Meditationstechniken, meditative Bewegung und das sogenannte "katathyme Bild-Erleben".*

Einer der bekanntesten Vertreter der Emanzipationsbewegung aus den Mittsiebzigern, Dieter DUHM, ist in diesem Jahr mit dem Konzept einer ökopyschologischen Siedlung erneut an die alternative Öffentlichkeit getreten. In der Abb. 8 kann man seine Grundgedanken zum biologischen Humanismus, einem neuen Verhältnis des Menschen zu seiner inneren wie äußeren Natur, nachlesen. Die Siedlung, deren Grundstock mit einem Bauernhof in der Nähe von Heilbronn bereits vorhanden ist, wird im KETCHUP 2/1982, einem regionalen Alternativblatt, als Zukunftswerkstätte eingeschätzt (vgl. auch Kap. XIII). In einer kleinen Flugschrift bezeichnen DUHM und seine Mitarbeiter ihr Kulturprojekt als Modell einer Lebensalternative. Sie lassen sich dabei von vier Grundideen und Arbeitsschwerpunkten leiten:

- Entwicklung und Erprobung ökologischer Verfahren in Energie, Architektur, Medizin, Gartenbau und Landwirtschaft;
- Entwicklung von Humantechnologien zum Aufbau einer menschlich funktionierenden Gemeinschaft;
- Selbstverständnis des Projekts als innerer Stützpunkt der Alternativbewegung, zum Vor-Leben der umfassenden Kulturidee auf der Basis einer grundlegenden Neuordnung zwischenmenschlicher Beziehungen;
- ein Siedlungskonzept, das alle Lebensalter und alle Schichten in Wohngruppen bis zu 20 Mitgliedern (Gesamtzahl max. 200) umfassen soll; mit maximaler Transparenz aller Strukturen und Prozesse in der Gemeinschaft sowie einer "realistischen" Basisdemokratie (vgl. dazu auch Abb. 11).

Im Zusammenhang dieses Kapitels interessieren v.a. die Orte und Mittel der Kommunikations- und Bewußtseinsarbeit innerhalb des Kulturprojektes. In den folgenden Abbildungen zitiere ich aus der Flugschrift von DUHM et al. (1982, 20 - 23) entsprechende Passagen über die Räume (Abb. 75) und die Humantechnologien (Abb. 76) für die angestrebte psychosoziale Veränderung aller Projektmitglieder.

Abb. 75

Die für die soziale Transformation erforderliche Kommunikations- und Bewußtseinsarbeit findet im Zentrum der Siedlung statt. Auf diese Weise wird von der baulichen Anlage her die Priorität dieser Art von Arbeit hervorgehoben. Das Zentrum wird aus vier Räumen (bzw. Häusern) bestehen, welche die vier Basiskomponenten unserer Kommunikations- und Bewußtseinsarbeit repräsentieren.

- Raum 1: Experimenteller Freiraum für sogenannte "Primärerfahrungen" durch abgewandelte therapeutische Verfahren wie Rebirthing, Urschrei, Posturale Integration, Trance und andere Methoden experimenteller Selbsterfahrung. Wegen des oft vorgeburtlichen und geburtlichen Charakters dieser Erfahrungen, wegen des regressiven Hineinsinkens in universelle Verhaltensmuster und wegen der beabsichtigten Ausschaltung aller Anstrengungen und Leistungsansprüche wollen wir diesen Raum "Embryo" nennen.
- Raum 2: Kulturort für Veranstaltungen (Tanz, Gesang, Musik, Theater, Ansprachen usw.), wo das neu gewonnene psychische Gelände gemeinsam erprobt und so ins öffentliche Leben integriert wird: die "Bühne".
- Raum 3: Gedanklicher Reflexionsort, wo das soziale und psychologische Lebensexperiment intellektuell und philosophisch begleitet wird und wo alle Beteiligten (unabhängig von ihrem "Bildungsniveau") lernen können, mitzudenken und sprachlich zu formulieren: das "Seminar".
- Raum 4: Meditationsort für die Erlangung von Abstand, Ruhe, Besinnung und Sammlung: die "Kapelle".
-

Abb. 76

Wir brauchen "Technologien" für den inneren Aufbau der Gemeinschaft. Im Laufe unserer Gruppenerfahrungen haben wir einige Dinge gelernt, die unsere Vorstellungen von einer funktionierenden Gemeinschaft maßgebend geprägt haben.

1. Latente oder offene persönliche Konflikte dürfen nicht auf die lange Bank geschoben werden. Sie sollen mit geeigneten Methoden (z.B. theatralisch-übersteigernde Gestaltung vor der ganzen Gruppe, Psychodrama) möglichst noch am gleichen Tag bearbeitet werden.

2. Die Gruppe muß die Fähigkeit entwickeln, Sachkonflikte von emotionellen Konflikten scharf zu trennen, wenn nicht alles schließlich in aggressivem Sumpf versinken soll. Es hat keinen Sinn, ein Sachgespräch fortzuführen, welches in Wahrheit längst in den Sog einer persönlichen Auseinandersetzung geraten ist. Abbrechen der Sachdiskussion und Fortführung der Auseinandersetzung mit anderen Methoden (z.B. spielerisches Psychodrama).
3. Für alle emotionellen, sexuellen, intellektuellen und politischen Vorgänge in der Gruppe (auch für sich anbahnende Frontenbildungen und Spaltungen) ist ein Maximum an Transparenz zu schaffen. Die psychologische und soziale Transparenz der Gemeinschaft in allen Bereichen ist eine Grundvoraussetzung für die Entstehung demokratischer Strukturen. Bestehende Hierarchiestrukturen dürfen nicht demokratisch verschleiert werden, sondern müssen - wie alle anderen Strukturen auch - sichtbar gemacht werden, weil sie nur dann sinnvoll bearbeitet werden können.
4. Ein innerer Gruppenzusammenhalt kann nur dann dauerhaft existieren, wenn die Zweierbeziehungen ihre gewohnheitsmäßigen Grenzen auflösen und ihre internen Schwierigkeiten (so weit es sinnvoll ist) in der Gruppe bearbeiten. Der Problemstoff, mit dem sie es zu tun haben, ist in der Regel viel zu schwer, um von zwei Personen allein getragen und verarbeitet werden zu können. Daß eine solche Grenzauflösung auch zu neuen emotionellen und sexuellen Kontakten führt, ist natürlich und erwünscht.

Über den Rahmen der Alternativkultur reichen all jene Strategien subjektiver Selbstvergewisserung hinaus, von denen Gerd BRENNER (1980) berichtet. Sowohl in den Jugendverbänden wie auch in der Alternativszene bevorzugen Jugendliche heute Arbeitsverfahren, die ihre Erfahrungen und Phantasien auf ganz persönliche Weise zusammenführen. Damit sind v.a. die "individualhistorischen, biographischen Selbstvergewisserungen" gemeint, die verschiedenartige Strategien umfassen:

- autobiographische Dokumentationen zum Thema der eigenen Lebensgeschichte;
- Spurensicherungen: Versuche, die lokale Gegenwart zurückzuverfolgen und die Wurzeln der eigenen Existenz im alltäglichen Bereich aufzuspüren;
- Versuche, das eigene Subjekt in lokalen und regionalen Traditionsbeständen zu verwurzeln (Rückbesinnung auf historisch progressive Bewegungen in der Alternativkultur).

In diesen Anstrengungen erhält die gegenwartsbezogene Sensibilisierung einen historischen Unterbau, der die zeitweise verlorengegangene Ganzheit von körperlich-seelischer Veränderung und sozialer Vergewisserung bzw. Opposition wieder herstellen kann.

XIII. STRATEGIEN DER AUSSTRAHLUNG ALTERNATIVER INHALTE IN DIE MEHRHEITSKULTUR

Ihrem Anspruch gemäß wollen die Aktivisten der Alternativkultur in ihren Projekten und sonstigen Ansätzen durch konkrete, aktuelle Praxis werben und (noch) Außenstehende überzeugen. Walter HOLLSTEIN äußert die Hoffnung, daß die gelebten Wertvorstellungen und Gegenbilder der Alternativen einem nicht unbeträchtlichen Teil der Bevölkerung praktisch demonstrieren, daß ein selbstkontrolliertes und sinnvolles Leben machbar ist. "Das anschauliche und lebhaftes Beispiel gesünderer Nahrung, abgeschaffter Konkurrenzverhältnisse im Arbeitsleben, Solidarität im Zusammensein .., sinnvoller Energieversorgung und anderes dünkt sie (die Alternativen) überzeugender als jedwede intellektuelle Äußerung in Wort und Schrift. So könne auch der Außenstehende experimentierend erfahren, was alternatives Leben bedeute und angesichts des konkreten Beispiels seine Ängste vor unbekanntem Neuen verlieren" (1981a, 202).

Die Ausstrahlung in weitere Bevölkerungskreise vollzieht sich demnach über

- das modellhafte Vor-Leben von alternativen Lebens- und Arbeitsentwürfen;
- eine sanfte Diffusion alternativ besetzter Inhalte und Einstellungen in gesellschaftlich geführte Auseinandersetzungen über Energie, Naturschutz oder Ernährung/Lebensmittelherstellung;
- die Möglichkeit für "Normalbürger", einzelne Elemente alternativer Praxis für sich experimentierend zu prüfen;
- die direkte Aktivierung von Bürgern aufgrund persönlicher Betroffenheit (regionale Oppositionsbewegungen im Zusammenhang mit Kernkraft oder Naturschutz).

Mit Ausnahme der letztgenannten Möglichkeit treffen diese Ausstrahlungsweisen prinzipiell auch für das Thema Gesundheit und für alternative Gesundheitsansätze zu. Prinzipiell - denn von den in Kap. VI bis XII dokumentierten sieben Schwerpunktsansätzen sind bisher nur Ernährungsbewußtsein und verändertes Ernährungsverhalten Bereiche, in denen alternative Einflüsse über die Minderheitenszonen hinaus in die Mehrheitsbevölkerung wirksam werden. Auch hier gilt allerdings die Einschränkung, daß vorwiegend junge Erwachsene bis max. 35, 40 Jahren aus höheren Sozialschichten und mit höherer Berufs- und Allgemeinbildung die alternativen Modelle und Entwürfe in ihre Alltagspraxis übernehmen. Wenn die Chronisten der Alternativkultur von größeren oder "nicht unbeträchtlichen Bevölkerungsteilen" sprechen (W. HOLLSTEIN) bzw. Anstöße zur allmählichen Bewußtseinsveränderung "breiter Schichten" feststellen (A. WOJAK),

muß sehr sorgsam geprüft werden, ob solche Aussagen nicht eher Zweckpropaganda darstellen - zumindest im Gesundheitsbereich sind selbst die unbestimmten Angaben über den Grad alternativen Hineinwirkens in der Regel zu hoch gegriffen.

Im Kap. XVII definiere ich Rahmenbedingungen für alternativen Einfluß, an denen der tatsächliche Ausstrahlungseffekt ausgewählter Gesundheitsansätze gemessen werden kann. In diesem Kapitel geht es vorerst um Ideen und Erfahrungen alternativer Aktivisten, wie und mit welchem Ergebnis sie ihre Vorstellungen eines gesünderen Lebens Außenstehenden, nicht-alternativ Organisierten nahebringen können.

Das Alternative Umweltfestival 1978 als exemplarisches Beispiel

Ein umfangreiches Kapitel der Dokumentation dieses Festivals (DOKU 1979, 52 ff.) ist dem Problem der Vermittlung gewidmet. Ziel der Veranstaltung war vorrangig, dem sogen. Normalbürger Denkanstöße dafür zu geben, aktiv seine Umwelt und die ihn einschränkenden Lebensbedingungen zu verändern. Die Organisatoren betonten ausdrücklich, daß ihnen nicht daran gelegen sei, ein weiteres Mal die jungen Menschen anzusprechen, die bereits in ökopolitischen Bahnen denken. Dieses Ziel konnten sie nur bedingt erreichen: es kamen im wesentlichen junge Besucher und einige ältere Mitbürger, die mittleren Jahrgänge zwischen 30 und 55 fehlten dagegen. Zitat aus dem Festival-Tagebuch: "... die Szene beguckt sich mal wieder selber".

Ein improvisiertes, provisorisches Angebot verschiedenster alternativer Inhalte und Arbeitsgruppen ist mit den klassischen Formen von Öffentlichkeitsarbeit einer breiten Öffentlichkeit nicht zu vermitteln. Dieses erste Fazit zogen die Organisatoren, nachdem ihre formal richtigen Anstrengungen (Presse- und Rundfunkinterviews, Flugblatt- und Plakataktionen) doch nur in der schon informierten Szene Widerhall fanden. "Es war eine Illusion zu glauben, mit diesen Medien könnten wir eine breite Öffentlichkeit erreichen." (a.a.O., 53). Unkonventionell präsentierte Informationen, ungewöhnliche Formen, Farben und Kleidung, langhaarige Gestalten - diese Mischung kann ein Normalbürger von vornherein schwer akzeptieren. Wenn aber noch der eindeutige Anspruch an ihn gerichtet wird, mitzumachen und sich auf ungewöhnliche Experimente einzulassen, helfen auch keine positiv gestimmten Presseberichte bzw. Medienhinweise mehr. "Durch diese Medien ist nur einem kleinen Teil der Bevölkerung ihre eigene Betroffenheit (von den hier angebotenen Inhalten) und/oder Interesse am Umweltfestival gerecht geworden. Und nur für wenige der Leute, die nicht zu unserer Generation oder unserer Subkultur gehören, wurde das

Interesse stärker als die Hemmungen .. zu so etwas offensichtlich Unkonventionellem, Anderen, unklar definierten, nicht vom Senat oder sonst einer bekannten Institution Getragenen hinzugehen" (ebenda).

Im Kap. V habe ich bereits auf die Vielfalt der Festival-Schwerpunkte im Gesundheitsbereich verwiesen (allein 14). Auf dem gesamten Platz war das allgemeine Angebot für unvorbereitete Besucher verwirrend und unüberschaubar. Dem vom Überangebot erschlagenen Interessenten wurden zudem nur wenige, zufällige Orientierungshilfen geboten. Der Isolierung der meisten Besucher konnten die wenigen, selber überforderten Organisatoren kaum eine dringend benötigte persönliche Ansprache entgegensetzen. In der Abschlussauswertung wurde betont, daß Interessenten an alternativen Modellen nur über persönliche Ansprache, Kontakte und Hilfestellungen zu aktivieren sind. Die alleinige Präsentation von "alternativ" zu konsumierenden Angeboten bricht die gewohnte Konsumhaltung nicht auf.

In den Abbildungen 77 und 78 dokumentiere ich längere Erfahrungsberichte vom Umweltfestival 1978; zum einen zur Vermittlung von Umweltbewußtsein an Schüler und Schulklassen (Abb. 77; a.a.O., 164/165), zum anderen die ernüchterte Rückschau der Ernährungsgruppe auf ihre Aufklärungs- und Verkaufsarbeit (Abb. 78; a.a.O., 106).

Abb. 77

Schulklassen: Zeit- und Organisationsprobleme

Im Falle der Schulklassen sah das so aus, daß wir sie erst einmal sich selbst überließen. Meist waren die Lehrer sehr interessiert an der Umweltproblematik und hatten deshalb den Besuch des Umweltfestivals vorgeschlagen. Nun kamen sie frühmorgens auf einen Platz, der quasi tot war: alle Informationsstände geschlossen (da die meisten Leute morgens in Schule, Uni oder Arbeitsplatz waren), keine anderen Besucher (außer mehreren anderen Schulklassen), keine Veranstaltungen.

Die Faszination des Dorfes machten die Aktivitäten aus und die Leute, die es bevölkerten: wenn nachmittags am Dorfplatz eine Gruppe Musik machte, die Leute rundherum saßen, an den Häusern und Informationsständen standen, ihr Müsli aßen oder auf Stelzen liefen, dann lebte das Dorf, dann fühlten sich alle wohl.

Und morgens, wie gesagt, war alles ausgestorben. Hinzu kam, daß das Wetter of trübe und manchmal so schlecht war, daß gerade angekommene Schulklassen das Gelände oft fluchtartig verließen.

Notwendige Einstimmung und Führungen

Ich habe das Problem für mich später dann so gelöst, daß ich in der "Baumschule" eine kurze Einführung gab und gleichzeitig versuchte, etwas über die Vorkenntnisse der Schüler in Bezug auf die Umweltproblematik oder Energieprobleme herauszubekommen, um so eine Diskussion in Gang zu setzen.

Von dort aus führte ich die Gruppen über den Platz, vom Gorbelen-Haus zur Energie-Ecke mit ihren vielen Erklärungen zu verschiedenen Bereichen der alternativen Energieversorgung, zur Gesundheitsschnecke und zum Geodom, zum Ernährungshaus mit dem selbstgebauten Backofen davor. Nach diesem Überblick über die wichtigsten Projekte wurden die Schüler mit dem Hinweis entlassen, sich doch noch einmal die Ausstellung im Zelt anzusehen. Die meisten hatten allerdings spätestens zu diesem Zeitpunkt die Nase voll, holten sich am Ernährungshaus noch ein Müsli oder ein Fruchtebrötchen und gingen dann nach Hause. Meist ergab sich allerdings noch eine Diskussion mit dem Lehrer und einigen interessierten Schülern.

Motivationsprobleme von Schülern

Zum Interesse der Schüler allgemein ist zu sagen, daß die meisten den Besuch des Umweltfestivals als lästige Lehrveranstaltung ansahen und versuchten, dort so schnell wie möglich wieder wegzukommen. Die Schule fördert ja bekanntlich die Lernfreudigkeit, die Begeisterungsfähigkeit und das aktive Interesse der Schüler nicht besonders. Hinzu kommt, daß die Jugendlichen meist voll in unserer Konsumgesellschaft integriert sind und ihnen daher viele der von uns vertretenen Ideen ganz schön exotisch vorkommen mußten. Wir mußten uns oft anhören: "Was, in solchen Bruchbuden wollt ihr wohnen?" - "Ihr könnt ja doch nix an AKW's ändern - Ich will meinen Farbfernseher, und dafür reicht der Strom Eurer Windmühlen bestimmt nicht" - "Wie könnt Ihr Euch nur in diesem Dreck wohlfühlen?" und ähnliches mehr.

Einige Klassen äußerten so geschlossen ihr Mißfallen und totales Desinteresse (trotz aller Versuche der Lehrer, ein Interesse zustande zu bringen), daß ich teilweise mit totalem Mißbehagen eine Führung begann. In einem Fall habe ich sogar eine Schulklassenführung gegen das Reinigen der Toilettenwagen eingetauscht.

Aber es gab auch angenehme Überraschungen. Vor allem, wenn in der Schule zuvor über Themen der Umweltproblematik geredet worden war, zeigten sich die Schüler sehr interessiert. Viele von ihnen habe ich am Wochenende zusammen mit ihren Eltern auf dem Platz gesehen - was ich als Erfolgserlebnis empfunden habe.

Abb. 78

Ziele der Ernährungsgruppe...

Wir wollten theoretische Informationen in Form von Schautafeln über die Schädlichkeit verschiedener Nahrungsmittel geben, dabei vor allem die Hauptfeinde der Gesundheit, den raffinierten, denaturierten Zucker, das gebleichte, weiße Mehl und das uns angebotene Fleisch und Gemüse berücksichtigen.

Es sollten nicht nur die Auswirkungen auf unseren Körper, sondern auch die Ursachen, die zu solchen Denaturalisierungen geführt haben, dargestellt werden. Neben den schriftlichen Informationen wollten wir Gespräche machen, in denen wir über einzelne Nahrungsmittel, so z.B. das Fleisch oder Getreide, sprechen, d.h. Informationen weitergeben und neues Wissen erarbeiten wollten.

Wir hatten die Idee, eine Pinnwand zu machen, auf der wichtige Erfahrungen über Ernährung ausgetauscht werden konnten.

Den praktischen Teil sollten gemeinsames Kochen und Essen, Gründung einer Lebensmittelkooperative (Food-Coop) und der Aufruf zum Lebensmittel-Boycott ausmachen.

Wir überlegten uns, daß es gut wäre, mit Leuten, die aufs Umweltfestival kommen, gemeinsam zu kochen und zu essen. Günstig erschienen uns daher Gruppen von 10 bis 15 Leuten. Wir meinten, es sei eine gute Art, etwas über gesunde Lebensmittel zu erfahren, indem man mit ihnen arbeitet oder aus ihnen Essen schafft. Außerdem ist es darüber hinaus möglich, in der Gruppe etwas über Ernährung und EBGewohnheiten zu vermitteln, über langsames Kauen, intensives Schmecken...

... und ihre Umsetzung

Wir haben sehr wenig von unseren Vorstellungen verwirklichen können. Ein wichtiger Grund lag in der Gestaltung des Ernährungshauses. Der Bereich "Küche und Verkauf" hat zu stark in den Informationsteil eingegriffen, hat eine zu starke Bedeutung gegenüber der Vermittlung bekommen. Dadurch kam es z.T. dazu, daß während der sechs Wochen das Ernährungshaus reine Verpflegungsstelle für Besucher war. Hierher kamen sie zum Essen. Weil es eben nur Müsli, Brote, Gemüse, Säfte usw. (alles vollwertige Nahrung) gab, aßen sie eben das, um dann schnell zum nächsten Haus zu gehen. Den meisten Besuchern war es ziemlich egal, was sie aßen, irgendwelche Plastiknahrung hätten sie sicher genauso gedankenlos reingezogen, wie sie das mit den guten Sachen gemacht haben. Dadurch daß wir im Streß standen, die Leute zu bedienen, Essen vorzubereiten, und schnell zu machen (wir wurden oft sogar angemacht, nicht schnell genug zu arbeiten), verkam das Haus zu einer Großküche und Kantine. Hinzu kam, daß ein großer Teil der Aktivisten gar nicht be-

griff (ein Teil sogar bis zum Schluß des Festes), daß wir uns nicht nur um die Versorgung des Platzes kümmern wollten, sondern was über andere Ernährung und die Zusammenhänge vermitteln wollten.

Bei uns entstand ganz schöne Resignation, nichts war von unseren Ideen übriggeblieben; wir waren reines Dienstpersonal geworden. Aber selbst als wir mal ein Gespräch über Fleisch machen wollten, kam nur ein Besucher, bei weiteren Gesprächen war die Teilnahme ähnlich. Wir haben dann allmählich damit aufgehört.

Ein umfassendes Informations-Festival dieser Art ist letztlich untauglich, um in breite Bevölkerungs- oder auch Jugendkreise auszustrahlen. Es dient bestenfalls zur Aktivierung der internen, alternativen Öffentlichkeit sowie bisher randständigen, noch nicht praktisch engagierten Alternativen i.e.S. Meines Wissens sind seit diesem Festival auch keine derartigen Großveranstaltungen mehr im deutschsprachigen Raum durchgeführt worden.

Die Alternativszene konzentriert sich auf lokal und inhaltlich umschriebene Öffentlichkeitsarbeit, in der Regel in direktem sichtbarem Zusammenhang mit praktischen Projekten. Ziel alternativer Ausstrahlungsarbeit ist es, Betroffenheit bei den angesprochenen Bürgern zu erzeugen; weiterhin eine produktive, gelenkte Neugier auf weitere alternative bzw. ökologische Informationen zu entfachen. Die auf Praxis und Experimentierfreude gegründete Alternativkultur ist darauf angewiesen, daß sich Interessierte und Motivierte in eigenen Gruppen oder Projekten zusammenschließen, um so ihren Umfang aber auch ihren gesellschaftlichen Spielraum Schritt für Schritt auszuweiten.

Alternativstrategien zur Information und Aktivierung Außenstehender

Um Außenstehende zur Veränderung des eigenen Lebensstils zu aktivieren bzw. Hilfestellung bei neuen Zusammenschlüssen und Projekten zu geben, hat es eine Reihe phantasievoller und z.T. auch schon erprobter Entwicklungen im gegenkulturellen Milieu gegeben. Aufgrund der bisherigen Übersicht unterscheide ich 10 Strategien dieser Aktivierung zur Selbstorganisation:

- direkte, praktische Selbstorganisation: z.B. in einer Food-Coop (Kap. XI) oder in einem umwelt- bzw. gesundheitsbezogenen Projekt (Kap. IV und VI - XII);
- Aufbau und Betrieb von Treffpunkten, Anlaufstellen und Informationsagenturen: Festigung der alternativen Öffentlichkeit (Kap. I) mit Kneipen, Läden, Mitfahrdiensten, Telefonzentralen, Beschwerdezentralen etc.;

- direkte, sachbezogene Öffentlichkeitsarbeit in alternativen Tages-, Wochen- und Monatszeitungen (Kap. I), themenzentrierten Verlagen wie der Verlagsgesellschaft Gesundheit (Kap. VI) sowie Buchläden und Informationsständen auf Märkten, in Universitäten etc.;
- informations- und meinungsbewußte Kolumnen in alternativen Stadt- und Regionalzeitschriften oder jugendspezifischen Presseerzeugnissen (TWN-Rubrik; "Leben und Überleben", Zeitschrift 'ran etc.);
- Organisation von Wanderausstellungen (z.B. "Umdenken - Umschwenken" seit 1978), regionale Werkstatt- und Projekttreffen zu Alternativthemen sowie lokale Informationskampagnen (Flugblätter, Plakate, Stände) zu aktuellen Umwelt- und Gesundheitsthemen - möglichst unter Aktivierung offizieller Medien, evtl. Wohlfahrtsorganisationen);
- Aufbau von "Landuniversitäten": alternative Kurse über Energie, Recycling, kreatives Handwerk, Naturheilverfahren, Kräuter- und Pflanzenkunde, Massage, Ernährung, Sensibilisierungsverfahren u.v.a.m., durch Landprojekte und Landkommunen durchgeführt (Kap. III);
- Versuche, konkrete Inhalte eines alternativen Lebensstils (Kap. III) sowie alternativer Gesundheitsbezüge (Kap. V) in lokale Fortbildungsangebote von VHS, Kneipp-Vereinen etc. einzubringen;
- Aufbau und Betrieb alternativer Herbergen und Gasthäuser sowie Angebot von selbstorganisierten Urlaubsmöglichkeiten in Landprojekten;
- Aufbau und Verbreitung lokal und thematischbezogener Zukunftswerkstätten;
- aktivierende Stadtteilarbeit: Gründung von Gesundheitsläden (Kap. VII) und urbanen Beratungsdiensten, z.B. von und für Frauen (Kap. VIII).

Auf drei dieser Entwicklungen möchte ich im folgenden näher eingehen, da sie in den bisherigen Kapiteln noch nicht vorgestellt wurden.

Zukunftswerkstätten

Als erstes ist das Modell Zukunftswerkstatt zu nennen, eine seit Jahren praktizierte Methode zur Bürgeraktivierung. Die Idee wurde von Robert JUNGK in den universitären Teilbereich der Alternativkultur eingebracht und hat von dort aus, z.B.

in West-Berlin, in lokale Volkshochschul-Programme Eingang gefunden: als Modell aktivierender Erwachsenenbildung. Inhalt und Methodik sind weitgehend auf die aktivierenden Formen von Sozial- und Gemeinwesenarbeit zurückzuführen - die Zukunftswerkstätten sind keine alternative Erfindung, allein ihre Bezeichnung verweist auf das ökologisch-gegenkulturelle Milieu.

Zukunftswerkstätten setzen an der zunehmenden Verplanung des einzelnen Bürgers und der wachsenden Bürokratisierung des öffentlichen Lebens an. Wo der Mensch an Entscheidungen über seine wichtigsten Lebensbereiche nicht mehr beteiligt ist, wollen die Alternativen eine basisorientierte Infrastruktur schaffen, die zur politischen Willensbildung und Durchsetzung bedrohter Ansprüche motiviert. Als Zellform solch einer Infrastruktur wird die Zukunftswerkstatt gesehen. In ihr sollen "die Bürger selbst ein von ihnen gewünschtes zukünftiges Leben erfinden, realisierbare Wege dorthin (oder zu Zwischenzielen) auskundschaften" (HOLLSTEIN/PENTH 1980, 263). Wie das im einzelnen geschehen soll, zeigt Abb. 79 (a.a.O., 264).

Abb. 79

Zukunftswerkstatt

Zunächst wird ein Thema festgelegt, das allen Beteiligten in der Gruppe unter den Nägeln brennt. Anschließend setzt die Phase der Kritik ein. Die Teilnehmer nennen spontan ihre Kritikpunkte zum gewählten Thema, die vom Gruppenleiter auf grose Papierbogen geschrieben werden, die allen sichtbar sind. "Durch diese Kritikphase wird erreicht, daß ein häufig vorhandenes allgemeines Unbehagen deutlich und im einzelnen artikuliert wird und die Teilnehmer durch die vollgeschriebenen Papierbogen den Hauch einer gemeinsamen Identität gewinnen - zumindest was die Kritik der bestehenden Zustände angeht." (Christian Wend).

Der zweite Teil der Zukunftswerkstatt steht unter dem Titel der schöpferischen Phase. In Auseinandersetzung mit der geleisteten Kritik sollen nun die wünschbaren Zustände bezeichnet werden. "Oberstes Gebot ist hier, die Realität vergessen, Einschränkungen und Zwänge des Gehirns zu sprengen und den internalisierten Kontrolleur, der immer sagt: geht nicht, ist nicht möglich, kann nicht funktionieren, wohin führte das .. mit einem kurzen Ruck abzuschütteln. Danach kann schon viel besser darauflos phantasiert werden" (Christian Wend). Auch diese wünschbaren Zustände - die Zukünfte - werden auf weiteren großen Papierbogen notiert.

Als drittes setzt die Phase der Prüfung ein. Nun wird die Liste der Wünsche und Zukünfte mit den bestehenden politischen und

gesellschaftlichen Bedingungen, in denen die Teilnehmer der Werkstatt leben, verglichen. Sämtliche Hindernisse, die der Verwirklichung der Wünsche entgegenschlagen und die in vorhandenen Sachzwängen, Finanzierungsschwierigkeiten, einschränkenden menschlichen Verhaltensweisen, Gesetzen, öffentlichen Tabus und Vorschriften bestehen, werden sorgsam geprüft.

Vierter Schritt der Zukunftswerkstatt ist dann die strategische Phase: In ihr werden konkret die Realisierungsmöglichkeiten der Zukünfte besprochen, wobei die diskutierten Hindernisse und Schwierigkeiten in die Diskussion miteinbezogen werden.

Die bisherigen Zukunftswerkstätten in der Alternativkultur bundesdeutscher Großstädte bearbeiteten zwar eine schillernde Themenpalette von der Technologie bis zur Gesundheit, blieben dabei jedoch unverbindliche Debattierzirkel. Das lag v.a. daran, daß es sich bei den Teilnehmern eher um zufällige Tagungsbesucher als um Situations- oder Betroffenenengruppen handelte. Wie Erfahrungen aus der Gemeinwesenarbeit zeigen (vgl. SEIPPEL 1976) ist diese Methode von Bürgeraktivierung aber ausgesprochen erfolgreich, wenn die Teilnehmer auch nach der Zukunftswerkstatt in regelmäßigem Kontakt bleiben und sich auf ein verbindliches, organisatorisch abgesichertes Arbeits- und Aufgabenprogramm verständigen. Auch wenn die Zukunftswerkstätten derzeit in der Alternativkultur in einem Dornröschenschlaf stecken, bleiben sie doch eine erfolversprechende und überall praktikierbare Methode der Aktivierung Jugendlicher und Erwachsener (HOLLSTEIN/PENTH 1980, 265).

Treffpunkt und Vermittlung im Alternativladen

Die meisten Orte alternativer Öffentlichkeit sind ebenso einseitig auf begrenzte Inhalte ausgerichtet wie ihre offiziellen Gegenstücke: Kneipen, Gaststätten, Buchläden, Kinofoyers, Bioläden, Verkaufsstände etc. Im KOMPOST 23 (1977, 47) haben dagegen einige Alternative ein Ladenkonzept vorgestellt, das auf inhaltliche Vielfalt, Offenheit und Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Initiativen ausgerichtet ist. In Osnabrück existierte bereits um diese Zeit "Unser Laden" (so der Name des Projekts). Mir liegen leider keine weiteren Informationen über das Schicksal dieses Konzepts bzw. Projekts vor. Die Selbstdarstellung gibt Auskunft über sieben vorrangige Ziele:

- Sammelpunkt für alternative Produzenten und Händler sein: Information und Beratung in gewerblicher Hinsicht, Koordination von Produktion und Absatz der Produkte;
- keine projektinterne Hierarchie entstehen lassen: freie Vereinbarung über Gestaltung und Arbeitsschwerpunkte der einzelnen Mitarbeiter;

- den Dialog zwischen Hersteller und-Konsument fördern;
- Übernahme und Weiterverkauf nur von ökologisch tragbaren, nützlichen Produkten;
- Vermittlung von alternativen Kleinhandwerkern an Interessenten;
- Informationsumschlag von und für Interessenten an alternativer Kultur und Politik;
- Vermittlung von Adressen für günstigen und/oder biologischen Einkauf, Anlaufstelle für Food-Coop-Interessenten.

Der Laden ist von vornherein als Treffpunkt gedacht; die Finanzierung soll über Kommissionsgeschäfte ablaufen (wie das allerdings genau gehandhabt werden soll, ist in der Selbstdarstellung nicht zu erfahren!). Der Treffpunkt zeichnet sich durch eine Vielzahl, alle alternativen Vermittlungsbereiche berührenden "Ecken" aus (Abb. 80).

Abb. 80

In UNSEREM LADEN gibt es:

- *eine Ecke für Verschenk- und Tauschsachen*
 - *eine Makroecke für Gesundheitsfans*
 - *eine Tee- und Kräuterecke*
 - *eine Bastel- und Werkecke (da steht eine Nähmaschine und ein Umdrucker und was ihr sonst so anschleppt)*
 - *eine Secondhandecke, wohin jeder seine alten Platten, Jacken, Bücher, Geschirr usw. hinstellen kann*
 - *eine Kunstgewerbecke, wo unsere Freaks ihre Kerzen, Töpferwaren, Gürtel, Kleidung usw. verkaufen*
 - *eine Kunstecke*
 - *ein Schwarzes Brett für Wohnungsvermittlung, Kleinanzeigen, sonstige Termine*
 - *eine Ecke wo Bastel- und Werkmaterial stehen soll*
 - *eine Ecke für alternative Literatur, aber nur von den Kleinverlagen.*
-

TWEN-Rubrik "Leben und Überleben"

Die Zeitschrift TWEN erschien nach zehnjähriger Zwangspause vom September 1981 bis zum Juni 1982, bevor sie auf dem fast 4.000 Einzelschriften umfassenden bundesdeutschen Markt wieder aufgeben mußte. TWEN war vom Team seiner jungen Macher als überregionales Szenenblatt mit entsprechender Aufmachung, Themenauswahl, Jargon, Bildästhetik etc. konzipiert. In jedem Heft gab es (ein absolutes Novum auf dem Zeitungsmarkt für junge Erwachsene) eine 2-Seiten-Rubrik "Leben und Überleben", in der mit aktuellen grafischen Mitteln drei Themenbereiche abgedeckt wurden:

- allgemeine Verbraucherthemen, kritisches und sparsames Konsumieren;
- Alltagstips und Hinweise auf nützliche, allgemein verfügbare Broschüren und Informationsmaterialien (z.B. Radfahren, Zivilschutz, Bafög, Post und Bahn etc.);
- Öko-Tips, Umwelt- und Lebensmittelvergiftung, Informationen für gesundheitsbewußte Lebensweisen.

Die Rubrik enthielt Hinweise zur Selbstherstellung von Yoghurt sowie Warnungen vor Chemie in der Fleischmast (TWEN 11/81), sowie auf die BZgA-"Mußehen ...-Broschüre" (11/81) und ein Falblatt zum umweltgerechten Konsum (12/81). Im April 1982 wurde vor umweltschädlichen Reinigungsmitteln sowie vor Lebensmittel-Lichtanstrahlung im Supermarkt gewarnt. Das Heft 6/82 enthielt Informationen über blutreinigende Kräutertees, Tips zum besseren Schlafen und eine kritische Betrachtung, ob Fleischverzehr lebensnotwendig sei. In Abb. 81 sind einige der "Überlebens-Tips" aus den Ausgaben 9/81, 4/82 und 6/82 abgedruckt.

Abb. 81

Lebensmittel nur im Dunkeln kaufen

Neonlicht, gespiegelt, gleichend kühl - ein Blick in die Wursttruhe löst letzten Appetit schwinden. Dabei, so denken Verkaufsstrategen, soll

Licht den Kauf anregen. Doch die Qualität der Produkte leidet darunter: Aromaverlust, Farbveränderung, Ranzigwerden sowie ein unangenehmer Geruch beim Öffnen von Packungen sind Folge der Bestrahlung.

Besonders gefährdet sind Fette und fetthaltige Lebensmittel wie Fleisch- und Wurst-

waren, Mayonnaise, Käse, fettreiche Backwaren und frittierte Erzeugnisse wie z.B. Kartoffelchips.

Bei Milch, Sauermilcherzeugnissen und Frischkäse können durch starke Lichteinstrahlung Vitaminverluste und Geschmacksveränderungen auftreten.

Achten Sie darauf, ob in

den Regalfächern viele Leuchtröhren angebracht sind, ob zusätzlich spiegelnde Rückwände das Licht verstärken und die Waren noch bis unmitttelbar unter die Leuchtröhre gestapelt sind.

Lassen Sie die Packung also lieber im Regal oder wühlen Sie eine vom Boden des Stapels hervor.

Abb. 81

Fleisch ist nicht lebensnotwendig

Erwachsen sein heißt Erziehungsfehler ausmerzen. Einer der eingefleischtesten Trugschlüsse, die uns von klein auf eingetrichtert werden, ist die Annahme, daß man regelmäßig sein „gutes Stück Fleisch“ auf dem Mittagstisch braucht.

Gutes Fleisch kommt sowieso nicht mehr auf den Teller. Hormonkälber, Psychopharmakaschweine und Antibiotikarinder heißen die Standardkadaver aus der Massentierhaltung. Ist Fleisch überhaupt für eine vollwertige Ernährung notwendig?

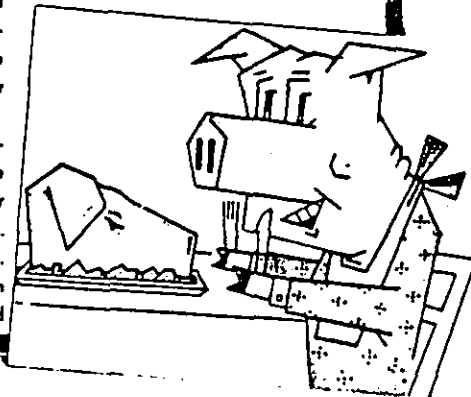
Das Hauptargument der Fleischproduzenten von den „lebenswichtigen Proteinen“ ist keins. Schon 1975 hat „Harper's Magazine“ das Proteinmärchen richtiggestellt: Fleisch enthält nicht mehr Proteine als etwa Nüsse, Käse oder dicke Bohnen. Außerdem nehmen die meisten Menschen ohnehin doppelt so viele Proteine zu sich, wie der Körper verkraften kann.

Alle lebenswichtigen Vitamine und Spurenelemente sind in abwechslungsreicher vegetarischer Kost enthalten. Ausnahme: Vitamin B 12. Aber das steckt dafür in allen Milchprodukten. Und

Proteine aus Milcherzeugnissen kann der Körper viel besser verwerten als Fleischproteine. Klare Argumente gegen den Fleischkonsum. Und der Hinweis, vegetarische Kost sei langweilig, zieht erst recht nicht: Es gibt im Grunde nur fünf Fleischsorten, aber 40 bis 50 verschiedene Gemüse.

Noch zwei Argumente gegen den Kadavergenuß: Ein Morgen Getreidefeld ergibt fünfmal mehr Protein als ein Morgen, der als Weidefläche zur Fleischproduktion genutzt wird. Außerdem sollten wir sparsamer mit dem Wasser umgehen. Zur Erzeugung von 500 Gramm Rindfleisch benötigt man etwa 15000 Liter des kostbaren Rohstoffs. Für ein Pfund Weizen hingegen nur 680 Liter.

„Du bist, was du ißt“, heißt ein Sprichwort. Und von Leo Tolstoj stammt der Satz: „Solange es Schlachthäuser gibt, wird es auch Schlachtfelder geben.“



Anis und Holunder wirken Wunder

Kräutertees sind ideal. Um die alltägliche Chemie mal wieder aus dem Blut zu kriegen. Hilfreiche Kräutlein kann man in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern kaufen. Mischen muß man sie selbst.

Zwei Teelöffel einer Mischung aus einem Teil Anis vier Teilen Kamille, vier Teilen Kümmel und acht Teilen Senesblättern, mit siedendem Wasser aufgegossen, schmecken zwar nicht so lieblich wie Kaba, reinigen aber den kostbaren Lebenssaft nachhaltig. Eine Zeitlang morgens und abends eine Tasse davon trinken.

Wirkungsvoll ist auch die Mixtur aus Schlehenblüten, Senesblättern, Holunderblüten, Brunnenkresse, Schafgarbe, Bitterklee und Löwenzahn. Ein Teelöffel voll wird mit einer Tasse siedenden Wassers aufgegossen. Zehn Minuten ziehen lassen. Eine Tasse pro Tag verhindert, daß Dreck in den Adern pulst.

Armes Rind: Acht Jahre in der Dose!

Die Rindfleischkonserven „EVST“ sind bereits in den Jahren 1973/74 eingelagert worden. Für 1,53 Mark per Dose verkauft die Bundesanstalt für landwirtschaftliche Marktordnung (BALM) nach sechs bis sieben Jahren Lagerung an den Handel.

Kosten für das Eindosen und Lagern: mindestens fünf Mark pro Dose. Das scheinbar so preiswerte „Rind im eigenen Saft“ bezahlt der Verbraucher also mit 3,50 Mark pro Dose aus Steuergeld. Dafür bekommt er altes Fleisch, dessen Verkauf ersthafte lebensmittelchemische Bedenken aufwerfen würde, wenn die zuständigen staatlichen Veterinärämter sich nur mit der mächtigen BALM anlegen wollten.

DIE ALTERSKULTUR
JUGENDLICHER

VORBEMERKUNG ZU DEN KAPITELN XIV - XVII

Die Kapitel XIV - XVI präsentieren eine Schwerpunktauswahl des vorliegenden jugendsoziologischen Wissens zum Alltagsleben Jugendlicher und junger Erwachsener bis 24 Jahren. Das empirische Grundlagenmaterial entnehme ich dabei weitgehend der umfassenden SHELL-Jugendstudie aus dem Jahre 1981; im analytischen Bereiche werden die Auswertungen dieser Studie mit eigenen Vorarbeiten erweitert. Nach Ergründung der wesentlichen Gruppenstile und Wertorientierungen, mit deren Hilfe die Mehrheitsjugendlichen ihr Leben organisieren, folgen Einschätzungen über die Bedeutung von Gesundheit bzw. gesundheitlichen Risikoverhalten für Jugendliche. Erst auf dem Hintergrund dieser Materialien ist es möglich, im Kapitel XVII konkrete Rahmenbedingungen für die Ausstrahlung alternativer Lebensstilentwürfe und Gesundheitsansätze in die Mehrheitsjugend anzugeben und den Grad der möglichen Aktivierung abzuschätzen.

Die Kapitel XIV - XVII sollen eine "Folie" bereitstellen, auf der sich abschließend die Bereitschaft von Jugendlichen der Mehrheitsstruktur abzeichnet, ausgewählte gesundheitsbewusste Inhalte, Einstellungen oder Projekte in ihr alltägliches Handeln übertragen.

XIV. KULTURANALYTISCHE BETRACHTUNG DES ALLTAGS JUGENDLICHER¹

Als gesellschaftliche Gruppierung befinden sich Jugendliche in einem Interimsstatus, der seinen Beginn im Einsetzen der Geschlechtsreife hat und mit der Übernahme der sog. Erwachsenenrolle zuendeht. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich immer deutlicher eine Schere zwischen diesen Eckpfeilern herausgebildet: die Geschlechtsreife beginnt durchschnittlich immer früher (z. Zt. etwa um 12 Jahre), und der Erwerb voller Verantwortlichkeit und ökonomischer Sicherheit verzögert sich. Ging man noch in den 60er Jahren von einer Zeitspanne zwischen 14 und 18 Jahren für Pubertät und Adoleszenz aus, ist dieser Zeitraum heute mit ca. 12-20 Jahren anzusetzen. Für das Entwicklungsstadium zwischen Reifung, Schulabschluß, Berufseintritt und dauerhafter Bindung bzw. Heirat gelten heute verallgemeinernd die Lebensjahre zwischen 12 und 25 - in dieses Stadium wird die sog. Post-Adoleszenz miteinbezogen.

Mit dem Jugendalter ist ein Bündel kultureller Ausdrucksformen und Traditionen verknüpft, so daß häufig von "der Jugendkultur" gesprochen wird - als einer der Alterskulturen unseres gesellschaftlichen Systems. Alterskultur bedeutet jedoch nicht, daß man alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen als homogenen Block ansehen kann. Statt dessen gibt es bei Heranwachsenden und Jugendlichen, je nach Alter und sozialer Schicht, ein komplexes Kaleidoskop von Subkulturen mit spezifisch ausgeprägten Lebensstilen, eigenen Wertmaßstäben und Verhaltensnormen (BRAKE 1981).

Zum Kulturbegriff

Vorab noch einige Anmerkungen zum Begriff von Kultur, der hier zugrundegelegt wird: ich verstehe darunter ein historisch gewachsenes Netz von Metaphern, Symbolen und Bedeutungen, das eine vermittelnde Instanz zwischen Individuen und dem komplexen gesellschaftlichen Ganzen ist. Eine Kultur umfaßt überlieferte Ansichten und die damit verknüpften Wertmaßstäbe. Sie ist ein "Sinnsystem", das historisch gewachsen ist, das Verhalten der ihr zugehörigen Menschen formt und ihre gemeinsame Erfahrung innerhalb einer sozialen Gruppe organisiert (SACK 1971). Ein kulturelles Normensystem läßt allerdings keine kausalen Aufschlüsse über Verhalten zu: Verhalten orientiert sich zwar an kulturellen

1) Die folgenden Überlegungen habe ich z.T. bereits im Papier "Die Alterskultur Jugendlicher - Biographische Verläufe, Gruppenstile, Alltagsflips" niedergelegt. Dieser Aufsatz war ein Vorbereitungspapier der Tagung "Jugend, Alltag und Gesundheit", die in Salzburg vom 5.-11.9.1982 stattfand - veranstaltet vom Regionalbüro für Europa der WHO (Kopenhagen) und dem European Centre for Social Welfare Training and Research (Wien).

Maßstäben, entspringt ihm aber nicht unbedingt.

Eine Kultur verhilft den einzelnen, sich in der Gesellschaft zurechtzufinden. Gesellschaft ist in diesem Verständnis ein Muster von Interaktionsbeziehungen, das den Individuen in der Regel fremd und unüberschaubar ist. Sie benötigen einen Begriff dieser Interaktionsbeziehungen. Sie suchen nach Aufschluß über die Erwartungen, die an sie gestellt werden und Erwartungen, die sie an andere stellen können. Die Kultur hat in diesem Zusammenhang eine doppelte Funktion: die Anpassung der Individuen an gesellschaftliche Strukturen und den Verleih von Sinngehalten bzw. Legitimation an diese Strukturen.

Jedes komplexe Gesellschaftssystem besteht aus verschiedenen, divergierenden Kulturen: Alters-, Klassen- bzw. Schichtkulturen und vermutlich aus geschlechtsspezifischen Sinnsystemen. Diese Kulturen verästeln sich in Teil- oder Subkulturen, die als "Subsysteme dieser großen kulturellen Konfigurationen begriffen werden müssen" (BRAKE 1981, 16). Die Teilkulturen beinhalten Elemente der umfassenderen Elternkulturen, heben sich aber zugleich von ihnen ab. Wer in eine Teilkultur integriert ist, ist immer auch ein Teil der umfassenden Alters- oder Klassenkultur: wobei die Teilkultur entweder deren Anhängsel oder ihr oppositioneller Widerpart ist.

Die Alterskultur der Jugendlichen

Jugendliche sind Akteure im kulturellen Prozeß. Sie orientieren sich an ihrer Alterskultur und arbeiten sich gleichzeitig an ihr ab. Diese Arbeit führt zu einer Aufsplitterung der Alterskultur in Subkulturen, in denen unterschiedliche Gruppen Jugendlicher (differenziert nach Alter, Geschlecht, Herkunft, Wohnregion etc.) anzeigen, daß ihr Leben sich nicht nur in Familie, Arbeit und Schule erschöpft. Kennzeichen solcher Subkulturen ist der jeweilige Gruppenstil - davon wird im folgenden Abschnitt berichtet.

Die Besonderheit der Alterskultur liegt darin begründet, daß sie von den Altersgleichen selbst ausgeht, von ihnen selbst organisiert und kontrolliert wird. Im Gegensatz zu anderen Institutionen des Lebenslaufs handelt es sich - im Prinzip - um eine Selbsthilfeeinrichtung derer, die vor gleichen oder vergleichbaren lebenslaufspezifischen Problemen stehen. Die autonome Selbstorganisation der Altersgleichen ist aber durch fremdbestimmte Momente vielfach gebrochen. Der Grad der Autonomie hängt von der Stellung einer Altersgruppe in der Gesellschaft ab. In jedem Fall stiftet und festigt die Alterskultur einen sozialen und kulturellen Zusammenhang zwischen den Personen, die den gleichen Lebensabschnitt durchlaufen (ZINNECKER 1982, S. 422ff.).

Die Alterskultur stützt sich v.a. darauf, daß ihre Mitglieder ähnlichen gesellschaftlichen Lagen und Handlungsanforderungen gegenüberstehen. Täglich sind bestimmte gemeinsame Handlungsprobleme zu bewältigen. Die Angehörigen einer Generation sehen sich in bestimmte alltägliche Routinen und Konflikte verstrickt und müssen diesen Teil ihrer Lebenswelt handhaben können. Typische Handlungsprobleme jugendlicher Alltagskulturen sind etwa:

- unverwechselbare persönliche Darstellung und soziale Anerkennung als Jugendlicher bzw. zukünftiger Erwachsener;
- Umgang mit fremdbestimmten sozialen Institutionen (z.B. Schule, Ausbildungsstätte, etc.);
- Teilhabe am Warenangebot trotz mangelnder Mittel;
- sich Durchschlängeln, Ausnützen sozialer Nischen und Handlungsspielräume;
- Unterlaufen sozialer Regeln und Werte, die die eigene Verfügung über den Körper einschränken (z.B. Entfaltung der Sexualität).

Die Alterskultur der Jugendlichen ist vielschichtig, alles andere als einheitlich. Eine gemeinsame (Generations-)Problemlage bedeutet noch nicht, daß die ganze Generation die gleichen Antworten auf die Situation formuliert. Die Konsequenzen, die einzelne Gruppen aus der Generationenlage ziehen, sind höchst unterschiedlich und führen zur Bildung miteinander rivalisierender Subkulturen. Über die Subkulturen dringen weitere soziale Gegensätze in die Altersgesellschaft ein, da diese nicht unabhängig von Bezugsgrößen außerhalb der Alterskultur sind: altersfremde Autoritäten, Loyalitäten gegenüber dem soziokulturellen Herkunftsmilieu, geschlechtsabhängige Normalbiographien und anderes mehr.

Subkulturen und Gruppenstile

Subkulturen entstehen auf dem Hintergrund kultureller Spannungen, die von den Mitgliedern einer sozialen Gruppe in der Alterskultur gemeinsam erfahren werden. Ihr Zweck ist es, die kollektiven Anpassungsprobleme zu lösen. Dazu wird ein eigenständiges Netz von Wertmaßstäben, Symbolen und Bedeutungen entwickelt (ein Weltbild), das den Gruppenmitgliedern hilft, die als problematisch erlebte soziale Wirklichkeit zu interpretieren und sich ihr gegenüber im Gruppenzusammenhang zu behaupten. In Subkulturen wird ein eigenes Rollenverhalten eingeübt und praktiziert: spezifische Ausdrucksmittel ermöglichen den Jugendlichen, sich ein vorteilhaftes, attraktives Selbst- und Fremdbild anzueignen. Die Gesamtheit solcher Ausdrucksmittel bildet den Gruppenstil - er ist keine Schöpfung einzelner Akteure, sondern das Resultat gemeinsamer jugendlicher Alltagspraxis.

Im Stil sind Wertmaßstäbe, Symbole und Verhaltensnormen in drei Elementen vereinigt. Image (äußeres Erscheinungsbild), Haltung (Körpersprache) und Jargon (Slang, spezielles Vokabular). Der Gruppenstil ist ein kultureller Stil, d.h. er ist nicht strikt an die Ursprungsgruppe gebunden. Er kann darüber hinaus in unterschiedliche Bezüge eingeführt und dort gelebt werden: sei es im Rahmen einer locker gefügten strukturellen Szene, im Handlungszusammenhang einer fest organisierten Gruppe oder im Kontext eines informellen Freundeskreises.

Inhalte und Grenzen von Gruppenstilen

Subkulturelle Stile lassen sich als Variationen zu einem Leitthema verstehen: sich nicht der gleichförmigen, ereignislosen Ordnung des bürgerlichen Alltags zu beugen. Subkulturen repräsentieren eine stilistisch durchgearbeitete, kollektiv organisierte Form jener zahllosen kleinen Ausbruchversuche, die den Lebenslauf des modernen Individuums durchziehen (ZINNECKER 1981, S. 433ff.).

Gruppenstile Jugendlicher handeln vorrangig von Grenzüberschreitungen symbolischer Art, nur zuweilen auch in tatsächlicher Weise - wobei es immer um die Grenze geht, die von Erwachsenen- bzw. übergeordneter Klassenkultur als Rand ihrer verbindlichen Alltagsordnung gesetzt wird. Dazu einige exemplarische Beispiele:

- Durchbrechen geltender Raum-Zeit-Regelungen: Subkulturelle Stile reiben sich am bürgerlich geregelten Tagesablauf ebenso, wie sie die situationsgebundenen Anstandsformen, die mit sozialen Anlässen und gesellschaftlichen Orten sich verbinden, systematisch mißachten;
- Demonstration, kein gewöhnlicher Bürger zu sein: Subkulturelle Gruppen entwickeln ausgeklügelte Verhaltensarsenale als kulturelle Ersatzformen für bürgerlich-geordnete Körperbewegungen, Haltungen, Gestiken etc.;
- Spielerisch souveräner Umgang mit geltenden Tabus: Der bürgerliche Alltag ist von Tabuzonen eingegrenzt. Subkulturelle Lebensweisen spielen und experimentieren dagegen mit tabuierten politischen Bedeutungsgehalten (z.B. Faschismus), unverblümter Körperlichkeit (Sexualität, Gewaltrituale) oder mit angstvoll besetzten Bewußtseinszuständen (Drogen);
- Symbolische Verletzungen von Eigentumsordnungen der Elternkultur sowie konkurrierender Subkulturen;
- Ästhetische Distanzierung: Die geltenden Proportionen für Gefühlsäußerungen und "Anstand" werden spielerisch aus den Angeln gehoben. Subkulturelle Jugendliche geben sich exzessiv hin: dem Motorrad, dem Idol, dem Disco-Rausch, dem Leben der großen Liebe.

Gruppenstile bleiben an das Medium des bloßen Ausdruckshandelns gebunden. Lediglich den unmittelbaren Lebensraum vermögen jugendliche Subkulturen direkt mitzugestalten: strukturveränderndes Handeln bleibt außerhalb ihrer Reichweite.

Viele der Alltagsgegenstände, mit denen Jugendliche ihre Gruppenstile akzentuieren (als Stilbildner oder "-bastler"), sind Waren. Das gilt besonders für Subkulturen aus der Arbeiterschicht. Arbeiterjugendliche sind schon weitgehend in den individuellen Kreislauf von Arbeit und Konsumtion eingebunden. Im öffentlichen Freizeitsektor finden sie den Ort und die Materialien für ausdrucksstarke Symbolhandlungen. Diese industriell produzierte "Jugendkultur" ist für alle subkulturellen Stile ein notwendiger Bezugspunkt. Als standardisierte Alterskultur liefert sie den Subkulturen das kulturelle Rohmaterial, aus dem diese ihre eigene Bedeutung herausschlagen.

X V. GRUPPENSTILE IN DER ALTERSKULTUR JUGENDLICHER

Die kulturanalytische Betrachtungsweise von Lebenssituationen und -stilen Jugendlicher gehört sicher noch nicht zum Allgemein- gut von Sozial- oder Gesundheitsforschung. Dementsprechend we- nige Untersuchungen liegen vor, die über die Verschränkung struk- tureller Bedingungen mit eigenständig-kultureller Bewältigung ihrer Situation durch Jugendliche Aufschluß geben können. Lange Jahre war die Kulturanalyse auffälligen oder delinquenten Ju- gendgruppierungen vorbehalten - erst in jüngster Zeit ist der hiermit verbundene Perspektivenwechsel in die Untersuchung "nor- maler", unauffälliger Jugendkultur eingegangen. Einen solchen Versuch stellt die SHELL-Jugendstudie '81 dar. Die für mein The- ma bedeutsamen Ergebnisse werden in diesem Kapitel referiert. Dafür habe ich an vielen Stellen eine exzerpthafte Darstellung des Kapitels "Die Gesellschaft der Altersgleichen" der Studie (ZINNECKER 1982) gewählt; ich halte es für wenig sinnvoll, die- sen Hintergrund durch Eigenformulierungen sowie eingestreute Zi- tate zu verdecken.

Ansatz und Bereiche der Jugendstudie

Im Gegensatz zur bisher üblichen Umfrageforschung bewegten die Forscher 1981 zwei Fragen: Wie sehen Jugendliche und junge Er- wachsene die eigene und gesellschaftliche Zukunft? Welche jugend- kulturellen Lebensstile und Alltagspraktiken sind unter Ju- gendlichen heute verbreitet? Zu diesem Zweck kamen in mehreren qualitativen Voruntersuchungen einige Hundert Jugendliche selbst zu Wort: in der Vorstrukturierung der Themen, bei der sprachli- chen Konstruktion von Erhebungsinstrumenten und im Rahmen bio- graphischer Portraits bzw. ausführlich dokumentierter Exploratio- nen. Die Hauptuntersuchung umfaßte 1077 standardisierte Inter- views.

Die Studie erhebt den Anspruch, ein verkleinertes Abbild der bundesrepublikanischen Wohnbevölkerung 1981 zwischen 15 und 24 Jahren darzustellen (9 Mio Jugendliche bzw. 16% der Gesamt- bevölkerung). Ausgeschlossen wurden jüngere Jahrgänge sowie die rund 600 000 Ausländer dieser Altersgruppe (rund 6% der 15-24- jährigen) - begründet durch letztlich unüberwindbare kulturelle und sozialpsychologische Hindernisse für eine Befragung. Die Re- präsentativität ist in einem Bereich eingeschränkt: in der Stich- probe sind arbeitende Jugendliche mit geringer Schulqualifikation unterrepräsentiert, dabei v.a. weibliche Jungarbeiter.

Dem selbst gesetzten Anspruch folgend, "Lebensentwürfe, Alltags- kulturen und Zukunftsbilder" zu dokumentieren, wurde die Jugend '81 als Generation mit geschichtlichem Hintergrund portraitiert;

man untersuchte die wesentlichen Phasen von jugendlichen Biographien, das Zeitbewußtsein, Vorstellungen von der Zukunft sowie die Gesellschaft der Altersgleichen (= jugendliche Alterskultur). Einen besonderen Stellenwert haben in der Alterskultur die öffentlichen Gruppenstile (vgl. Kap. XIV), auf die im folgenden ausführlich Bezug genommen wird.

Die Bandbreite der Gruppenstile Jugendlicher

Für die Befragung wurden vier Typen öffentlicher Gruppenstile (insgesamt 16) ausgewählt, die zu Beginn der 80er Jahre in der Bundesrepublik einen höheren Bekanntheitsgrad aufwiesen. Dabei sollte ein breit streuendes Spektrum von stilistischen Bewegungen einbezogen werden. Die einzelnen Alters-, Geschlechts-, Schichtgruppen ebenso wie die unterschiedlichen lebensgeschichtlichen und politischen Orientierungen sollten vertreten sein (ZINNECKER 1982, S. 486ff.).

Die erste Stilrichtung verkörpern sog. Fan-Gruppen. Jugendliche, die sich für einen Gegenstand, eine Person, Gruppe, Tätigkeit oder ein soziales Ereignis stark engagieren, betrachten sich - besonders wenn es sich um Jüngere handelt - gern als Fan des verehrten (Kult-)Objekts. Fan-Kulte schaffen soziale Gruppenbeziehungen unter den Jugendlichen, innerhalb derer der gemeinsamen Leidenschaft gefrönt und der jugendkulturelle Sinnzusammenhang gestiftet werden kann.

Einen zweiten Stiltypus repräsentieren Namen wie Popper, Punker und Focker: extravertierte Modestile, die in bestimmten zeitgeschichtlichen Situationen von Jugendlichen erfunden werden und in denen sich ihr generationsbezogenes Zeitgefühl offenbart.

Einen dritten Typus bilden herausgehobene Minderheiten-Stile, die als gesellschaftliche Problemgruppen verstärkt die Aufmerksamkeit staatlicher und gesellschaftlicher Kontrollinstanzen auf sich lenken und denen der Charakter von Geheimbünden anhaftet: Gruppen, die politischen Terror als Kampfmittel propagieren, neue Jugendreligionen, nationalistische Jugendgruppen.

Als vierten Typus nahmen die Untersucher Stile aus der Alternativ- und politisch motivierten Gegenkultur auf. Diese Gegenkultur ist, wie wir in den vorangegangenen Kapiteln gesehen haben, breit gefächert und bietet ein buntes Bild, was die Anlässe und Ziele des Engagements betrifft. Als soziale Gruppierung unter den Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist sie eher diffus und uneinheitlich. Nur bei umgrenzten lokalen und thematischen Bezugspunkten kristallisieren sich feste Aktionsgruppen, Projekte etc. heraus. Die alternative Kultur ist ein breites subkulturelles Milieu, das wenig eindeutige Mitgliedschaft, aber viele Zurechnungsloyalitäten und Erkennungszeichen kennt.

Verbreitung und Anerkennung der Gruppenstile

Die 15-24jährigen wurden zu ihrer Stellung zu 16 einzelnen Gruppenstilen befragt. In der folgenden Abbildung 82 werden die entsprechenden Stellungnahmen dokumentiert; dazu wird die Tabelle F 7 von ZINNECKER (a.a.O., 488) geringfügig verkürzt wiedergegeben.

Abb. 82

Stellungnahme zu öffentlichen Gruppenstilen

Frage: Manche Gruppen von Jugendlichen sind bekannt geworden, weil sie einen besonderen Stil pflegen – Ich habe hier eine Liste von solchen Gruppen, die in letzter Zeit, von sich reden gemacht haben.

Wie stehst du zu den einzelnen Gruppen?

(Antwortmöglichkeiten vorgegeben)

	ich rechne mich selbst dazu/ lebe so ähnlich	genöre nicht dazu, finde solche Leute aber ganz gut	die Gruppe ist mir ziemlich egal/kann ich tolerieren	die Gruppe kann ich nicht so gut leiden	das sind Gegner/Feinde von mir, ich bekämpfe sie	noch nie gehört, kann mir nichts darunter vorstellen	
	1	2	3	4	5		
	%	%	%	%	%	%	
(1) Als politisch angesehene öffentliche Gruppenstile							
engagierte Protestgruppen	Umweltschützer	31	30	15	3	1	0
	Gruppen mit alternativer Lebensweise	6	56	27	6	1	3
	Kernkraftgegner	20	33	25	16	5	1
	Hausbesetzer/Instanbesetzer	2	45	27	19	6	1
	Rock-gegen-Rechts-Gruppen	4	22	18	25	6	25
konservative Gruppenstile	Fußball-Fans	18	17	40	21	3	1
	Disco-Fans	16	18	36	24	5	1
	Bundeswehr-Fans	3	11	32	35	14	4
	national eingestellte Gruppen	1	3	16	41	33	6
(2) Gruppenstile mit politisch-aggressivem Habitus							
	Punker	2	15	41	34	4	3
	Rocker	2	6	21	52	17	2
	Gruppen die versuchen ihre Ideen mit Gewalt durchzusetzen (RAF)	1	2	8	47	39	3
(3) Jugendkulturelle Fan-Gruppen							
	Fans v. Musikgruppen	36	30	29	3	1	0
	Motorrad-Fans	23	33	33	9	1	1
(4) Neue Jugendregionen							
		1	6	29	44	15	6
(5) Popper							
		2	9	37	39	10	3
	Durchschnittliche Stellungnahme zu allen Gruppen	10%	22%	27%	26%	10%	4%

Die Tabelle besagt, daß es unter den angegebenen Stilen konsensfähige Gruppen gibt, denen sich die Mehrheit der 15-24jährigen aktiv und bewußt zuordnet: Umweltschützer, Musik- und Motorradfans. Offenbar handelt es sich um gemeinsam geschätzte Kultgegenstände, die als Kristallisationspunkte für Lebensstile und Ausdrucksformen dienen. Was das Motorrad und die Musik angeht, so darf mit Recht von "der Jugendkultur" gesprochen werden - wenn dieser Begriff für Ausdrucks- und Lebensformen reserviert wird, die über industrielle Massenproduktion zum Allgemeingut einer ganzen Altersklasse avancieren. Von besonderer Bedeutung für den Stellenwert alternativer Handlungsanstöße im Alltagsleben der Mehrheitsjugend ist wohl die Unbekümmertheit, mit der junge Menschen industriell produzierte Gegenstände hochhalten und gleichzeitig für einen vor dieser Industrie zu schützenden Bereich eintreten.

Alternative Lebensstile und Inhalte werden von einer 2/3 Mehrheit der befragten Jugendlichen positiv bewertet oder zumindest toleriert. Was die "Mitglieds-" oder "Mehrheitsfähigkeit" betrifft, halten die Umweltschützer, Kernkraftgegner und Gruppen mit alternativer Lebensweise den Musik-, Motorrad- und Fußballfans die Waage. Die ökologische Protesthaltung ist - weitgehend unabhängig von Faktoren wie Gesellschaft, Alter oder sozialer Verankerung - ein Programm der gesamten Alterskultur der 15-24jährigen (a.a.O., 495/96). Als Feindbilder für eine größere Prozentzahl von Jugendlichen treten auf: Bundeswehr-Fans, Nationale Gruppen, Rocker, Gewaltgruppen (RAF), neue Jugendreligionen und Popper.

Fast 50% der Jugendlichen rechnen sich mehreren Stilrichtungen gleichzeitig zu. Das bestätigt die Annahme, daß manche expressive Stile gegeneinander durchlässig sind - z.B. die politischen Proteststile - und in einer locker zusammengefügten "Szene" aufeinander verweisen; und daß andere, wie der Musikkult, eine eingehende Basis für die Partizipation an weiteren Stilrichtungen sein kann (a.a.O., 550ff.). Wer sich Gruppenstilen zurechnet, der ist auch fester in der Gesellschaft der Altersgleichen verankert. Das Engagement für einen Stil ist keine rein ichbezogene Stil-Expression, sondern Ausdruck stärkeren Eingebundenseins in das soziale Netzwerk der Alterskultur.

Gruppenstile und Alter

In der SHELL-Jugendstudie wurde die Zustimmung einzelner Altersgruppen (15-17, 18-20, 21-24 Jahre) zu den öffentlichen Stilen gesondert ausgewertet. Die Ergebnisse veranschaulicht Abb. 83. (a.a.O., 495).

Abb. 83

Tabelle F 9: Zustimmung zu verschiedenen öffentlichen Gruppenstilen nach Alter (Rangreihe)

(Kriterium: rechne mich dazu bzw. lide ich ganz gut)

Gruppenstil	15-17 Jahre		18-20 Jahre		21-24 Jahre	
	Rang	(%)	Rang	(%)	Rang	(%)
Umweltschützer	1	(77)	1	(82)	1	(83)
Fans von Musikgruppen	2	(73)	3	(63)	3	(63)
Motorrad-Fans	3	(65)	5	(54)	5	(51)
Alternative Gruppen	4	(57)	2	(66)	2	(64)
Kernkraftgegner	5	(48)	4	(55)	4	(54)
Fußball-Fans	6	(43)	9	(28)	7	(33)
Disco-Fans	7-8	(42)	7	(36)	9	(25)
Hausbesetzer	7-8	(42)	6	(48)	6	(50)
Punker	9	(24)	10	(17)	10	(12)
Rock-gegen-Rechts-Gruppen	10	(20)	8	(31)	8	(29)
Bundeswehr-Fans	11	(19)	11	(12)	11	(10)
Popper	12	(17)	12	(12)	12-13	(5)
Rocker	13	(13)	14	(6)	14	(4)
Neue Jugendreligionen	14	(8)	13	(8)	12-13	(5)
Nationale Jugendgruppen	15	(6)	15	(4)	16	(2)
Gewalt-Gruppen (RAF)	16	(4)	16	(3)	15	(3)
Durchschnittliche Zustimmung (alle Gruppen)		35 %		33 %		31 %

Die Grundstruktur der Zustimmung bleibt über das Alter hinweg vergleichsweise ähnlich. Umweltschützer, alternative Gruppen, Motorrad- und Musikfans sowie Kernkraftgegner genießen ein hohes Ansehen bzw. sind Gruppenstile, zu denen sich jeweils über die Mehrheit der 15-24jährigen selbst rechnet. Am Ende der Sympathie-Skala befinden sich Punker, Popper, Rocker, Bundeswehrfans - aber v.a. Sekten, nationale und gewaltorientierte Politgruppen.

Neben dieser allgemeinen Struktur finden sich alters- und geschlechtsspezifische Rang- und Prozentverschiebungen, z.B. bei engagierten Protestgruppen. Ältere Jugendliche favorisieren Hausbesetzer, Kernkraftgegner, Rock-gegen-Rechts-Gruppen und Alternative mehr als 15-17jährige dies tun. Auf dem Rückzug befindet sich bei den Älteren dagegen die Fan-Kultur (Musik, Motorrad) und der Stil politisch-konservativer Enthaltung (Disco, Bundeswehr, Fußball).

In der Untersuchung gab es keine bedeutsamen Geschlechtsunterschiede in Fragen, die eine Ausstrahlung alternativer Ansätze in die Mehrheitsjugend betreffen.

Gruppenstile, soziale Schicht und Bildungsniveau

Unabhängig vom Geschlecht neigt die soziale Unterschicht allgemein mehr zum Fankult: das gilt fürs Motorrad ebenso wie für Musik, Diskothek, Fußball oder Militär. Obere Mittelschicht-/Mittelschichtjugendliche favorisieren häufiger politische Proteststile. In die gleiche Richtung weist das angestrebte bzw. erreichte Bildungsniveau des Jugendlichen. Fan-Stile werden von Befragten mit Hauptschulabschluß favorisiert. Bei Gymnasialabschlüssen überwiegen politische Proteststile. Dabei fallen die Unterschiede im Fall des Bildungsniveaus allgemein deutlicher aus als bei der sozialen Schichtzugehörigkeit.

Wie ein Jugendlicher sich für seine Zukunft schichtspezifisch verortet, welchen Weg und welche soziale Position er - obwohl noch auf dem Weg - für sich vorherzusehen vermag, das beeinflusst seine subkulturelle Verortung in der Altersgesellschaft noch stärker als das Milieu, dem er entstammt. Der gegenwärtige soziale Altersstatus des Jugendlichen stellt das ausschlaggebende Moment bei dieser Verortung dar. Jugendliche mit ausgedehnter und privilegierter Adoleszenz entwickeln die Tendenz, sich anspruchsvollen engagierten Proteststilen gegen die Industriezivilisation anzuschließen. Jugendliche mit kurzer Adoleszenz bzw. Befragte, die bereits das soziale Erwachsenenalter erreicht haben, bevorzugen Fan-Kulte und konservative politische Haltung.

Eine wesentliche Bedeutung kommt auch dem Stadt-/Land-Unterschied zu, insbesondere für die Entfaltung engagierter Proteststile vs. konservativer Gruppenstile. Jugendliche aus kleinen Ortschaften (bis 10 000 Einwohner) engagieren sich viel häufiger in konservativer Stilrichtung. Politisch engagierte, alternative Gruppenstile konzentrieren sich dagegen in den Großstädten. Hinzu kommt der Faktor Alter: je älter die Jugendlichen sind, desto eindeutiger wird der Stilgegensatz zwischen Provinz und Metropolen (vgl. den folgenden Abschnitt).

Rahmenbedingungen des stilistischen Engagements Jugendlicher

Die größte Gruppierung unter den Stilen umfaßt subkulturelle Stile, die mit politischen Botschaften und Stellungnahmen verknüpft sind. Dabei lassen sich zwei Pole unterscheiden: auf der einen Seite stehen Umweltschützer, Alternative, Kernkraftgegner, Hausbesetzer. Wer sich als Anhänger einer dieser Richtungen bekennt, ist auch für die anderen Gruppen aufgeschlossen. Auf der Gegenseite gruppieren sich Fußball-, Disco-, Bundeswehr-Fans und national eingestellte Jugendgruppen. Auch hier hängt das Bekenntnis zu

den weiteren, um diesen Pol gruppierten, Stilen zusammen. Die beiden Stilrichtungen sind mit gegensätzlichen lebensgeschichtlichen Plänen und Erwartungen gekoppelt. Anhänger engagierten Protests betreiben in der Pubertät eine frühe Verselbständigung gegenüber der Herkunftsfamilie und anderen Autoritäten - haben es aber andererseits überhaupt nicht eilig, in den Erwachsenenstatus einzutreten. Zentrale Seiten des Erwachsenseins sind für sie keine bedeutungsvollen Lebensziele mehr (vgl. Kap. I zu den "Neuen Werten").

Bei den 15-17jährigen überwiegt die Anhängerschaft für konservative Stile, bei den 18-24jährigen dann die Orientierung am Proteststil. Die Jüngeren weichen aber nicht nur der Zahl nach ab. Ihre Orientierung bedeutet qualitativ etwas anderes als bei den Jugendlichen ab 18 (a.a.O., 500ff.).

Viele der klaren Trennungslinien zwischen Engagierten und Konservativen, die für die 18-20jährigen und besonders für die 21-24jährigen gelten, sind bei den 15-17jährigen allenfalls als hauchdünne Trends erkennbar. Das rechtfertigt die Annahme, daß die politische Ausprägung und Durchdringung zu einem in sich stimmigen Lebensstil, die bei den Älteren erkennbar wird, bei den jüngeren Fußball- und Disco-Fans sich noch nicht ausgebildet hat. Die Teilnahme an solchem Fankult wird möglicherweise eher als Teilhabe an der allgemeinen Jugendkultur, denn als politisches Bekenntnis mittels einem subkulturellen Lebensstil praktiziert. Eine eigenständige Politik des engagierten Stils, die in allen Lebens- und Persönlichkeitsbereiche ausstrahlt und die deutliche Unterschiede zwischen den Jugendlichen hervortreibt, beginnt erst ab 18.

Die Orientierung auf einen der beiden Pole hin ist schicht- oder klassenabhängig. Jugendliche, die konservative Stile favorisieren, leben häufig unter den Bedingungen des Arbeitermilieus; engagierte Proteststile haben eine hohe Affinität zur oberem Mittelschicht. Die Schichtabhängigkeit gilt sowohl für die Herkunftsfamilien als auch für den Ausbildungs- und Berufsstatus, den die Jugendlichen selbst gerade einnehmen. Die Orientierung an Proteststilen hängt auch stärker von einer längeren und anspruchsvolleren Schulausbildung ab, als von der sozialen Herkunft allein. Es sind v.a. Jugendliche mit Oberschulerfahrung bzw. Abitur, die alternativen Lebensweisen, Umweltschutz oder der Anti-Atomkraft-Bewegung zugeneigt sind.

XVI. GESUNDHEIT UND GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN IM ALLTAGS- LEBEN JUGENDLICHER¹

In den beiden vorangegangenen Kapiteln haben wir gesehen, daß die gesamte Alterskultur Jugendlicher in etliche Subkulturen bzw. stilistisch abgegrenzte Gruppen aufgesplittert ist. Diese Teilkulturen, zu denen für ältere Jugendliche auch die Alternativkultur gehört, unterliegen starken sozialen Einbindungen und sind in z.T. hohem Maße von der industriell erzeugten "Jugendkultur" und der von ihr bereitgestellten Waren, Materialien und Ideologien durchdrungen. Die Selbst-Organisation Jugendlicher in einer gesellschaftlichen Teilkultur hilft ihnen, ihren persönlichen und unmittelbaren Nahraum zu gestalten: ein Handeln, das kulturelle oder gesellschaftliche Systeme grundlegend veränderte, bleibt außerhalb der Reichweite dieser Subkulturen.

Gesundheitsbewußtsein als Element von Lebensstilen

Ein wesentliches Element im Leben Jugendlicher ist ihr Bemühen um Sinnstiftung und Identität. Diese Identitätsarbeit findet v.a. im Medium des stilistischen Ausdruckshandelns statt. Dazu dienen die in den verschiedenen Subkulturen ausgeprägten, symbolisch reichen Gruppenstile (Kap. XIV), die jedoch von sozialer Herkunft, persönlicher und kultureller Biographie und dem Lebensraum der jugendlichen Akteure gebrochen sind. Gruppenstile sind Lebensstile, im wahrsten Sinn des Wortes: das Leben eines Gruppenmitgliedes und dessen beherrschende Bedingungen werden mit einem Stil verbunden - eine gegenseitige Anreicherung findet statt.

Leben erschöpft sich nicht allein in Verhalten; darüber weit hinausgehend, üben Traditionen, Werte und Normen spezifische Arbeits- und Ferienbedingungen, die Wohnverhältnisse u.v.a.m. einen bestimmenden Einfluß aus. Der Begriff Stil zeigt an, daß aus einer Vielfalt von Einstellungs- und Verhaltensmöglichkeiten eine bestimmte Auswahl getroffen wurde: die Summe der ausgewählten Wertmaßstäbe und Verhaltensmuster bildet eine Einheit. Als sozialwissenschaftliches Konzept umfaßt der Begriff Lebensstil eine in sich schlüssige Vielfalt von Wertmaßstäben, Symbolen und Verhaltensnormen, die auf die spezifischen Lebensbedingungen des einzelnen Jugendlichen und seiner sozialen Bezugsgruppe zugeschnitten sind.

1) Teile der folgenden Ausführungen habe ich bereits an anderer Stelle entwickelt: vgl. P. FRANZKOWIAK/E. WENZEL, Risiko und Verschwendung - Gesundheitsbewußtsein und Gesundheitsverhalten Jugendlicher. Heidelberg, November 1982 (Veröffentlichung Frühjahr 1983 geplant).

Nur auf dem Hintergrund der jugendlichen Gruppen(Lebens-)Stile können wir die Bedeutung des Wertes "Gesundheit" und den praktischen Stellenwert des Stilelements "Gesundheitsverhalten" einschließen. Gesundheitsverhalten ist ein wissenschaftliches Konstrukt, das in seiner medizinischen Eindeutigkeit dem Bewußtseins des handelnden Jugendlichen fremd ist. Die unterschiedlichen Komponenten eines gesundheitsbewußten Handelns sind Teile des Lebensstils. In der medizinsoziologischen Diskussion besteht eine zunehmende Einigkeit darüber, daß es kein durchgängiges "Gesundheitsverhalten" gibt, das aus einzelnen präventiven Elementen besteht und je nach Bedarf auf gesundheitlich bedeutsame Lebensbereiche anzuwenden wäre. Im alltäglichen Verständnis wird "Gesundheit" in konkrete Lebensumstände eingebettet; die Umstände werden gerade nicht nach gesundheitlich begründeten Maßstäben bewertet. (Was hier gesagt wird bezieht sich nur auf präventive Fragestellungen, nicht auf Lebensveränderungen im Zuge oder nach einer Krankheit bzw. irreversiblen körperlichen oder seelischen Schädigungen). Eine Bestätigung dieser Überlegungen liefern vorliegende Untersuchungen über das Gesundheitsbewußtsein Jugendlicher.

Die Bedeutung von Gesundheit für Jugendliche

Gesundheit und gesundheitsbewußtes Verhalten sind für Jugendliche unter 20 Jahren kaum von Belang. Ein schulischer Gesundheitserzieher hat dies ohne Wenn und Aber ausgedrückt: "Die Devise, 'was ich mit meinem Körper mache, ist meine Angelegenheit' wird als Ausdruck individueller Freiheit verstanden. An dieser Stelle die Forderung nach sozialer Verantwortung einzuführen und zu begründen, bereitet immer wieder erhebliche Schwierigkeiten. Gesundheit als solche wird von normalen, gesunden Jugendlichen nicht als besonders erstrebenswert betrachtet" (NOACK 1982, 75). Ein riskanter Umgang mit dem eigenen Körper ist in dieser Altersgruppe noch nicht mit endgültigen wirtschaftlichen oder subjektiv psychosozialen Folgen verbunden. So ist das Aufs-Spiel-Setzen ihrer körperlichen Unversehrtheit und Leistungsfähigkeit für Jugendliche eher eine Option der Selbstverwirklichung und sozialer Erkundung als ein Einstieg in evtl. drohende, dabei z.T. irreversible Gesundheitsschäden.

Eine Erkundungsstudie zum Image gesunder Lebensführung bei 14-15jährigen Hauptschülern in kleinstädtischen Verhältnissen unterstützt den Gedankengang. Rainer DOUBRAWA untersuchte 1978 24 Schüler und Schülerinnen einer Hauptschulabschlußklasse gemeinsam mit männlichen und weiblichen Kurpatienten bis 27 Jahren. Um die individuellen Einstellungen zum Einstellungsobjekt "Gesunde Lebensführung" festzustellen, griff der Autor auf das Semantische Differential (auch als Polaritätenprofil benannt) zurück - eine sozialpsychologische Technik, bei der Probanden eine Reihe polarer Eigenschaftsbegriffe vorgegeben wird, die sie im Zusammenhang mit dem Einstellungsobjekt möglichst spontan bewerten sollten.

Die 14-15jährigen sehen gesunde Lebensführung am wenigsten positiv im Vergleich zu jungen - schon krankheitserfahrenen - Erwachsenen; nur bei ihnen tauchen auch die Merkmale "langweilig" und "nicht tolerant" auf. Diese Tendenz ist besonders stark bei Jungen: ihr Lebensentwurf bietet dem Bemühen um gesunde Lebensführung den geringsten Raum.

Susan RADIUS und Kollegen veröffentlichten 1980 eine Studie zum Thema "Gesundheitsbezogene Anschauungen von Schulkindern und ihr Bezug zum Risikoverhalten". Sie befragten 224 Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren zur Bedeutung, die sie ihrer Gesundheit beimessen, und nach ihrer Einstellung zu präventiven Maßnahmen. Die meisten Jugendlichen gaben zwar an, sich Gedanken oder Sorgen über die eigene Gesundheit zu machen - diese Besorgtheit wird jedoch nicht in eine Bereitschaft zu bewußtem, präventiv ausgerichteten Handeln überführt. Die Mehrzahl der Jugendlichen (mit einer dramatischen Zunahme bei Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren) scheuen sich nicht, Dinge zu tun, die sie persönlich für gesundheitsschädlich halten: Rauchen, Alkoholmißbrauch etc. Die Studie zeigt, daß eine positive Einstellung zum Wert Gesundheit noch lange kein Bemühen um gesunde Lebensführung nach sich zieht. Im Gegenteil, eher findet sich eine mangelnde Bereitschaft, persönliche Verantwortung für zu erwartende gesundheitsgefährdende Folgen zu übernehmen. Präventive Ansprechbarkeit und entsprechende Einstellungen sind bei Kindern und Jugendlichen nur zu erwarten, wenn sie schon "in den Brunnen gefallen" sind: d.h. in der bewußten und verantwortlichen Bewältigung und Verarbeitung erlittener Krankheiten.

Risikoverhalten Alkoholkonsum

33-42% der bundesdeutschen Bevölkerung über 14 Jahren trinken regelmäßig Alkohol. 6-7% können als Alkoholiker bzw. Personen mit starkem Verdacht auf gewohnheitsmäßigen Mißbrauch gelten. 50-60% der erwachsenen Gesamtbevölkerung sind mit hoher Wahrscheinlichkeit Konsumenten ohne regelmäßigen Genuß; nur etwa 5-10% sind abstinent. Die Zahl der nicht trinkenden Erwachsenen ist seit 1950 stetig zurückgegangen.

Die meisten Jugendlichen sammeln erste Probier-Erfahrungen mit Alkoholika mit etwa 10-11 Jahren im häuslich-familiären Rahmen. Der Einstieg in Alkoholkonsum beginnt derzeit um das 13. Lebensjahr: ab diesem Alter zeigt sich die allgemeine Verselbständigung Jugendlicher auch in ihrem Umgang mit Bier, Wein und harten Getränken. Mit steigendem Alter nimmt die Zahl leichter Konsumenten ab - dagegen steigt der Anteil gemäßigter, sog. Wochenendkonsumenten z.B. auf 45% und bei den starken Konsumenten auf ein Viertel der 17-18jährigen.

Die Trinkgewohnheiten und die Alkoholgefährdung von Jungen und Mädchen gleichen sich mittlerweile schon im frühen Jugendalter an. So trinken bspw. 15-16jährige Mädchen zwar noch seltener und fangen damit auch später an als gleichaltrige Jungen, konsumieren dafür aber bei den verschiedenen Trinkgelegenheiten etwa gleich viel Alkohol. Jungen und Mädchen eignen sich bereits früh sehr ähnliche Trinkgewohnheiten an, die sie ohne wesentliche Veränderungen auch jenseits von 18-20 Jahren beibehalten.

Trotz weitverbreiteter Fehl- und Vorurteile sind Alkoholkonsum, sein Mißbrauch oder unkontrollierter abhängiger Verbrauch im Bevölkerungsdurchschnitt nicht von der sozialen Schicht abhängig. Herkunftsunterschiede beeinflussen allein den Eintritt in Probier- und Rauscherfahrungen, wie eine Befragung 10-18jähriger in Schleswig-Holstein aus den Jahren 1976-77 belegt: je höher die soziale Schicht, desto früher und häufiger haben die Jugendlichen Alkohol probiert - je niedriger die Sozialschicht, desto eher und häufiger haben sie ihren ersten Rausch gehabt und desto kleiner ist auch der Anteil von abstinenten Jugendlichen. Solche Ausgangsdifferenzen zwischen den Schichten oder Geschlechtern lösen sich aber bis zum Ende des Teenage-Alters auf.

Alkoholgenuß und -konsum ist ein sozial erworbenes Verhaltensmuster, das bis ins Alter relativ konstant beibehalten wird. Alkoholische Getränke und ihren Genuß als Normalität des Lebens einzuschätzen, wird von Jugendlichen sehr früh gelernt: größtenteils als Übernahme familiärer Gewohnheiten und Rituale. Daneben, und biographisch etwas später einsetzend, übernimmt der Alkoholkonsum instrumentelle Aufgaben; vorrangig die einer Selbstbestätigung in der sich erweiternden sozialen und kulturellen Lebenswelt. Alkohol hilft bei der unverwechselbaren Selbstdarstellung, der Integration in Gleichaltrigengruppe bzw. Subkultur, aber auch bei der Ablösung vom familiären Lebens- und Erfahrungszusammenhang. Ihre hohe Attraktivität für Heranwachsende erhalten Alkoholika durch das ihnen innewohnende Reifeversprechen: sie verheißen Leistungsfähigkeit, soziale Anerkennung und Eingliederung sowie eine Erleichterung der Kontaktaufnahmen. Außerdem sind allen Jugendlichen längst die Entspannung- und Konfliktlösungswirkungen von Alkoholgenuß bekannt.

Die kulturelle Selbstverständlichkeit und Öffentlichkeit von Alkohol sowie soziale Zwänge und das Fehlen allgemeinverbindlicher Trinknormen bei gleichzeitig höchst wirkungsvollen Konsumritualen schlagen ohne Zweifel voll bei Jugendlichen durch. Jürgen ZINNECKER hat dies im Rahmen der SHELL-Jugendstudie (vgl. Kap. XIV und XV) anschaulich für 15-17jährige männliche Arbeiterjugendliche belegt. Für sie ist der Alkoholkonsum sowohl ein kurzzeitiger symbolischer Ausbruchsversuch, als auch ein gewichtiges Merkmal des jeweiligen Gruppenstils. Der neu erworbene Zugang zum Alkohol ist auch eine "neue Teilhabe an der Ver-

gnüfungskultur der Erwachsenen, die bis vor kurzem noch versperrt war" (1982, 574). Alkoholgenuß ist immer auch ein Stilmittel: ritualisiert, in Gruppenzusammenhänge eingebettet und mit vielfältigem instrumentellen Nutzen - eine Status- und Konformitätshandlung genauso wie ein Ersatzverhalten oder der Ausdruck eigener Kreativität.

Risikoverhalten Rauchen

Der Raucheranteil in der bundesdeutschen Gesamtbevölkerung ab 14 Jahre liegt seit Jahren recht konstant bei etwa 38%. Davon sind knapp neun Zehntel Zigarettenraucher, absolut gesehen also 34%. 43% aller Erwachsenen ab 14 Jahren geben an, nie geraucht zu haben; 18% sind ehemalige Raucher. Zwischen männlichen und weiblichen Zigarettenrauchern besteht im Gesamten ein Verhältnis von ca. 1,5 zu 1. Bei starken Rauchern mit einem Konsum von mehr als 10 Zigaretten pro Tag beträgt dieses Verhältnis 2,3 zu 1. Allerdings bestehen bei Frauen seit Jahren starke Zuwachsraten, in besonderem Maße bei weiblichen Jugendlichen und jungen Erwachsenen: hier unterscheiden sich die geschlechtsabhängigen Raucheranteile nicht mehr bedeutsam.

Schon 9-10jährige haben Erfahrungen mit Zigaretten, entweder über die Vorbildwirkung ihrer Eltern oder durch eigenes Probieren (insgesamt mehr als 70% in dieser Altersgruppe). Das Einstiegsalter für regelmäßiges Zigarettenrauchen verschiebt sich stetig nach vorne. 10-15% der 12jährigen können als regelmäßige, wenn auch noch schwache Raucher gelten. Bei den 13-14jährigen steigt der Anteil bereits auf knapp 30%. Mit zunehmendem Alter nimmt neben dem Anteil von Rauchern auch die jeweilige Intensität des Rauchens zu. Mit etwa 14-15 Jahren geht der Anteil von Gelegenheitsrauchern immer mehr zurück: die als Probierer begannen, sind mehr und mehr Gewohnheitsraucher geworden. Rauchen wird von Jungen wie Mädchen als soziales Verhalten in der kritischen biographischen Phase zwischen 12 und 15 Jahren erlernt und bleibt über die Adoleszenz hinweg konstant bei etwa 40% Raucheranteil. Um 19-20 Jahre ist ein weiterer Sprung auf einen Raucheranteil von ca. 60% unter den Jugendlichen festzustellen.

Das Rauchen ist ein soziales Verhalten, das früh ausgeprägt wird und dann fast konstant während der Arbeits- und Erwerbszeit beibehalten wird. Rauchen hat für Jugendliche einen subjektiven biographischen Nutzen, weil es mit gesellschaftlich hochgeschätzten Werten wie Leistungsfähigkeit, Reife, Aktivität oder sozialer Integration assoziiert ist. Darüber hinaus befriedigt es

instrumentelle Bedürfnisse: zu Beginn einer Raucherkarriere sind Zigaretten Hilfsmittel zur Erkundung der großen weiten Welt. Ältere Jugendliche rauchen im Schoße der Gleichaltrigen-gemeinschaft und ab 16-17 Jahren zunehmend, weil's schmeckt und aus Gewohnheit.

Zigarettenrauchen ist für Jugendliche spätestens ab 14-15 Jahren ein Alltagsverhalten, dem gegenüber sich eine gewisse Gleichgültigkeit und Unreflektierbarkeit einstellt. Rauchen ist als Stilmittel ein selbstverständliches Element der meisten Gruppenstile geworden: es hat kommunikative und spannungslösende Wirkungen, ist fest eingebunden in die weitgehend symbolisch-interaktive Verständigung Jugendlicher und erscheint aus Erfahrung als normal oder sogar erwünscht. Das Wissen über die Schädlichkeit von Tabakgenuß ist bekanntlich bei Rauchern sehr hoch - ihre guten Kenntnisse sind für sie aber noch lange kein Grund, auf die schädliche Angewohnheit zu verzichten.

Risikoverhalten als Ausdruck des Gesundheitsbewußtseins Jugendlicher

Die provokative Überschrift verweist auf ein Paradox, das auch das weite Feld gesundheitlicher Aufklärung und Erziehung beherrscht. Risikoverhalten ist im gängigen Sprachgebrauch ein Begriff, mit dem junge Menschen etikettiert werden, wenn sie in scheinbar unverantwortlicher Weise und wider besseres (medizinisches) Wissen rauchen, Alkohol oder andere, illegale Drogen konsumieren u.v.a.m. Wie wir gesehen haben, ist Risikoverhalten aber zugleich ein wesentliches Element der jugendlichen Gruppenstile; es ist für die 12-25jährigen ein zweckbezogenes Alltagsverhalten. Ähnlich der Rock- und Pop-Musik, dem Motorrad(fahren) oder einem industriekritischen Umweltbewußtsein handelt es sich bei Zigaretten und Alkoholika offenbar um gemeinsam geschätzte Kultgegenstände: um allgemeine Kristallisationspunkte für Gruppenstile und Ausdruckshandeln (vgl. Kap. XV). Auch hier sticht ins Auge, wie unbefangen die Mehrheitsjugend mit einander im Grunde widersprechenden Gegenständen bzw. Verhaltensmustern umgeht.

Gesundheitsgefährdendes Risikoverhalten entlastet die Jugendlichen in unserer Kultur seelisch und sozial, indem es ihnen einen begrenzten Schutz gegen die Konflikte und Verhaltenszuminungen einer als übermächtig erlebten Wirklichkeit bietet. Risikoverhalten ist also in gewisser Hinsicht "vernünftig", weil es hilft, Alltagssituationen zu bewältigen und zugleich eine kleine Ausflucht aus dem nicht abzuwendenden Druck, unter den gegebenen Verhältnissen weiterleben zu müssen, verheißt. Riskante Verhaltensmuster sind Bestandteile des Lebensstils eines Jugendlichen (und überformt durch den Gruppenstil, über den sich eine Subkultur verständigt hat). Wir können einzelne riskante Muster nicht, wie noch in der biomedizinischen Sichtweise üblich, isoliert betrachten: sie stehen in funktionaler Bezie-

hung zu anderen Handlungsmustern, Rollen, Interaktionsweisen und biographischen Entwürfen.

Wollen wir die Bedeutung von Gesundheit innerhalb des Alltagslebens Jugendlicher erschließen, müssen wir uns somit ihren Gruppen(lebens)stilen zuwenden: d.h. in ihre Bezugsrahmen und Sinnstiftungen eindringen. Im Licht der oben referierten Ergebnisse scheint es, daß Jugendliche (noch bis in die Mitte der Twen-Jahre) keinen bewußten präventiven Gesundheitsbezug entwickeln: sie haben subjektiv andere Sorgen als die gesundheitliche Vorsorge. Ihr Alltagsleben ist v.a. darauf ausgerichtet, sich zuerst der Intensität seelischen und körperlichen Lebens und Erlebens zu versichern - wobei unter intensiverem Erleben in den Jugendsubkulturen zur gleichen Zeit Risiko und Verschwendung, aber auch Bewahrung und Rückbesinnung verstanden werden kann. Die wesentliche Pradoxie, die so gut wie alle Jugendgruppenstile durchzieht, liegt darin, daß ihre Definition von Körpererfahrung oder -bewußtsein sich kaum noch mit dem medizinischen gesundheitsaufklärerischen Begriff von Gesundheitsbewußtsein oder Prävention deckt.

Jugendliche richten ihre Lebensplanung nicht auf eine Zukunftszeit, sondern auf den Genuß und Verbrauch der vorhandenen Jugendlebenszeit aus. Ihr Gesundheitsbezug besteht häufig genug darin, daß kein Bezug und keine Rücksicht auf die Gesundheit genommen wird. Ein Bewußtsein für Gesundheit wird - ob präventiv oder riskanter Art - von ihnen nicht mehr als Wert an sich, als normative Verhaltensleitlinie ausgeprägt. Ihr Lebensstil enthält Elemente beider Richtungen, wobei "Gesundheit" mittlerweile in Gestalt ökologisch-postmaterieller Wertorientierungen auftaucht: nicht als analytische Kategorie, sondern als lebenspraktische und sinnstiftende Vorstellung eines natürlichen Lebensstils (vgl. Kap. IV).

Ulrich PÄTZOLD verweist im ersten Zwischenbericht seines Forschungsprojektes (1982, 19ff.) darauf, daß es bedeutsame Hinweise dafür gebe, daß das Gesundheitsbewußtsein Jugendlicher mit ihren (kritischen) Vorstellungen über Umweltbedrohung und -zerstörung zusammenhängt. Die Daten, die PÄTZOLD zu Jugendgruppen und ihrem Gesundheitsverhalten vorliegen, seien sehr eng verwandt mit den Daten, die er zum allgemeinen Umweltbewußtsein vorgefunden hat. "Sollte es sich herausstellen, daß Vorstellungen über Umweltzerstörungen mit einem Gesundheitsbewußtsein korrelieren, dann wäre die entscheidende Brücke zwischen der allgemeinen Jugendforschung und speziellen Problemen der gesundheitlichen Aufklärung zu schlagen" (ebenda).

Wie ich in diesem Kapitel sowie den Kapiteln II und V versucht habe aufzuzeigen verliert Gesundheit sowohl für die Mehrheitsjugend, als auch für die alternative Teilkultur an eigenständiger, handlungsorientierender Bedeutung. In der Mehrheitsjugend

herrschen Merkmale eines zwar in sich widersprüchlichen, aber letztlich risikobetonen Lebensstils vor. Die Mitglieder der Alternativkultur streben produktive Lebensstile an, die möglichst ganzheitlich und erfahrungsbetont sowie auf Natürlichkeit und Körperleben ausgerichtet sind. Wenn die Alternativkultur insgesamt eine Ausdrucksform des langfristigen gesamtgesellschaftlichen Wertwandels ist, so schließen ihre Lebensstilentwürfe den potentiellen Wandel im Bereich "Gesundheit" ein. Gesundheit wird - in praktischen Versuchen, die in Kap. VI - XII ausgiebig dokumentiert sind - vom medizinisch definierten Erziehungsgegenstand zum Teil einer ganzheitlichen Grundhaltung: Selbstverantwortung für ein produktives und glückliches Leben in Einklang mit innerer und äußerer Natur.

Gesundheit wird von den jungen Alternativen in einer bunten, vielgestaltigen Weise gelebt: als Selbstverwirklichung in Beruf und privater Lebensgestaltung als Sich-Durchschlängeln im rüden Großstadtalltag, in der Autonomie kleiner Gruppen, in selbstorganisierten Räumen und Szenen, in einer ausgeprägten Sensibilität gegen moralische oder politische Widersprüche und in der emotionalen Ladung persönlicher wie sozialer Auseinandersetzungen. Hinzu kommt bei ihnen (wie in der Mehrheitsjugend) das risikoorientierte Grundmoment im Umgang mit dem eigenen Körper; allerdings in direkter Koexistenz mit körperbewußten Sensibilisierungs-, Selbsthilfe-, Ernährungs- und Entspannungsweisen.

Die alternativ organisierten Jugendlichen und Jungerwachsenen können den gleichaltrigen Mitgliedern der Mehrheitskultur sicher inhaltliche Anstöße in alters- und stilgerechter Form geben. Ihre eigentlichen Ausstrahlungsmöglichkeiten liegen aber m.E. auf der symbolisch-interaktiven Ebene ihrer Lebensentwürfe: weniger im Inhalt, vielmehr im Ausdruck ihrer Eigenständigkeit. Die Gegenkultur wirkt dann in die Mehrheitskultur erfolgreich hinein, wenn sie sich allein auf ihr stilistisches Ausdrucks-handeln stützt. Ihr Erfolg ist dabei endgültig: mit der gelungenen Verständigung über die Verweigerung auf der Ebene von Ausdrucksstereotypen beginnt das Ende der Verweigerung.

ALTERNATIVE
GESUNDHEITSANSATZE
FÜR DIE MEHRHEITSJUGEND

XVII. RAHMENBEDINGUNGEN DER AUSSTRAHLUNG ALTERNATIVER GESUNDHEITSANSÄTZE IN DIE MEHRHEITSJUGEND

Im vorangehenden Kapitel wurde herausgearbeitet, daß "Gesundheit" kein eigenständiges Verhaltenskonzept Jugendlicher ist: weder in den Mehrheitskulturen, noch im Lebensentwurf alternativ Engagierter. Die Lebensstile beider Gruppen enthalten gesundheitsbezogene Anteile, die (aus analytischem Blickwinkel) eher präventiven oder mehr risikobehafteten Charakter haben. Grob gesagt, ist in der Mehrheitsjugend das Risikomoment stärker ausgeprägt - die Lebensstile Jugendlicher in der Alternativkultur zeichnen sich eher durch körper- und nuturbewußte Merkmale aus.

Engagement, Betroffenheit, Mentalität

Unter Rückbesinnung auf die Kapitel I, V und XVI halte ich eine dreigeteilte Abstufung der Ausstrahlung alternativer Gesundheitsinhalte und -ansätze in die Mehrheitsjugend für sinnvoll:

- alternatives Engagement (praktische Arbeit in Projekten, Übernahme alternativer Lebensstile, radikale Veränderung des eigenen Alltagslebens);
- alternative Betroffenheit (problembezogene, pragmatische Aktivierung für ausgewählte Anteile des alternativen Lebensstils: abhängig vom Ausmaß der persönlichen Betroffenheit vom jeweiligen Problemfeld);
- alternative Mentalität (grundsätzliche Ansprechbarkeit für neue Werte und postmaterialistische Orientierungen; ökologisch begründete, gesellschaftskritische Grundhaltung; unspezifische Aktivierbarkeit).

Was heißt alternatives Engagement? In Alternativprojekten versuchen junge Menschen ökologische und z.T. postmaterialistische Wertvorstellungen in selbstbestimmten Zusammenschlüssen und mittels veränderter Lebensstile zu verwirklichen. Persönliche Veränderungen im Körperempfinden und psychosozialen Erleben sind nur ein Teil des neuen Lebensstils; untrennbar damit verbunden ist der Versuch, politisch-aufklärerisch zu wirken bzw. im regionalen Rahmen die sozialen und kulturellen Strukturbedingungen in Richtung einer "menschlichen, sanften" Gesellschaft praktisch zu ändern. Der Anteil der Jugendlichen, die sich aktiv und verbindlich in Alternativprojekten engagieren, liegt bei etwa 1%. Der Anteil potentieller Aktivisten für Projekte bzw. alternative Szenen liegt im Durchschnitt bei 6%: in ländlichen Regionen eher darunter, in großstädtischen Ballungsräumen bis max. 15% der bis 25jährigen.

Alternative Lebensstile sind Sinn- und Bedeutungssysteme, die es einem Jugendlichen ermöglichen, sich persönlich und sozial als Mitglied der Alternativkultur zu verorten. Mittels Wertorientierungen und Verhaltensnormen helfen sie dem einzelnen, die Anforderungen und Widersprüche der äußeren Wirklichkeit zu begreifen und diese auch (im Gruppenzusammenhang) bewältigen zu können. Grundmerkmal eines alternativen Lebensstils ist der Anspruch, in eigener Regie und Selbstverantwortung ein produktives und glückliches Leben führen zu können. Dazu gehört die Anstrengung, möglichst im Rahmen einer unabhängigen und überschaubaren Gemeinschaft praktisch und umfassend im Einklang mit innerer und äußerer Natur zu leben. Körperbewußtsein, zwischenmenschliche Sensibilität, ökologisch bewußte Definition von Bedürfnissen, Medizinkritik und Gesundheitsselbsthilfe, bewußte Ernährung, Selbstversorgung und Selbstorganisation: all diese analytischen Gesundheitsbezüge umfaßt das Modell des alternativen Lebens und hebt sie in sich auf.

Für die Verbreitung alternativer Lebensstile gelten die gleichen Randbedingungen wie für das aktive Projektengagement. Zu den Praktikern dieser Lebensstile sind die max. 6% Jugendlichen zu rechnen, die oben als potentielle Projektaktivisten bezeichnet wurden.

Unter alternativer Betroffenheit verstehe ich die Handlungsbereitschaft 15-25jähriger, sich in spezifischen Lebenssituationen ausgewählte alternative Vorschläge zur Lebensgestaltung anzueignen, ohne dabei eine radikale Umgestaltung des eigenen Lebensstils in Betracht zu ziehen. Diese pragmatische Handlungsbereitschaft für alternative Lebensstil-Anteile ist problemgebunden und zeitlich begrenzt. Die in der Betroffenheit gründende Verhaltensänderung hat zunächst Probecharakter: das Gebrauchswertversprechen und der langfristige Nutzen des alternativen Problemlösungsvorschlags werden geprüft. Über seine zukünftige Übernahme in den eigenen, nicht-gegenkulturellen Lebensstil entscheidet allein seine praktische Bewährung.

Der Anteil partiell zu aktivierender Jugendlicher hängt vom Ausmaß der Betroffenheit in spezifischen Lebenssituationen (s.u.) ab. Er dürfte je nach Problembezug zwischen 10 und max. 50% aller 15-25jährigen liegen.

Zur alternativen Mentalität bekennen sich ca. 50-70% aller Jugendlichen. Sie umfaßt Einstellungen des ökologischen Protests, den ganzheitlich-übergreifenden Block Neuer Werte (Kap. II) mit seinen Zentralbegriffen Lebensqualität und Selbstverwirklichung. Die Alternativmentalität ist genau das, was sie bezeichnet: eine empfindungsbezogene Verweigerungs-Grundhaltung, die jedoch mit widersprüchlichen Lebensstilanteilen (Konsum, Technik) recht unbekümmert koexistiert. Nur auf dem Hintergrund alternativer Mentalität kann sich eine problembezogene Betroffenheit ausbilden (s.o.). Daß die Mentalität eigene Aktivierungsmomente enthält, bezweifle ich - daher wird sie in der Folge nicht gesondert untersucht.

Strukturelle Randbedingungen des alternativen Engagements Jugendlicher

Welche Zielgruppe erreichen Handlungsaufforderungen aus der Alternativkultur; welche Jugendlichen sind bereit, ihren Alltag im Sinn eines alternativen Lebensstils oder sogar in Richtung Projektengagement umzustellen? Wer verortet sich in der alternativen Szene? Diese Fragen haben einen gemeinsamen Kern, sie decken die Randbedingungen des gesundheitsbezogenen alternativen Engagements Jugendlicher ab.

Drei Parameter sind dabei von Bedeutung:

- das biographische und soziale Alter der Jugendlichen;
- ihre soziale Herkunft sowie Schulabschluß bzw. berufliche Ausbildung;
- ihr Wohnort, ob im ländlich-provinziellen Bereich oder in größeren Städten bzw. deren Einzugsgebiet.

Bei Jugendlichen kann man von einem eigenständigen stilistischen Engagement erst ab 18 Jahren sprechen. Alternatives Engagement ist darüber hinaus an eine frühe Verselbständigung von der Herkunftsfamilie gebunden sowie an eine "lange" Jugend (später Einstieg in den beruflichen und sozialen Erwachsenenstatus: Abschluß der ersten Berufsausbildung nach dem 21. Lebensjahr). Engagierte Proteststile werden vorwiegend von Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus der oberen Mittelschicht gewählt. Für alternatives Engagement ist aber v.a. die längere und anspruchsvollere Schulausbildung (Gymnasialerfahrung, Abitur) entscheidend - bedeutsamer als die soziale Herkunft allein. Gegenkulturelles Engagement ist eher bei Stadtbewohnern zu finden als bei Provinzjugendlichen über 18 Jahren. In der Stadt können sich engagierte Proteststile auf dem Hintergrund der entwickelten politischen, kulturellen und Dienstleistungs-Infrastruktur von Alternativszenen überhaupt erst entfalten.

Unter den geschilderten Rahmenbedingungen ist es diesen 18-25jährigen möglich, ihre sozialen und persönlichen (Mittelschicht)Privilegien zugunsten Selbstgenügsamkeit und Körperbewußtsein aufzugeben. Das alternative Engagement fördert zudem ein Zeitbudget, das nur diese Jugendlichen und Jungerwachsenen von vornherein mitbringen.

Betroffenheit als pragmatische Handlungsbereitschaft

Die Betroffenheit unterliegt nicht den strengen Randbedingungen des alternativen Engagements. Als Handlungsbereitschaft ist sie in der Regel an die "Stilgrenze" von 18 Jahren gebunden; in wenigen, gesondert ausgewiesenen Lebenssituationen und -bereichen

(z.B. sexuelles Verhalten Heranwachsender) setzt sie bereits mit 14/15 Jahren ein. Über Herkunfts-, Bildungs- und Kultur- einflüsse liegen mir keine empirischen Daten vor. Allerdings steht zu vermuten, daß alternative Betroffenheit im Zwischenbereich der Strukturbedingungen für gegenkulturelles Engagement (s.o.) und alternativer Unzugänglichkeit (s.u.) angesiedelt ist. Eine pragmatische Handlungsbereitschaft kann somit dem weiten Bereich Mittelschichtsjugendlicher und junger Erwachsener unterstellt werden, die *n i c h t* unter den Verhältnissen der Arbeiterkultur aufgewachsen sind, eher eine mittlere bis lange Jugend haben/hatten und eine längere schulische Ausbildung aufweisen (höherer Abschluß als Hauptschule).

Der Unterschied zwischen Stadt- und Landansässigen besteht nicht länger in bezug auf die alternative Infrastruktur, wie beim aktiven Engagement, sondern nur noch in der Verfügbarkeit von Informationsmedien bzw. -kanälen, die alternative Lösungsvorschläge den Jugendlichen zugänglich machen. Allein wenn diese Informationsmöglichkeiten auf dem Lande versperrt sind, gilt die früher angesprochene Stadt-Land-Differenz auch für alternative Betroffenheit.

Entscheidenden Einfluß auf die Ausprägung von Betroffenheit und anschließender Bereitschaft, sich alternative Ansätze partiell zu eigen zu machen, haben spezifische gesundheitsrelevante Lebenssituationen. In den Kapiteln V-XII habe ich bereits die Bandbreite des alternativen Engagements mit gesundheitlichem Bezug festgehalten. Unter Berücksichtigung der jugendsoziologischen Ergebnisse (Kap. XIV-XVI) und der oben entwickelten Betroffenheitsdefinition, habe ich neun gesundheitsrelevante Lebenssituationen und -bereiche ausgewählt, zu denen alternative Lösungsvorschläge für jugendspezifische Probleme vorliegen:

- Patientenrechte, Erfahrungen mit Ärzten und dem System medizinischer Versorgung sowie dessen mögliche Alternativen (Kap. VI, VII und X);
- Körperbewußtsein, Selbstaufklärung und psychosoziales Wohlbefinden von Mädchen und jungen Frauen (Kap. VIII und X);
- Sexualität und Empfängnisverhütung (Kap. IX);
- Partnerschaftliche Geburtenkontrolle, Schwangerschaft, Alternativen zur Krankenhausgeburt (Kap. IX);
- Selbstbehandlung und Selbstmedikation bei allgemeinen Befindlichkeitsstörungen (Kap. X);
- Selbstkontrolle im Genußmittelverbrauch, insbesondere von Alkohol und Zigaretten (Kap. X und XI);

- Ernährungsweise: Bedrohung durch chemisch verunreinigte Nahrungsmittel (Kap. XI);
- Konsumverhalten: Einkaufsplanung und Vorratswirtschaft (Kap. XI);
- Subjektive Selbstverortung im nachbarschaftlichen und lokalen Lebensraum (Kap. XII und XIII).

Alle anderen, in den Kapiteln V-XIII beschriebenen, Gesundheitsansätze und -inhalte in der Alternativkultur sind nicht dazu geeignet, eine pragmatische Betroffenheit in der nicht-gegenkulturellen Jugend auszulösen. Sie sind daher nicht "mehrheitsfähig" im Sinne dieser Arbeit, sondern nur unter den Bedingungen des alternativen Engagements zu verwirklichen.

Jugend-Teilkulturen, die alternativen Ansätzen weitgehend verschlossen sind

Die Alternativkultur ist eine gesellschaftliche Teilkultur, die als kollektive Reaktion vorwiegend junger Menschen unter 30 Jahren auf gemeinsam erfahrene strukturelle Spannungen entstanden ist. Sie erfüllt die Aufgabe, Anpassungsprobleme einer Minderheitengruppe zu lösen. Zu diesem Zwecke werden Wertorientierungen und Lebensstile ausgeprägt (vgl. Kap. XIV). Das alternative Gemisch aus Szenen, Projekten und Mentalität lebt vom Eindruck, radikal und aussteigerisch zu sein, ist dies jedoch nur im Bereich der eigenen Sinnggebung. Die Alternativkultur erweckt den Anschein, eine Welt für sich zu sein, die neben oder außerhalb soziostruktureller Zusammenhänge existiert - und ist doch ein von der herrschenden Realität durchwachsenes konkretes Ganzes, untrennbar mit den Hauptkulturen verbunden.

Hauptmerkmal der alternativen Kultur ist die Art und Weise, in der sich ihre Mitglieder kulturell äußern und sozial verorten: sich ihrer selbst vergewissern. Ihre Sprache sind die alternativen Lebensstile, je nach Teilgruppe leicht modifiziert. In diesem Lebensstil ist "Gesundheit" aufgehoben, sie wird ganzheitlich definiert und unter vielerlei Bezeichnungen in vielfältigen Lebenssituationen gelebt (Kap. XVI).

Diese Wiederholung bekannter Aussagen soll ein Schlaglicht auf die Jugendlichen werfen, die von alternativen Sinnggebungen derzeit nicht angesprochen werden: Angehörige der Arbeiterkultur. Rufen wir uns die Ergebnisse der SHELL-Jugendstudie zur Übernahme von Gruppenstilen ins Gedächtnis zurück: Jugendliche, die engagierte Proteststile ablehnen und konservative Stile bevorzugen, leben häufig unter den Bedingungen des Arbeitermilieus. Jugendliche mit Hauptschulerfahrung und niederem beruflichen Status, sind Anhänger von konservativen Stilen und Fan-Kulturen. Wer eine der beiden Stilrichtungen vertritt, hat gegenüber der anderen gegensätzliche lebensgeschichtliche Pläne und Erwartungen.

Wie die SHELL-Jugendforscher zusätzlich nachweisen (ZINNECKER, 1982, 578ff.) unterscheiden sich Arbeiterjugendliche und engagierte Mittelschichtangehörige auch im Risikomentent ihres Alltagslebens: Angehörige engagierter Proteststile wählen ideologisch anspruchsvolle Weisen des Ausbruchs und der Distanzierung von der "normalen" Erwachsenenwelt. Arbeiterjugendliche suchen eine Teilhabe an der gegebenen Vergnügungs- und Freizeitkultur: dabei intensivieren sie ihren Umgang mit gesundheitsgefährdenden Genußmitteln. Der bildungsbürgerlichen Distanzierung halten sie ihr Risikoverhalten entgegen.

Schüler, Lehrlinge und Jugendarbeiter der Arbeiterkultur können mit der Erfahrungsmoral alternativer engagierter und dem Betroffenheitsbewußtsein der breiten Mittelschichtjugend nichts anfangen: ihre Lebensverhältnisse, ihre Lebensstile und Zukunftsperspektiven widersprechen alternativer Betroffenheit - ja selbst alternativer Mentalität. Jürgen ZINNECKER hat zwei für diese Kultur verantwortlichen Unterschiede zwischen den Subkulturen Arbeiterjugendlicher und dem alternativen Mikrokosmos herausgearbeitet (vgl. Kap. I). Er beobachtete zuerst die jeweilige Repräsentation in der Öffentlichkeit. "Die Gegen- und Alternativgesellschaften bürgerlicher Jugendlicher finden als kulturelle Ereignisse in der Öffentlichkeit Beachtung. Die kulturelle Mitgift macht es ihnen möglich, eine gewisse Öffentlichkeit zu etablieren und sich literarisch und ideologisch selbst zu repräsentieren - Möglichkeiten, die den Subkulturen von Arbeiterjugendlichen verwehrt sind" (1981, 430).

Eine zweite strukturelle Grenze tut sich in der Stellung zur Konsumkultur auf: "Die Stellung zur vorfindlichen Konsumkultur unterscheidet die Arbeiter-Subkulturen von den Gegengesellschaften der bürgerlichen Schüler und Studenten. Die bürgerlichen Stilbildner weigern sich, sich ernsthaft auf die dominante Konsumkultur einzulassen ..., setzen Zeichen des Antikonsumismus und bringen Träume einer autonomen Selbstversorgung ins Spiel. Arbeiter-Subkulturen wählen die entgegengesetzte Strategie. Sie intensivieren den Umgang mit der Warenwelt, konzentrieren sich auf die subversive Ausnutzung der Konsumkultur für stilbildnerische Zwecke" (a.a.O., 432).

Die letzte Schranke für die Aufnahme alternativer Inhalte durch Arbeiterjugendliche haben wir bereits im Kapitel II kennengelernt. Selbstkontrolle und Selbstgenügsamkeit, besonders im Konsumverhalten, sind gerade für solche Bevölkerungsgruppen nicht annehmbar, die sich aufgrund ihrer Lebensverhältnisse von unfreiwilliger Einfachheit bedroht sehen. Selbstgewählte Einfachheit ist (ob als Lebensstil oder in Form ausgewählter Anteile) nur eine Alternative für diejenigen, die sich auch entsprechender kultureller Einbettung und größerer materieller Möglichkeiten und Zeitbudgets sicher sein können: größerer Spielräume jedenfalls, als die, über die Arbeiterjugendliche verfügen.

XVIII. RAHMEN DER AUSWAHL MEHRHEITSFÄHIGER ALTERNATIVER GESUNDHEITSANSÄTZE UND -PROJEKTE

Die Bestandsaufnahme gesundheitsbewußter Ansätze in städtischer und ländlicher Alternativkultur hat eine Vielzahl von Projekten und inhaltlichen Schwerpunkten zu Tage gefördert, die in 7 Bereichen untersucht wurden (Kap. VI-XII). Dabei handelt es sich um alternatives Engagement von Mitgliedern einer gesellschaftlichen Teilkultur. Aus dem weiten Feld des Engagements konnten 9 mehrheitsfähige Gesundheitsschwerpunkte herausgelöst werden: die Mehrheitsfähigkeit gewinnen diese Inhalte durch ihre Kraft, nicht in der Alternativkultur verankerte Jugendliche zwischen 18 und 25 Jahren zu einer partiellen, probeweisen Übernahme alternativer Lösungsvorschläge zu bewegen (S. 190/191).

Modifizierung des Projektauftrages

Die 9 Schwerpunkte alternativer Handlungsbereitschaft werden im Kapitel XIX konkretisiert. Dabei ergibt sich eine leichte Modifizierung des Projektauftrags, worauf ich bereits hier hinweisen möchte. Im Projektantrag vom Juni 1982, der Teil des Projektauftrages 3-31/1-82 vom 21.7.1982 wurde, war nach der Bestandsaufnahme ein Schwerpunkt "Auswahl szenenübergreifender Gesundheitsprojekte und -trends" (S.6) vereinbart. Diese Auswahl wird mit zwei Veränderungen geleistet.

1. Durch die "Ausstrahlungs-Typologie" (alternatives Engagement, Betroffenheit, Mentalität), die sich erst im Zuge der Bestandsaufnahme und Bewertung herauschälte, ist die im Juni vorgeschlagene Dreiteilung:

- einstellungsprägende Alternativ-Aktivitäten;
- verhaltensbestimmende Trends;
- integrierte Bestandteile des allgemeinen Dienstleistungssystems;

hinfällig geworden. Die Dreiteilung ist in der Typologie aufgehoben. Die Typologie ist direkt auf den Projektantrag zugeschnitten: "Auswahl exemplarischer Trends, die Projekte / Trends, die einen bestimmten Grad an einstellungs- und verhaltensbildender Bedeutung für die Mehrheit der nicht-alternativ organisierten Jugendlichen haben" (Projektantrag, S. 7).

Die Bestandsaufnahme hat gezeigt, daß allein das Kriterium "alternative Betroffenheit/Handlungsbereitschaft" für die Auswahl mehrheitsfähiger Ansätze Bedeutung hat. In den 9 Gesundheitsschwerpunkten sind sowohl einstellungs- und verhaltensprägende Projekte enthalten, als auch exemplarische Dienstleistungen. Die vorgeschlagene Dreiteilung ist überholt: in dem Sinne, daß

sie den speziellen Projektauftrag nicht angemessen abbildet. Im Zuge der Literaturrecherche habe ich dementsprechend nur die praktisch bedeutsame Kategorie "Betroffenheit" zur Richtschnur der nachfolgenden Auswahl gemacht.

2. Abschließendes Ziel des Projektantrages war die "Benennung konkreter Projekte sowie abgrenzbarer Themenbereiche ..., in denen durch öffentliche Unterstützung der z.T. schon vorhandenen Mediennutzung neue, bislang nicht erreichbare, jugendliche Zielgruppen angesprochen werden können" (S. 7). Das große Unterfangen, neue Zielgruppen für die professionelle Gesundheitsaufklärung zu erschließen - und dies über ihre 'alternative Ansprechbarkeit' zu tun - ist sicher nicht im Rahmen einer Literaturrecherche zu erreichen. Abgesehen davon, haben sich zwei wesentliche Beschränkungen für dieses Ziel ergeben: Einschränkungen, die in der Sache 'Gesundheitsbezüge der Alternativkultur' begründet liegen.

- Weder inhaltlich noch auf ihren spezifischen Vermittlungsebenen und -kanälen ist die engagierte Alternativkultur in der Lage, Arbeiterjugendliche zu erreichen. Ihre Ausstrahlung reicht allein in die breiten Mittelschichten der Jugendkulturen hinein (im Sinne alternativer Betroffenheit bzw. nicht-verpflichtender Mentalität, s.o.).

- Die Alternativkultur schottet sich weitgehend gegenüber "offiziellen" Medien ab, sie bedient sich einer möglichst autonom-selbstversorgenden Informations-Infrastruktur. Im Falle von Gesundheitsbezügen und Eingriff in Alltagslebensstile spielen Medien eine noch geringere Rolle: die Angehörigen der Alternativkultur beziehen sich hier persönlich aufeinander. Ihre Erfahrungsmoral verweist auf die Bedeutung persönlicher Ansprache, Überzeugung und Auseinandersetzung; sie streben in ihrem oppositionellen Lebensentwurf nach Unmittelbarkeit, Wärme und Vertrauen. Die Glaubwürdigkeit von Information und Aufklärung hängt v.a. von ihrer persönlichen Vermittlung ab. (Hier treffen sich Heranwachsende und gegenkulturelle Jungerwachsene. WOLF (1981, 29) berichtet daß Großstadtjugendliche zwischen 14 und 18 Jahren sich nur zu 1-2% über Radio und Fernsehen und 6-7% mittels Bücher und Zeitschriften das nötige Sexualwissen beschaffen - bedeutsam sind hauptsächlich personale Informations- und Vertrauensträger.)

In die Auswahl mehrheitsfähiger Trends und Projekte wird das Kriterium "Mediennutzung" aufgenommen; sie hat jedoch in der Auslösung alternativer Handlungsbereitschaften höchstens unterstützenden Charakter. Die enge Festlegung von Mediennutzung, wie sie noch im Projektantrag (S. 6/7) ausgewiesen wurde, hat für die nachfolgende Auswahl keinen praktischen Nutzen. Worauf eine öffentliche Unterstützung abzielen könnte, ist die Förderung und Aktivierung von Informations- und Aufklärungsansätzen

Jugendlicher, die eigenkontrollierte "Gesundheitsarbeit" leisten, bei der sie - u.a. - auch Medien herstellen: Flugblätter, Cassetten, Videofilme, Beiträge in Kultur- und Alternativzeitschriften, Telefondienste und -ketten u.v.a.m. Wenn solche Mediennutzung im jeweiligen Gesundheitsschwerpunkt bereits erprobt wurde, habe ich sie in die Auswahl aufgenommen.

Die beiden Abänderungen im Projektverlauf verweisen auf einen grundsätzlichen Tatbestand. Ausstrahlung, Problembezüge, Mehrheitsfähigkeit: all das kann im Rahmen dieser Arbeit nur theoretisch legitimiert werden. Was noch fehlt, ist der Nachweis von aktueller, praktischer Relevanz für jedes vorgeschlagene Projekt. Solch einen Nachweis können allein Feldarbeiten leisten (vgl. meinen "Vorschlag für Feldarbeiten", vom 15.11.1982).

Rahmenbedingungen der Projektauswahl

In der Projektauswahl lasse ich mich von vier Rahmenbedingungen leiten.

- Betroffenheit der jugendlichen Zielpersonen
Das alternative Modell muß einen konkreten Lösungsvorschlag für die Befriedigung jugendlicher Grundbedürfnisse sozialer, kommunikativer und gesundheitsrelevanter Natur leisten.
- Attraktivität des alternativen Vorschlags
Der Vorschlag sollte einen Gewinn an Wohlbefinden und Genußfähigkeit garantieren und sich dabei an sozial hochgeschätzten, den Status von Jugendlichen fördernden, Anteilen der postmaterialistischen Werte orientieren. Askese, rigoroser Konsumverzicht oder Natürlichkeits-Dogmatik sind nicht attraktiv im Hinblick auf Mehrheitsfähigkeit. Der Vorschlag sollte praktisch erprobt sein, u.U. von Jugendleitbildern empfohlen. Zur Attraktivität gehören ebenfalls das Versprechen von weitgehender "Immunisierung" gegen gesundheitliche/psychosoziale Beeinträchtigungen sowie eine nachprüfbare, praktische Durchführbarkeit (vgl. 3).
- Durchführbarkeit und Übernahme in eigene Lebensstile
Eine Übernahme des Alternativvorschlags darf nicht an den Einstieg in Sinn- und Lebenszusammenhänge der Alternativkultur gekoppelt sein. Der handlungsbereite Jugendliche darf nicht den Eindruck gewinnen, er müßte seinen Lebensstil und seine soziokulturelle Verortung radikal und rigoros umstellen. Der Vorschlag kann aus einem engagierten Alternativprojekt kommen, jedoch darf seine Aneignung nicht

mit solchem Projektengagement gekoppelt werden. Angesprochenen Jugendlichen sollte das Modell in allgemein verfügbarer, veröffentlichter Form zugänglich sein: als Empfehlung in Schrift-, Ton- und Bildmedien, als Dienstleistungsangebot; auch in Gestalt modellhafter, nachprüfbarer Praxis am Wohnort.

Zur Durchführbarkeit gehört weiterhin, daß nur ein persönlich annehmbarer (geringer) Ausschnitt des täglichen Zeitbudgets durch den Alternativvorschlag in Anspruch genommen wird. Außerdem sollten, wenn überhaupt, eher periphere Privilegien und materielle Standards abgeändert werden müssen. Die partielle Anreicherung des Alltagslebens Mehrheitsjugendlicher mit alternativen Inhalten sollte eine Verbesserung ihres sozialen Status versprechen, keine Minderung oder "Verarmung".

- Ausmaß der benötigten persönlichen Einführung

Die alternativen Empfehlungen sollten allgemein zugänglich sein. Persönliche Einführung in die jeweiligen Themenkreise darf nicht den Charakter einer Initiation in die Szene haben, sondern nur eine praktische Antwort auf die persönliche Betroffenheit eines interessierten Jugendlichen und jungen Erwachsenen ankündigen.

XIX. AUSWAHL HANDLUNGSAKTIVIERENDER GESUNDHEITSANSÄTZE UND -PROJEKTE

16 ausgewählte Gesundheitsprojekte werden mit Hilfe des folgenden Schemas skizziert:

- Schwerpunkt (Kap. XVII)), aus dem sie ausgewählt wurden;
- Kurzbezeichnung des Projektes;
- Ansatz und methodisches Vorgehen sowie voraussichtlicher, zeitlicher Umfang;
- Erprobungsgrad und bisherige praktische Verarbeiten;
- Grad der Nutzung eigener bzw. öffentlicher Medien sowie Hinweise auf spezifische Vermittlungsweisen und -kanäle;
- Zielgruppe in der zu aktivierenden Mehrheitsjugend (Alter, Geschlecht, Lebensraum etc.) sowie Grad der voraussichtlichen Ausstrahlung in die Mehrheitsjugend;
- Kennzeichen der Durchführenden und Träger (wenn nicht mit der Zielgruppe identisch) sowie Hinweise auf mögliche Kooperationsmöglichkeiten zwischen alternativen Projektträgern und öffentlichen Institutionen (z.B. BZgA).

Im einzelnen habe ich 11 schwerpunktbezogene sowie 5 themenübergreifende Projektvorschläge ausgewählt.

Schwerpunktbezogene Projekte zeichnen sich durch weitgehende Autonomie von Seiten der alternativen Projektträger sowie inhaltliche Beschränkung auf den genannten Themenbereich aus. Themenübergreifende Projektvorschläge sind prinzipiell möglich, jedoch in der Alternativkultur nur z.T. auch verwirklichte Aktionsformen. Die eingeschränkte Verwirklichung liegt hauptsächlich in mangelnden organisatorischen und finanziellen Ressourcen der alternativen Macher begründet. Bei diesen Projektvorschlägen könnte von Seiten öffentlicher Träger (z.B. BZgA) anregend und aktivierend eingegriffen werden: die alternative Autonomie ist in diesen Bereichen notgedrungen kompromißfähig.

In jeden Projektvorschlag sind Querverweise eingestreut:

- zum einen auf Seitenzahlen dieses Abschlußberichts, um ausführliche Begründungen/Erfahrungen in den jeweiligen Kapiteln nachlesen zu können;
- zum anderen auf weitere Projektvorschläge, wenn sich sinnvolle und praktikable Überschneidungen oder Ergänzungen auftun.

Die Schwerpunktprojekte haben folgenden Inhalt:

- (1) Informations- und Beratungsangebote sowie Öffentlichkeitsarbeit eines regionalen/städtischen Gesundheitsladens;
- (2) Aufbau eines Frauengesundheitszentrums in ländlicher Region;
- (3) Alternativen zur Gynäkologie: Selbstuntersuchung und Selbsthilfe junger Frauen;
- (4) Frauen-Gesundheitsforschung: Information und Aufklärung über natürliche und partnerschaftliche Empfängnisverhütung;
- (5) Alternativen zu Pille und "Aufpassen": Möglichkeiten partnerschaftlicher Empfängnisverhütung für 14-18jährige;
- (6) Bewußte Lebensweise in der Schwangerschaft und sanfte Geburt;
- (7) Selbstaufklärung über die Möglichkeiten und Grenzen alternativer Behandlungsmethoden bzw. Naturheilverfahren;
- (8) Körperbewußtsein und alternative Lebensstile: Unterstützung und Imageverbesserung von Nichtraucherern und Genußtrinkern;
- (9) Aufklärung über Gesundheitsrisiken durch chemisch verunreinigte Lebensmittel und Anregung zur teilweisen Umstellung der Ernährungsweise;
- (10) Förderung eines kritischen Konsumbewußtseins: Anregung junger Erwachsener zu ökologisch bewußter Einkaufs- und Verbrauchsplanung;
- (11) Jugend-Gesundheitswerkstatt;

Hinzu treten 5 themenübergreifende Projektvorschläge:

- (12) Jugendliche machen ihre eigene Gesundheitszeitung;
- (13) Wanderausstellung "Alternative Gesundheitsansätze und -projekte für Jugendliche und junge Erwachsene";
- (14) Ausrichtung und Förderung regionaler Arbeitstreffen alternativer Gesundheitsarbeiter ("Gesundheitstage X-Land"), auf Dauer mit Schwerpunkt Jugendarbeit;
- (15) Gesundheits- und Ökologiekolumnen in alternativen Stadt- und Programmzeitschriften sowie ausgewählte Magazine der Jugendpresse;
- (16) Alternative Gesundheits-Hand- und Lesebücher.

PROJEKTVORSCHLAG 1

Schwerpunkt:

Patientenrechte, Erfahrungen mit dem medizinischen Versorgungssystem und themenübergreifend.

Kurzbezeichnung:

Informations- und Beratungsangebote sowie Öffentlichkeitsarbeit eines regionalen/städtischen Gesundheitsladens.

Ansatz & Methode:

Betrieb eines Gesundheitsladens nach Vorbildern wie in HH, M, B (S. 69-72). Orientierung der Beratungsangebote und Informationskampagnen auf Stadtteil bzw. Gemeinde (S. 86-88) sowie Jugendliche durch Koordinierung / Organisation von Gesundheitswerkstätten, Gesundheitszeitungen oder Landuniversitäten zur Jugend-Sexualität (Projektvorschläge 11, 12 & 5). Mindestens 2-3jährige Laufzeit.

Erprobungsgrad:

30 Gesundheitsläden und -initiativen in der Bundesrepublik. Stadtteilorientierung z.B. in B (S. 86). Schwerpunkt auf Jugend bisher eher zufällig: durch Alter der Alternativklientel teilweise gegeben.

Mediennutzung:

Vertrieb und Herstellung eigener Materialien, Koordinierung von Aktionstreffen und Veranstaltungen. Ausgewählte Übernahme offizieller Materialien zu Sexualität und Verhütung, Selbstbehandlung und Körperbewußtsein.

Zielgruppe:

Jugendliche ab 18 Jahre. In den ersten 2-3 Jahren der Laufzeit Ausstrahlung nur knapp über die Alternativkultur hinaus: in ca. 10-15% der Altersgruppe. Langzeitwirkung erheblich größer zu erwarten.

Träger & Kooperationspartner:

Autonome Gesundheitsgruppen der Alternativkultur, Vereinsform. Kooperationsmöglichkeiten (langfristig): Fördermitgliedschaft, Teilfinanzierung ausgewählter Arbeitsschwerpunkte (z.B. Gesundheitswerkstatt oder -zeitung, s.o.) durch BZgA.

PROJEKTVORSCHLAG 2

Schwerpunkt:

Patientenrechte, Erfahrungen mit medizinischem Versorgungssystem und Körperbewußtsein und Selbstaufklärung von jungen Frauen.

Kurzbezeichnung:

Aufbau eines Frauengesundheitszentrums in ländlicher Region.

Ansatz & Methode:

Beratungsgruppen der autonomen Frauenbewegung koordinieren ihre Arbeit in einem gemeinsamen Zentrum. Schwerpunkte: Krisen- und Beratungsdienst, Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen, § 218, Information und Beratung in Gesundheitsfragen, Anregung zur Frauen-Selbsthilfe (S. 91-96, sowie 99). Etwa 2jährige Anlaufzeit muß veranschlagt werden.

Erprobungsgrad:

Frauengesundheitszentren und Frauenselbsthilfeläden in Großstädten, wie bspw. West-Berlin (S. 95/96). Frauengruppen ohne diesen institutionellen Unterbau auch in der Peripherie vorhanden.

Mediennutzung:

Herstellung eigener Broschüren und Bücher (S. 99-104); ausgewählte Übernahme offizieller Materialien (z.B. Pro Familia zur Empfängnisverhütung).

Zielgruppe:

18-25jährige Frauen in ländlichen Regionen, die nicht zum unmittelbaren Einzugsgebiet größerer Städte bzw. Ballungsräume gehören. Frauenzentren sprechen mit ihrem Angebot vorwiegend Mittelschichtfrauen an, d.h. max. 20% aller jungen Frauen. Indirekte Ausstrahlung (über Öffentlichkeitsarbeit) ist langfristig bedeutsam.

Träger & Kooperationspartner:

Autonome Frauengruppen. In Aufbauphase keine direkte Kooperation von BZgA mit Gruppen sinnvoll, bestenfalls als Zuschuß ohne Kontrolle. Indirekte Kooperation über Unterstützung von Frauengesundheitsforschung (Projektvorschlag 4).

PROJEKTVORSCHLAG 3

Schwerpunkt:

Körperbewußtsein und Selbstaufklärung von Frauen.

Kurzbezeichnung:

Alternativen zur Gynäkologie: Selbstuntersuchung und Selbsthilfe junger Frauen.

Ansatz & Methode:

Aktivierung junger Frauen zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und Selbstverantwortung (S. 63) durch Information über weibliche Lebensbereiche (S. 99-102) und Angebote zur Selbstuntersuchung, medizinisch-psychologischen Beratung und Selbsthilfe. Selbsthilfe wird in der Frauenbewegung v.a. als Wiederaneignung verschütteter oder unterdrückter Kompetenzen verstanden. Organisatorischer Hintergrund: Frauenzentrum, Frauengesundheitszentrum, einzelne Beratungsgruppen der Frauenbewegung. 2- und längerjährige Laufzeit.

Erprobungsgrad:

Frauengesundheitszentren und Selbsthilfeläden in M, N, HH, B (S. 95/96).

Mediennutzung:

Nutzung vorhandener Alternativ-Materialien oder Taschenbücher ("Unser Körper, Unser Leben"). Grundsätzliche Betonung des eigenen Handelns im Gruppenzusammenhang. Evtl. Einbringen dieses Themas in öffentliche "Frauenzeitschriften" (BRIGITTE etc.).

Zielgruppe:

18-25jährige Frauen im Einzugsbereich von Frauenzentren bzw. Beratungsgruppen. Direkte Ansprache von 10 - max. 20% aller 18-25jährigen Frauen.

Träger & Kooperationspartner:

Autonome Frauengruppen. Kooperationsmöglichkeiten ähnlich begrenzt wie in Projektvorschlag 2.

PROJEKTVORSCHLAG 4

Schwerpunkt:

Körperbewußtsein und Selbstaufklärung von Frauen sowie partnerschaftliche Geburtenkontrolle.

Kurzbezeichnung:

Frauen-Gesundheitsforschung: Information und Aufklärung über natürliche und partnerschaftliche Empfängnisverhütung.

Ansatz & Methode:

Frauengesundheitszentren wie das FFGZ Nürnberg (S. 111/112) initiieren Fragebogenaktionen in der Frauenbewegung zur Aktualisierung der Diaphragma-Forschung. Die gesammelten und ausgewerteten Erfahrungsberichte werden in Publikationen der Frauenbewegung (COURAGE u.a.), Alternativpresse (TAZ u.a.) und öffentliche Medien eingespeist. Darüber hinaus in praktische Verhütungsberatung und Selbstuntersuchung in Frauenzentren (vgl. Projektvorschlag 3). Inhaltliche Ausweitung auf andere Verhütungsmethoden (S. 106, 112) ist sinnvoll. Laufzeit: 6-12 Monate.

Erprobungsgrad:

Fragebogenaktion des FFGZ Nürnberg im Juni 1982. Auch: Frauen-Forschungs-, Bildungs- und Informationszentrum in B und Sommeruniversitäten für Frauen 1976-1982, ebenfalls in B.

Mediennutzung:

Erprobung neuer, eigener Materialien für Aufklärung und Frauen-Gruppenarbeit.

Zielgruppe:

Direkt angesprochen z. Zt. nur alternative Frauen durch Ausstrahlung der Ergebnisse in Aktivierungs-Zielgruppen wie in Projektvorschlägen 2 und 3: 10 - max. 20% aller 18-25jährigen. Bei Erweiterung auf andere Verhütungsmethoden und Normalbevölkerung kann größere Ausstrahlung erwartet werden.

Träger & Kooperationspartner:

Autonome Frauengruppen und Gesundheitszentren. Kooperationsmöglichkeiten eingeschränkt wie in Projektvorschlägen 2 und 3. Langfristig direkte Kooperation und Unterstützung nur möglich bei Ausweitung der Fragestellung und der angesprochenen weiblichen Bevölkerung.

PROJEKTVORSCHLAG 5

Schwerpunkt:

Sexualität und Empfängnisverhütung.

Kurzbezeichnung:

Alternativen zu Pille und "Aufpassen": Möglichkeiten partnerschaftlicher Empfängnisverhütung für 14-18jährige.

Ansatz & Methode:

Information und Ermunterung zu partnerschaftlicher Empfängnisverhütung ohne Pille (Kondom, Diaphragma, Zyklusmethoden: S. 106, 110-112). Vermittlung beginnt mit persönlicher Ansprache; erst danach geschriebene oder audiovisuelle Medieninformation. Möglichkeiten: Erfahrungsberichte von alternativen Frauen und Landalternativen in Schulklassen; Schul- oder Jugendzentrumsprojekt "Sexualitätswerkstatt" (vgl. Projektvorschlag 11); Landuniversitäten (S. 160) für Jugendliche zu Fragen von Sexualität und Verhütung. Laufzeit mindestens 1 Jahr.

Erprobungsgrad:

Bisher in Alternativkultur nur in Frauenbewegung und Landkommunenbewegung, zumeist von 18jährigen und Älteren. Informationen und Ideologie "Neuer Werte" mit Zentralbegriff Partnerschaft liegen vor (S. 24) und sind von 14-18jährigen als Teil alternativer Mentalität akzeptiert.

Mediennutzung:

Alternative Informationsmaterialien und Bücher (S. 106-109) als Unterstützung und Ergänzung der personengebundenen Vermittlung partnerschaftlichen Verhaltens.

Zielgruppe:

14-18jährige in Schulen und Freizeitstätten (je nach Vermittlungsort). Ausstrahlung in ca. 30% dieser Jugendlichen.

Träger & Kooperationspartner:

Gesundheitswerkstatt (Projektvorschlag 11), einzelne Landkommunen, Frauengesundheitszentren, Gesundheitsläden. Zusammenarbeit mit Schulen, Jugendfreizeit- und -bildungseinrichtungen vonnöten. Koordinierung und organisatorische Unterstützung durch BZgA möglich.

PROJEKTVORSCHLAG 6

Schwerpunkt:

Schwangerschaft und Alternativen zur Krankenhausgeburt.

Kurzbezeichnung:

Bewußte Lebensweise in der Schwangerschaft und sanfte Geburt.

Ansatz & Methode:

Aufklärung über gesundheitsbewußte Lebensweise für Schwangere durch alternative Ratgeber (S. 115/116) und im Rahmen von Schwangeren(Selbsthilfe)Gruppen in Frauengesundheitszentren und Gesundheitsläden (S. 69/70). Sanfte Geburt und Hausgeburt (S. 116-119) von alternativen Eltern praktiziert, mit Ausstrahlung in öffentliche Medien ("Frauenzeitschriften") und ausgewählte Krankenhäuser (S. 118/119). Keine direkten Aufklärungskampagnen: eine sanfte Diffusion der Wertvorstellungen durch vorgelebte Praxis.

Erprobungsgrad:

Schwangerengruppen in Frauengesundheitszentren (S. 95/96). Alternativratgeber und Taschenbuchproduktion ("Unser Körper, Unser Leben", Band 2). Sanfte Geburt in Landkommunenbewegung und stadtbezogener "Neuer Mütterlichkeit" seit Ende der 70er Jahre.

Mediennutzung:

Eigene Ratgeber und Offenheit für öffentliche Informationsquellen. Entscheidend jedoch: persönliche Ansprache und Verbindlichkeit der betroffenen Frauen (und ihrer Partner).

Zielgruppe:

20-25jährige Frauen und ihre Lebenspartner. Informationsinteresse bei bis zu 60% der Frauen, die sich Kinder wünschen(alternative Mentalität). Selbsthilfegruppen und sanfte Geburt noch weitgehend in Alternativkultur verhaftet: Ansprechen von max. 10% dieser schwangeren Frauen. Langzeit - Überzeugungseffekt dieser Praxis ist bedeutsam.

Träger & Kooperationspartner:

Kein eigenständiges "Projekt" im üblichen Sinne. Beitrag der BZgA durch spezifische Materialien für junge Schwangere oder junge Erwachsene mit Kinderwunsch.

PROJEKTVORSCHLAG 7

Schwerpunkt:

Selbstdarstellung und Selbstmedikation bei Befindlichkeitsstörungen und mögliche Alternativen zur medizinischen Versorgung.

Kurzbezeichnung:

Selbstaufklärung über die Möglichkeiten und Grenzen alternativer Behandlungsmethoden bzw. Naturheilverfahren.

Ansatz & Methode:

"Alternatives Gesundheitsforum" in Gesundheitsläden, im Rahmen verbandlicher Jugendfreizeitarbeit bzw. als Schüler-Jahresprojekt. Verbreitung ausgewählter Alternativliteratur zu Alten & Neuen Heilsystemen (S. 69), zur "Alltagsökologie" und dem Stellenwert von Heilverfahren wie Phytomedizin und Heilfasten (S. 124-126). Thematische Beiträge in Gesundheits- & Ökologie-Kolumnen der Stadtzeitschriften und Jugendpresse (Projektvorschlag 15). Mindestens einjährige Laufzeit.

Erprobungsgrad:

Meinungsaustausch unter Professionellen im Rahmen von GESUNDHEITSTAGEN (S. 64-69) und Gesundheitsläden (S. 69-72). Alternative Gesundheits-Lese- und Handbücher in großer Vielfalt zu diesem Thema (S. 66, 69, 125). Direkte Ansprache nicht-professioneller Jugendlicher bisher nicht gezielt unternommen.

Mediennutzung:

Vergleich zwischen alternativen Medienprodukten und Taschenbuch-Produktion sowie öffentlichen Informationsbroschüren bietet sich an. Auswertung in Form ausgewählter, praxisnaher Bausteine aus jedem Herstellungsbereich.

Zielgruppe:

Im Rahmen der Schulen: 14-20jährige. Im Freizeit- und Alternativbereich: 18-25jährige. Ausstrahlung der Selbstaufklärung könnte bis in Jugendgruppen mit alternativer Mentalität reichen: ca. 50% bei den über 18jährigen.

Träger & Kooperationspartner:

Gesundheitswerkstatt (Projektvorschlag 11), Gesundheitsläden, weiterbildende Schulen. Bereitstellung öffentlicher Materialien durch BZgA und Finanzierung der Veröffentlichung vergleichender Auswertungen.

PROJEKTVORSCHLAG 8

Schwerpunkt:

Genußmittel-Selbstkontrolle bei Rauchen und Alkoholkonsum.

Kurzbezeichnung:

Körperbewußtsein und alternative Lebensstile: Unterstützung und Imageverbesserung von Nichtrauchern und Genußtrinkern.

Ansatz & Methode:

Einrichtung und Betrieb rauchfreier, alternativer Kneipen und Treffpunkte sowie Teestuben. Alternative Überzeugungskampagne "Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit - Den Körper gernbekommen" (S. 61-63): in Gesundheitskolumnen von Jugendzeitschriften (Projektvorschlag 12), Wanderausstellung (Projektvorschlag 13), "Landuniversitäten" (S. 160). Vorgelebte Natürlichkeit: den Körper nicht länger - durch Alkohol und Nikotin - mißhandeln; dadurch ideologische Unterstützung abstinenter Jugendlicher.

Erprobungsgrad:

Gesundheitsbezogene Grundwerte in alternativen Lebensstil-Entwürfen. Hohes Nichtraucheransehen und -bewußtsein in der Alternativkultur, niedriges bei Alkoholkonsum. Bisher noch nicht als regelrechte Kampagne durchgeführt.

Mediennutzung:

Strukturelle Veränderungen in alternativer Öffentlichkeit. Persönliche Überzeugungskraft und Ansprache anderer Jugendlicher über alternative Glaubwürdigkeit. Daher keine Nutzung öffentlicher Medien oder Kanäle.

Zielgruppe:

15-25jährige Jugendliche: dabei in erster Linie Nichtraucher und selbstkontrollierte Alkoholkonsumenten. Ausstrahlung entsprechend begrenzt auf abstinente Anteil der 50% handlungsbereiten Jugendlichen.

Träger & Kooperationspartner:

Alternative Öffentlichkeit und autonome Gruppen mit und ohne ausgewiesenen Gesundheitsbezug. Kooperation seitens BZgA wie bei Gesundheitswerkstatt (Projektvorschlag 11): Versuch, zu initiieren und organisatorisch-finanzielle Unterstützung ausgewählter Medienprojekte (Wanderausstellung, Landuniversitäten). Keine Einflußnahme, keine Kontrolle.

PROJEKTVORSCHLAG 9

Schwerpunkt:

Ernährungsweise und Chemie in Nahrungsmitteln.

Kurzbezeichnung:

Aufklärung über Gesundheitsrisiken durch chemisch verunreinigte Lebensmittel und Anregung zur teilweisen Umstellung der Ernährungsweise.

Ansatz & Methode:

Informations- und Aufklärungskampagne "Du bist, was Du ißt". Aufklärung über Giftstoffe in Lebensmitteln (S. 129/130). Positive Alternative in schrittweiser, ausschnittthafter Änderung der Ernährungsweise gemäß den Grundlagen gesundheitsbewußter Ernährung (Abb. 67 und 68, S. 134-137). Organisatorische Verknüpfung von Wanderausstellung (Projektvorschlag 13), Alternativliteratur (S. 133/134), Gesundheitswerkstatt (Projektvorschlag 11), Landkommunen und Gesundheitsläden. Laufzeit 6-12 Monate.

Erprobungsgrad:

Wie in Projektvorschlag 10 (Konsumverhalten). Zusätzlich liegt themenbezogene Alternativliteratur vor sowie phantasiereiche Umsetzungsstrategien (S. 139/140).

Mediennutzung:

Alternativliteratur und Ernährungsbücher aus Taschenbuchverlagen (fischer alternativ, 2001-Verlag; S. 15/16). Evtl. Ergänzung durch öffentliche Ratgeber und Broschüren von BZgA u.a.

Zielgruppe:

18-25jährige, selbständig bzw. in Gleichaltrigen-Gemeinschaften lebend. Bei Chemie-Bewußtsein Ausstrahlung in 50% der Jugend wahrscheinlich, d.h. bis in alternative Mentalität. Bei Ernährungsumstellung zunächst nur max. 20% ansprechbar.

Träger & Kooperationspartner:

Wanderausstellung, Gesundheitswerkstatt, Gesundheitsläden, Landkommunen: entscheidend hierbei ihre "alternative Glaubwürdigkeit". Kooperation bestenfalls über finanziell-organisatorische Unterstützung und "stille Teilhaberschaft".

PROJEKTVORSCHLAG 10

Schwerpunkt:

Konsumverhalten

Kurzbezeichnung:

Förderung eines kritischen Konsumbewußtseins: Anregung junger Erwachsener zu ökologisch bewußter Einkaufs- und Verbrauchsplanung.

Ansatz & Methode:

Aufklärung über ökologische Bedürfnisdefinition (S. 24) und die Hauptmerkmale des kritischen Konsumbewußtseins (S. 29). Demonstration der Machbarkeit ökologischer Verhaltensempfehlungen in alternativen Gemeinschaften und "Landuniversitäten" (S. 160) sowie Verbreitung praktischer Empfehlungen (S. 29/30) in Flugblatt- und Zeitschriftenkampagnen. Gründung und Bekanntmachung von Lebensmittel-Einkaufskooperativen (S. 141-143). 1-2jährige Laufzeit.

Erprobungsgrad:

Weitgehend praktizierte Grundüberzeugungen in allen alternativen Arbeits-, Wohn-, Freizeitgemeinschaften. Ökologisch bewußter Konsum ist Grundlage jedes alternativen Lebensstil-Entwurfs (S. 20-24).

Mediennutzung:

Ergänzung eigener Praxis durch Taschenbücher, öffentliche Informationsbroschüren ("Kennwort Lebensmittel" von BZgA u.a.). Entscheidend für die Aktivierung Jugendlicher ist die persönliche, "glaubwürdig alternative" Ansprache.

Zielgruppe:

18-25jährige, selbständig bzw. in Gleichaltrigengemeinschaften lebend. Ausstrahlung in Gesamtgruppe der partiell Handlungsbereiten wahrscheinlich: max. 50% für ausgewählte "Öko-Sachen, die wir gleich machen können" (S. 29).

Träger & Kooperationspartner:

Landkommunen, Wanderausstellung (Projektvorschlag 13), Alternative Treffpunkte, alternative Zeitungen und Zeitschriften, Jugendpresse. Aktivierung durch BZgA möglich, wenn finanzielle Absicherung gegeben werden kann. Sonst: Zeitschriften anregen, Ökologie- und Gesundheitskolumne mit BZgA-Unterstützung einzurichten (vgl. Projektvorschlag 15).

PROJEKTVORSCHLAG 11

Schwerpunkt:

Subjektive Selbstverortung im nachbarschaftlichen und lokalen Lebensraum.

Kurzbezeichnung:

Jugend-Gesundheitswerkstatt

Ansatz & Methode:

Einrichtung einer "Zukunftswerkstatt" (S. 160-162) mit Schwerpunkt auf gesundheitsbezogene Spurensicherung (S. 149 und 153) im eigenen Stadtteil bzw. Gemeinde. Die Werkstatt beginnt mit regelmäßigen Treffen Jugendlicher - Kritik, Alternativen und Aktionsrahmen erarbeiten - und mündet in selbstorganisierte Befragungen und Untersuchungen vor Ort. Gegenstand: vorhandene bzw. fehlende Gesundheitsangebote i.w.S.; Möglichkeiten diese zu nutzen, bzw. zu erschaffen. Mindestzeitraum: 1 1/2 - 2 Jahre.

Erprobungsgrad:

Zukunftswerkstätten in B als VHS-Bestandteil seit Mitte der 70er Jahre; Aktivierende Gemeinwesenarbeit seit Ende der 60er Jahre (S. 160-162). In der Alternativkultur noch nicht konkret auf Gesundheit angewandt.

Mediennutzung:

Nutzung öffentlicher Medien nur zur Aktivierung und Selbstorganisation. U.U. Herstellung eigener Druck- und audiovisueller Erzeugnisse in der Untersuchungs- und Auswertungsphase der Werkstatt.

Zielgruppe:

18-25jährige Jugendliche. Kleines Werkstatt-Team; Ausstrahlung von Untersuchung und Ergebnissen in lokale Jugend mit alternativer Mentalität (60-70%).

Träger & Kooperationspartner:

Örtlicher Gesundheitsladen, Frauen(Gesundheits)Zentren, Jugendverbände. Durchführung möglich in Bildungsprogrammen der Verbände, VHS, alternativen Treffpunkten. BZgA-Kooperation nur möglich als Angebot organisatorischer und finanzieller Unterstützung ohne Kontrolle über den Verlauf der Gesundheitswerkstatt.

PROJEKTVORSCHLAG 12

Schwerpunkt:

themenübergreifend

Kurzbezeichnung:

Jugendliche machen ihre eigene Gesundheitszeitung.

Ansatz & Methode:

Gesundheitsbezogene Spurensicherung und autobiographische Dokumentation im überschaubaren Lebensraum (S. 153), Vorgehen ist vergleichbar mit Projektvorschlag 11: "Gesundheitswerkstatt". Aktivierung Jugendlicher nach den Grundsätzen von Gemeinwesenarbeit (S. 160-162) in mehreren Feldern möglich: als Jugendprojekt in weiterbildenden Schulen; angeregt durch Pädagogen in offener Jugend- und Bildungsarbeit; ausgehend von alternativen Gesundheitsläden.

Erprobungsgrad:

Bisher nicht in der Alternativkultur realisiert, aber im Rahmen offener Jugendarbeit und Erwachsenenbildung (Zeitschrift "Wurzelwerk" im Gesundheitstreffpunkt MA, mit BZgA-Unterstützung). Gesundheitsladen West-Berlin hat langjährige Erfahrungen mit eigener Zeitschrift "Eingriffe" (S. 70/71).

Mediennutzung:

Herstellung eigener Medien durch Jugendliche. Evtl. BZgA-Anzeigenschaltung möglich.

Zielgruppe:

Zeitungsarbeit: kleines Redaktionsteam von 16-20jährigen Schülern bzw. 18-25jährigen Jugendlichen. Lokal begrenzte Ausstrahlung bis in alternative Mentalität hinein: Ansprechen von 50-60% aller Jugendlichen ab 15 Jahren.

Träger & Kooperationspartner:

Jahrgangsklasse, Kurs in Jugendzentren oder Freizeithaus, AG in Gesundheitsladen. Kooperation mit alternativen Medienkooperativen kann vorgeschlagen werden. Organisatorische und finanzielle Absicherung durch BZgA; im Gegenzug BZgA-Anzeigenschaltung in der Gesundheitszeitung.

PROJEKTVORSCHLAG 13

Schwerpunkt:

themenübergreifend

Kurzbezeichnung:

Wanderausstellung "Alternative Gesundheitsansätze und -projekte für Jugendliche und junge Erwachsene".

Ansatz & Methode:

Einrichtung einer auf Jugendliche abgestimmten Wanderausstellung. Inhaltliche Schwerpunkte: die 7 Grundbereiche alternativen Gesundheitsbezuges (Kap. VI-XII) sowie Informationen zu persönlichen, gemeinschaftlichen und politischen Praxis der gesamten Alternativkultur (Kap. I-IV, XIII). Präsentation in Schulen, öffentlichen Gebäuden, alternativen Treffpunkten.

Erprobungsgrad:

Umwelt- und energieorientierte Wanderausstellung "Umdenken-Umschwenken" zirkuliert seit Jahren im deutschsprachigen Raum. Größere Projekte, wie das Alternative Umweltfestival 1978 (S. 59, 155-159) sind ineffektiv. Interne Arbeitsgruppen der Gesundheitsläden (S. 69-72) bearbeiten die Inhalte seit Jahren theoretisch und praktisch.

Mediennutzung:

Medium Ausstellung. U.U. - nach Absprache mit Träger - auch Integration einzelner offizieller Informationsangebote möglich (Pro Familia, BZgA etc.).

Zielgruppe:

Schüler von 14-20 Jahren. An anderen Orten 16-25jährige Jugendliche. Ansprache bis zu 60-70% aller Jugendlichen, aktivierende Ausstrahlung eher bei ca. 30%.

Träger & Kooperationspartner:

Bereits längerfristig existierende Gesundheitsläden (HH, M, B) in Zusammenarbeit mit Medien- und Verlagskooperativen der Alternativkultur. Schirmherrschaft und organisatorisch-finanzielle Unterstützung durch BZgA (ähnlich dem Projektvorschlag 14 regionaler GESUNDHEITSTAGE).

PROJEKTVORSCHLAG 14

Schwerpunkt:

themenübergreifend

Kurzbezeichnung:

Ausrichtung und Förderung regionaler Arbeitstreffen alternativer Gesundheitsarbeiter ("Gesundheitstage X-Land"), auf Dauer mit Schwerpunkt Jugendarbeit.

Ansatz & Methode:

Regional begrenzte Fortsetzung der GESUNDHEITSTAGE 1980 und 1981 (S. 64-69). Arbeitstreffen von alternativ Engagierten sowie (wenn Bereitschaft besteht) medizinisch, psychologisch und pädagogisch Tätigen in den 7 Gesundheitsschwerpunktbereichen (Kap. VI-XII).

Erprobungsgrad:

Organisation der GESUNDHEITSTAGE 1980/81 durch örtliche Gesundheitsläden in West-Berlin und Hamburg (s.auch S. 69-72). Rückbesinnung auf eine regionale und problem- und zielgruppenbezogene Einschränkung von GESUNDHEITSTAGEN nach 1981.

Mediennutzung:

Herstellung eigener Programme und Dokumentationen (S. 65/66). Interner Informationsaustausch sowie Presse- und Medienarbeit. Vermittlung gesundheitsbezogener Inhalte und Meinungen an professionell Tätige im Jugendbereich.

Zielgruppe:

Alternative und interessierte Gesundheitsarbeiter in Bildungs-, Freizeit- und Gesundheitsansätzen und -projekten mit und für Jugendliche. Indirekte Ausstrahlung auf 18-25jährige über diese Multiplikatoren.

Träger & Kooperationspartner:

Regionale Gesundheitsläden oder Frauen(Gesundheits)Zentren in Kooperation mit der BZgA. Wo direkte Kooperation (noch) nicht möglich, Grußadressen sowie organisatorisch-materielle Unterstützung (Einladung, Programme, Auswertungsberichte etc.). Diese Art der Kooperation wird seit Jahren vom Regionalbüro für Europa der WHO erfolgreich praktiziert.

PROJEKTVORSCHLAG 15

Schwerpunkt:

themenübergreifend

Kurzbezeichnung:

Gesundheits- und Ökologie-Kolumnen in alternativen Stadt- und Programmzeitschriften sowie ausgewählte Magazine der Jugendpresse.

Ansatz & Methode:

Ein- bis doppelseitige, graphisch aktuelle Information zu kritischem Konsumverhalten, Umweltbedrohung und Nahrungsmittelvergiftungen, alternativen Lebensstilen, Verbraucher- und Behördenhinweise sowie praktikablen Gesundheitstips (in den 9 Schwerpunktbereichen, S. 190/191).

Erfolgsgrad:

Vorbild ist in Gestaltung und Inhalt die TWEN-Rubrik "Leben und Überleben" (S. 164 ff). In Stadtzeitungen ist die Gestaltung vom dort üblichen Layout abhängig (ZITTY/B, BLATT/M etc.); das gleiche gilt für die Jugendpresse, wie MUSIK EXPRESS, RAN, MÄDCHEN usw..

Mediennutzung:

Inhalt weitverbreiteter Programm- und Stadtzeitungen. Nutzung jugendspezifischer bzw. auf die Zielgruppe jugendlicher Konsumenten ausgerichteter Zeitschriften.

Zielgruppe:

18-25jährige bei alternativen Stadt- und Programmzeitschriften. Bei der Jugendpresse je nach eigener Zielgruppe: MUSIK EXPRESS (ca. 14-20jährige); RAN (15-25jährige) usw. Ausstrahlung bis in die alternative Mentalität (max. 60% aller Jugendlichen) hinein.

Träger & Kooperationspartner:

Alternative Wochen- und 14-Tages-Zeitschriften: der "Verbund der Stadtzeitungen" (über ZITTY/ B koordiniert). Jugendpresseerzeugnisse (s.o.). Kooperation über Ermunterung der Zeitschriften mit dem Vorbild TWEN, gleichzeitige finanzielle Unterstützung durch Anzeigenschaltung bzw. evtl. Teilfinanzierung der Kolumnenseiten.

PROJEKTVORSCHLAG 16

Schwerpunkt:

themenübergreifend

Kurzbezeichnung:

Alternative Gesundheits-Hand- und Lesebücher.

Ansatz & Methode:

Herausgabe von themenspezifischen Gesundheitshandbüchern im Eigenverlag. Mischung aus Erfahrungsberichten, praktischen Hinweisen und Adressenlisten. Regionale oder überregionale Verankerung. Themen: Selbstbehandlung bei alltäglichen Befindlichkeitsstörungen, Kräuterheilkunde, Psychosoziales Wohlbefinden und Selbsthilfe - grundsätzlich jeder der 7 alternativen Gesundheitsschwerpunkte (Kap. VI-XII).

Erfolgsgrad:

Vorliegender Selbsthilfe-Reader der West-Berliner Verlagsgesellschaft Gesundheit (S. 73-77), dort erschienene Gesundheitstagsdokumentationen (S. 65-68) sowie das Buch "Bewußt fruchtbar sein" zur Geburtenkontrolle (S. 106/107).

Mediennutzung:

Herstellung eigener Medien in Alternativverlagen. Vermittlung über alternative Öffentlichkeit und ausgewählte Ladenketten (Montanus, 2001).

Zielgruppe:

18-25jährige Frauen und Männer. Bei einzelnen der 7 Schwerpunkte spezifische Ansprache nur von Frauen. Tatsächliche Ausstrahlung ist vom Vertrieb abhängig - grundsätzlicher Einfluß in bis zu 50% der Jugendlichen, da auch alternative Mentalität angesprochen wird.

Träger & Kooperationspartner:

Alternative Kleinverlage: z.B. Verlagsgesellschaft Gesundheit/B oder AG SPAK/M. Kooperation über finanzielle Unterstützung (Druckkostenzuschüsse), Themenvorschläge und Geleitworte. Exemplarisches Beispiel für solche Kooperation: WHO-Europabüro & Verlagsgesellschaft Gesundheit (S. 73).

XX. LITERATURVERZEICHNIS

Im folgenden Verzeichnis sind nur Aufsätze und Monographien angegeben. Die im Text zitierten Zeitungsartikel werden nicht gesondert aufgeführt.

- (1) ALTERNATIVKATALOG 2: Landbau, Energie, Körper, Bewußtsein, Gemeinschaften. Hrsg. von der Dezentrale, CH-Köniz / Porrentruy, 1976.
- (2) BAACKE, D.: Jugend heute - Der leise Widerstand. In: Psychologie heute, 8/1980, 23-29.
- (3) BAHNEMANN, S.: Ein Tropfen auf den heißen Stein - Handbuch für Einsteiger in die Alltagsökologie. Verlag Freunde der Erde, West-Berlin, 1981.
- (4) BILLEN, G./O.SCHMITZ: Alternative Ernährung. fischer alternativ, Frankfurt/M., 1982.
- (5) BMJFG 1981: Zur alternativen Kultur in der Bundesrepublik Deutschland. Arbeitspapier (Gesch.-Z.: 211-2007), April 1981, Bonn.
- (6) BMJFG 1981a: Jugend in der Bundesrepublik heute - Aufbruch oder Verweigerung. Broschüre, hrsg. vom BMJFG, Bonn, November 1981.
- (7) BOPP, J.: Der linke Psychodrom. In: Kursbuch 55, Kursbuch Verlag, West-Berlin 1979, 73-94.
- (8) BRENNER, G.: Das Bedürfnis nach Synthese - Zur Unterstützung der jugendlichen Subjektivität. In: deutsche jugend, 28 (1980), 10, 456-465.
- (9) BURKHART, C./A.MINDEL: Versuche gegen die Hilflosigkeit - Ansätze einer neuen Praxis für die helfenden Berufe. Dokumentation des Gesundheitstages Berlin 1980, Band 6, Verlagsgesellschaft Gesundheit, West-Berlin, 1981.
- (10) CARPENTIER, J.: Aufwiegelung zur Gesundheit. Rotbuch, West-Berlin, 1979.
- (11) DOKU 1979: Wer keinen Mut zum Träumen hat, hat keine Kraft zum Kämpfen - Dokumentation zum Alternativen Umweltfestival 1978, Selbstverlag, West-Berlin, Februar 1979.
- (12) DOUBRAWA, R.: Gesundheitsverhalten und Einstellung zur Gesundheitsvorsorge bei jungen Menschen. In: Das öffentliche Gesundheitswesen, 40 (1978), 84-93.
- (13) DUHM, D./R.EHRENPREIS/J.NIKLAS: Modell einer Lebensalternative - Das Kulturprojekt Bauhütte. Kübler, Heidelberg, 1982.

- (14) ELGIN, D.S.: Einfachheit als Lebensprinzip. In: Die tägliche Revolution, fischer alternativ, Frankfurt/M. 1978, 7-39.
- (15) FICHTER, T. et al: Der Jugendprotest - anfällig für Wunder-täter und Demagogen. Frankfurter Rundschau, 25.8.1982, 14.
- (16) FREY, J.: Die Farm in Europa - Ein Hippie-Stamm auf diplo-matischer Mission. In: SOUNDS, 12/1978, 38-43.
- (17) GESUNDHEITSKOLLEKTIV 1980: Wege zu Wissen und Wohlstand oder: Lieber Krankfeiern als gesund schufteten. Eigenverlag, Hamburg, 1980.
- (18) GLÄTZER, H.: Landkommunen in der Bundesrepublik: Ganz am Anfang einer Bewegung. In: JUNGK/MÜLLERT 1980, 63-71.
- (19) GL MÜNCHEN 1981: Jahresbericht des Gesundheitsladens München, Broschüre im Eigenverlag, April 1981.
- (20) GRONEMEYER, R.: Aufbau einer neuen politischen Kultur. In: H.-E. BAHR/R.GRONEMEYER: Magazin Brennpunkte 10: Anders leben - überleben. fischer alternativ, Frankfurt/M. 1977, 17-23.
- (21) GROSS, W.: Identitätswerkstatt - Sinn und Unsinn von Selbst-erfahrungsgruppen. In: Buch&Uni, 2/1982, 12-14.
- (22) GT 1980: Programm des Gesundheitstages 1980. Hrsg. vom Gesundheitsladen Berlin, West-Berlin, Mai 1980.
- (23) GT 1981: Programm des Gesundheitstages 1981. Hrsg. von den Gesundheitsläden Hamburg und Berlin, Hamburg, Septem-ber 1981.
- (24) HALLER, M. (Hrsg.): Aussteigen oder rebellieren - Jugend-liche gegen Staat und Gesellschaft. Spiegel-Buch, Rowohlt, Hamburg, 1981.
- (25) HERRENKNECHT, A.: Unsere zehn Jahre danach. In: Ästhetik & Kommunikation 34, West-Berlin 1978, 73-79.
- (26) HOLLSTEIN, W./B.PENTH: Alternativ-Projekte - Beispiele gegen die Resignation. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 1980.
- (27) HOLLSTEIN, W.: Die Gegengesellschaft. 4., erweiterte Auf-lage. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 1981.
- (28) HOLLSTEIN, W.: Autonome Lebensformen -Über die transbürger-liche Perspektive der Jugendbewegung. In: HALLER 1981, 197-216 (1981a).
- (29) HUBER, J.: Bunt wie der Regenbogen. In: Ein Jahr Netzwerk Selbsthilfe, Rotation, West-Berlin, November 1979, 16-20.
- (30) HUBER, J.: Auf der Höhe des Regenbogens. In: STATTBUCH 2, Rotation, West-Berlin, Dezember 1980, 13-15.
- (31) HUBER, J.: Wer soll das alles ändern - Die Alternativen der Alternativbewegung. Rotbuch, Berlin, 1981.

- (32) HÜBSCH, H.: Alternative Öffentlichkeit. fischer alternativ, Frankfurt/M., 1980.
- (33) IMHOF, A.E.: Einführung zur Ringvorlesung "Der Mensch und sein Körper". Manuskript, FU Berlin, Herbst 1981.
- (34) IRISIANA 1979: Bewußt fruchtbar sein - Fruchtbarkeitsbewußtsein, Schwangerschaft und natürliche Geburt. Irisiana Verlag, Haldenwang, 2. Auflage 1979.
- (35) JARCHOW, K./N. KLUGMANN: Heumarkt - Versuche anderen Lebens zwischen Stadt und Land. Rotbuch, West-Berlin, 1980.
- (36) JUNGK, R./N. R. MÜLLERT (Hrsg.): Alternatives Leben. Signal, Baden-Baden, 1980.
- (37) KICKBUSCH, I.: Vom Umgang mit der Utopie - Anmerkungen zum Gesundheitsbegriff der Weltgesundheitsorganisation. In: H. H. ABHOLZ et al (Hrsg.): Risikofaktorenmedizin - Konzept und Kontroverse. de Gruyter, Berlin New York, 1982, 267 - 276.
- (38) KORCZAK, D.: Alltag in Wohngemeinschaften. In: Die tägliche Revolution, fischer alternativ, Frankfurt/M. 1978, 135-154.
- (39) KUFELD, K.: Kritik der menschlichen Beziehungen - Versuch einer Alternative am Beispiel von Wohngemeinschaften. In: GEHRET 1979, 178-181.
- (40) KURZ, G.: Alternativ leben? Zur Theorie und Praxis der Gegenkultur. Ahde, West-Berlin, 2. Auflage 1979.
- (41) LENZ, R.: Der neue Typ. In: GEHRET 1979, 189-196.
- (42) LEVY, S.: The Birth Control Blues. In: Rolling Stone, March 4, 1982, 25-28 & 67.
- (43) MAREWSKI, B.: Frauenselbsthilfe - Macht über den eigenen Körper. In: I. KICKBUSCH/A. TROJAN (Hrsg.): Gemeinsam sind wir stärker - Selbsthilfegruppen und Gesundheit. Fischer Taschenbuch, Frankfurt/M. 1981, 99-108.
- (44) MICHEL-ALDER, E./LINDER, W.: Erfahren - Handeln - Mitbestimmen. In: Die tägliche Revolution, fischer alternativ, Frankfurt/M., 1978, 53-73.
- (45) MITSCHERLICH, A.: Die Unwirtlichkeit unserer Städte. Suhrkamp, Frankfurt/M., 1965.
- (46) MOORE-LAPPÉ, F.: Die Öko-Diät. fischer alternativ, Frankfurt/M., 1979.
- (47) NOACK, K.A.: Möglichkeiten und Grenzen schulischer Gesundheitserziehung auf dem Sektor des Rauchens. In: Rauchen oder Gesundheit, Neuland, Hamburg 1982, 74-77.
- (48) OLTMANN, R.: Du hast keine Chance, aber nutze sie - Eine Jugend steigt aus. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 1980.

- (49) PÄTZOLD, U.: Zwischenbericht zum Forschungsprojekt "Soziales Verhalten und Mediennutzung in jugendlichen Zielgruppen unter besonderer Berücksichtigung gesundheitsbezogener Handlungsentscheidungen". Vorlage für die BZgA, Dortmund, März 1982.
- (50) RADIUS, S. et al: Gesundheitsbezogene Anschauungen von Schulkindern und ihr Bezug zum Risikoverhalten. In: Internationales Journal für Gesundheitserziehung, 24 (1980), 4, 249-258.
- (51) RAUSCH, H.: "Kontinuum" bedeutet Zärtlichkeit und Harmonie - Anmerkungen zum Thema "sanfte Geburt". In: Frankfurter Rundschau, 4.7.1981, V.
- (52) REIBISCH, P.: Praktische Erfahrungen mit einigen Naturheilverfahren. In: BURKHART/MINDEL 1981, 208-210.
- (53) SACK, F.: Die Idee der Subkultur - Eine Berührung zwischen Anthropologie und Soziologie. In: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 23 (1971), 261-282.
- (54) SCHUBERT, H.-A.: Alternativbewegung als Jugendbewegung. In: Gegenwartskunde, 29 (1980), Sonderheft 2, 125-138.
- (55) SCHWENDTER, R.: Die Linke und der "neue Mensch". In: links, 12 (1980), Nr. 125/126, 24-25.
- (56) SEIPPEL, A.: Handbuch Aktivierende Gemeinwesenarbeit. Burckhardthaus, Gelnhausen Berlin, 1976.
- (57) STATTBUCH 1, Rotation, West-Berlin 1978.
- (58) STATTBUCH 2 - Ein alternativer Wegweiser durch Berlin. 2. korrigierte Auflage, Rotation, West-Berlin, Dezember 1980.
- (59) UNSER KÖRPER, UNSER LEBEN: Ein Handbuch von Frauen für Frauen. Band 1 & 2. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg, überarbeitete und aktualisierte Neuauflage, 1981.
- (60) VOLLMAR, K.-B.: Alternative Selbstorganisation auf dem Lande. Jakobsohn, West-Berlin, 2. Auflage 1977.
- (61) VOLLMAR, K.-B.: Landkommunen in den USA - Der sanfte Westen. In: SOUNDS, 4/1977, 32-34 (1977a).
- (62) WAGNER-WINTERHAGER, L.: Das Bedürfnis nach einem lebendigen Leben. In: deutsche jugend, 29 (1981), 8, 353-359.
- (63) WEIDNER, D.: Gestaltungsvorschlag zur Verbesserung des gynäkologische Untersuchungsplatzes - Zusammenfassung der Diplomarbeit von Gabriele Kuhnke und Sonja Peter. In: Forum für Medizin und Gesundheitspolitik, 16, 1981, 68-89.
- (64) WIRTH, H.-J.: Verweigerungswünsche - Über die Jugend als Projektionsleinwand unerfüllter Bedürfnisse. In: HALLER 1981, 217-237.

- (65) WOJAK, A.: Dat wi överleven - Amerikanische Community-Bewegung. Jakobsohn, West-Berlin, 1980.
- (66) WOLF, H.-P.: Jugend und Sexualität - Ergebnisse einer empirischen Studie. In: betrifft erziehung, 14 (1981), 2, 27-32.
- (67) ZERO: Zeitschrift für ganzheitliches Leben. Nr. 11, Frühjahr 1977.
- (68) ZIEHE, T./STUBENRAUCH, H.: Plädoyer für ungewöhnliches Lernen - Ideen zur Jugendsituation. Rowohlt Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg, 1982.
- (69) ZINNECKER, J.: Jugendliche Subkulturen - Ansichten einer künftigen Jugendforschung. In: Zeitschrift für Pädagogik, 27 (1981), 3, 421-440.
- (70) ZINNECKER, J.: Die Gesellschaft der Altersgleichen. In: Jugend '81: Lebensentwürfe, Alltagskulturen, Zukunftsbilder. 2. Auflage, Leske & Budrich, Opladen, 1982, 422-673.
- (71) ZWISCHENBERICHT der Enquete-Kommission "Jugendprotest im demokratischen Staat". Drucksache 9/1607, Deutscher Bundestag, Bonn, 28.4.1982.

Nachtrag:

- (72) GEHRET, J.: Gegenkultur heute - Die Alternativbewegung von Woodstock bis Tunix. Azid-Presse, Amsterdam, 1979.
- (73) Der große "Wie-lebst-Du-denn". Hrsg. von T. DERSEE & Verlagsgesellschaft Gesundheit. West-Berlin, 1982.

VERZEICHNIS DER ABBILDUNGEN

Abb.		Seite
1	Übersicht über 13 Schwerpunkte alternativer Projektarbeit	6
2	Gegenüberstellung alternative vs. Systemarbeitsplätze	8
3	Doppelwirtschaft als Problem alternativer Ökonomie	12
4	Selbstdarstellung: "Grüner Zweig und Kompost"	13
5	Buchangebot der Taschenbuchreihe "fischer alternativ"	15
6	Alternative Anlaufstellen in West-Berlin	16
7	Alternative Ideologie: "Der neue Mensch"	23
8	Alternative Ideologie: "Biologischer Humanismus"	25
9	Alternative Lebensstile: Politisierung des Alltags	26
10	Empfehlungen zum Umweltschutz und kritischen Konsum	29
11	Ein utopisches Gemeinschaftsmodell	32
12	Landkommunen in der Bundesrepublik	34
13	Landkommune Obermühle	37
14	Alternative Orientierung aufs Land	39
15	Verhaltenskodex für alternative Projekte	42
16	Schwerpunktbereiche alternativer Projekte	44
17	Anthroposophen - Netzwerk	47
18	Projektbeschreibung: Schwarzer Sternhof	49

Abb.		Seite
19	Projektbeschreibung: Kreuzberger Brotgarten	49
20	Projektbeschreibung: Produktionskommune Freekwork	50
21	Projektbeschreibung: free clinic Heidelberg	51
22	Projektbeschreibung: SSK Köln	52
23	Projektbeschreibung: Schwarzmarkt Haidhausen	52
24	Projektbeschreibung: Brotfabrik Frankfurt/Hausen	53
25	STATTBUCH 1 West-Berlin: Inhaltsverzeichnis "Gesundheit"	56
26	STATTBUCH 2 West-Berlin: Inhaltsverzeichnis "Gesundheit"	58
27	Körperbewußtsein in der Alternativkultur	62
28	GESUNDHEITSTAG 1980: Pragmatische Erklärungen	64
29	GESUNDHEITSTAG 1981: Schwerpunktbereiche	67
30	Selbstdarstellung: Gesundheitsladen West-Berlin	70
31	Gesundheitskonzept eines alternativen Selbsthilfe-Handbuchs	73
32	Inhaltsverzeichnis des Selbsthilfehandbuchs "Der große Wie-lebst-Du-denn"	74
33	Gesundheitsbezüge von subkulturellen Teilen der Alternativkultur	78
34	Selbstdarstellung: Ärztliche Gemeinschaftspraxis	80

Abb.		Seite
35	Selbstdarstellung: Gesundheitszentrum Gropiusstadt	83
36	Selbstdarstellung: Psychosoziale Beratungsstelle	85
37	Selbstdarstellung: Stadteilladen für Gesundheit	86
38	Flugblatt eines alternativen Gesundheitstreffpunktes	87
39	Selbstdarstellung: Psychosoziale Initiative für Frauen	91
40	Selbstdarstellung: Frauenkrisentelefon	93
41	Selbstdarstellung: Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen	93
42	Selbstdarstellung: Beratung in Scheidungs-, Familien- und Eheproblemen	94
43	Selbstdarstellung: Lesben-Treff und -auskunft	94
44	Selbstdarstellung § 218-Gruppe	94
45	Selbstdarstellung: Frauen-selbsthilfeladen	95
46	Selbstdarstellung: Feministisches Frauen Gesundheitszentrum	96
47	Grundlagen und Ziele von Frauenpsychotherapie	97
48	Inhaltsverzeichnis der Kapitel 1 & 5 aus "Unser Körper, Unser Leben"	100
49	Körperbewußtsein in der Frauenbewegung	102
50	Selbsthilfeverständnis der Frauenbewegung	103
51	Empfängnisverhütung ohne Pille	106
52	Alternative Fruchtbarkeitsideologie	107

Abb.		Seite
53	Geburtenkontrolle und soziale Emanzipation der Frauen	108
54	Frauen-Selbsthilfe in Sexualität und Empfängnisverhütung	109
55	Informationen zum Diaphragma	110
56	Veränderungen der Schleimstruktur im Verlauf des weiblichen Zyklus	112
57	Wünsche und Erfahrungen von Frauen in gynäkologischen Praxen	113
58a	Sanfte Geburt	117
58b	Sanfte Geburt im Krankenhaus-Alltag	118
59	Selbstdarstellung: Gesundheitsgruppe der UFA-Fabrik	120
60	Bewegungsworkshops auf dem alternativen Umweltfestival 1978	123
61	Heilfasten	125
62	Alternative Hausapotheke	126
63	Politische Begründung alternativer Ernährungsumstellung	128
64	Alternative Buchbesprechung: "Chemie in Lebensmitteln"	130
65	Kritik der industriellen Ernährungsweise	131
66	Kritik der industrialisierten Nahrungsmittel	131
67	Schwerpunkte alternativer Ernährung	134
68	Empfehlungen für gesunde Ernährung	135
69	Aufbau und Ziele eines Naturkostladens	138
70a	Tips zur Verbreitung gesunder Ernährung in der Alternativszene	139

Abb.		Seite
70b	Aufbau und Ziele einer Lebensmittelkooperative (Food-Coop)	142
71	Begründung von Food-Coops	143
72	Angebote in der Psychoszene	145
73	Aktuelle Psychoangebote	147
74	Hauptmethoden der Selbsterfahrung	150
75	Räumliches Konzept einer ökopsychologischen Siedlung	151
76	Alternative "Humantechnologien"	152
77	Schwierigkeiten der Vermittlung alternativen Gedankenguts an Schüler	156
78	Vermittlung alternativer Ernährung an Besucher eines Umweltfestivals	158
79	Ablauf einer Zukunftswerkstatt	161
80	Kommunikation und Informationsvermittlung im Alternativladen	163
81	TWEN-Rubrik "Erleben und Überleben"	164
82	Jugend '81: Stellungnahme zu öffentlichen Gruppenstilen	174
83	Jugend '81: Zustimmung zu öffentlichen Gruppenstilen	176