

Robin Leineberg

**Mit Isomatte und  
Dosenpfand**

**Ratschläge für das gute Leben  
mit wenig Geld**



Nun bist Du auf dem Weg durch Raum und Zeit. Niemand hat nach Deiner Einwilligung gefragt und niemand wird Dich fragen, wenn es zu Ende geht. Manchmal würdest Du gerne wissen, welchen Sinn das Ganze hat. Das kann ich Dir leider auch nicht sagen. Normalerweise hast Du aber mehr als genug mit alltäglichen Problemen zu tun. Für den Fall, dass Du mit wenig Geld klarkommen musst, möchte ich Dir aus dem, was ich erlebt, gehört und gelesen habe, ein paar Anregungen und Tipps geben.

Auch wenn Du gerade keine finanziellen Probleme hast, möchte ich Dir gerne Einblick in die Situation von Menschen mit wenig Geld verschaffen. Lehne Dich entspannt zurück und lausche dem Bericht aus einem anderen Leben. Es könnte eher, als Du denkst, Dein eigenes sein.

## Zurück zur Natur

Wildes Campen in Zelt, Wohnwagen, Bauwagen und anderen freibeweglichen Unterkünften ist in Deutschland verboten. Alle Hütten, die so abgeschieden wie verlockend in der Natur stehen, gehören irgendwem und das gewaltsame Eindringen beschert Dir früher oder später eine Anzeige. Schön für Dich, wenn Du Eigentümerin bist oder ein Eigentümer Dir Hütte, Schuppen, Gartenhaus oder dergleichen zur Verfügung stellt. Ein verbotenes dauerhaftes Wohnen muss die Ordnungsmacht erst mal beweisen.

Eine gute Nachricht: Mit Ausnahme von Schutzgebieten (siehe unten) ist das Lagern unter freiem Himmel, auf Isomatte bis hin zur Komfortmatratze, in allen Bundesländern außer in Berlin erlaubt. Dort befürchten sie wohl, dass wegen der horrenden Mieten sonst alle Berliner ihre Mietverträge kündigen würden.

Die Isomatte unter Dir und die Milchstraße über Dir, geschaffen, um Dich zu erfreuen. Leider gibt es noch die Meteorologie. Nasse Schlafsäcke und Klamotten wärmen nicht. Bist Du in den Regen geraten, so kramst Du die trockene Tageszeitung hervor, die Du vorausschauend mitgenommen hast, platzierst einzelne Blätter glatt und ohne sie zu zerreißen zwischen die feuchte Kleidung und die Haut Deines Oberkörpers, die dadurch trocken bleibt. Ein simples Zeitungsblatt hilft auch gegen kalten Wind. Falls Du mir das nicht glaubst, frag die Tour-de-France-Sieger früherer Dekaden. Mit Zeitungspapier lassen sich notdürftig Dein Schlafsack, vor allem aber Deine Schuhe gegen Kälte und Nässe auskleiden. Der Ötzi hat statt Zeitungspapier trockenes Gras verwendet

.

Zum Übernachten im Freien solltest Du neben einer Unterlage auch eine wasserdichte Plane oder Folie im Gepäck haben. Wenn Du sie auf Dich bzw. Deinen Schlafsack legst, verrutscht sie zwangsläufig beim Schlafen. Aber über Deinem Ruheplatz hängend, etwa in den Zweigen eines Baumes, schützt sie einigermaßen vor Regen und etwas auch vor Wind. Optimal sind Planen mit seitlichen Löchern, durch die man ein Seil ziehen kann. Hast Du zufällig einen dicken Bindfaden, eine Wäscheleine oder ein Seil dabei und Utensilien zur Befestigung am Boden wie zum Beispiel Heringe oder Holzpflocke? Dann spannst Du eine niedrige Verbindung zwischen zwei festen Stellen, etwa an nahe beieinander stehenden Baumstämmen, legst die Plane darauf, befestigst eine Längsseite der Plane und führst die gegenüberliegende Seite diagonal zum Boden hin, wo sie ebenfalls befestigt wird. Im Winkel von Boden und Zelt hast Du einen einfachen halboffenen Wetterschutz. Oder Du verwendest eine Plane nur als Dach und bastelst Dir sozusagen ein Zelt ohne Seitenwände. Käufliche Ausführungen solcher Pseudozelte nennen sich „Tarp“. Tarps gelten nicht als Zelte und unterliegen daher nicht dem Campierverbot. Bedenke, dass nach einem Sturm bzw. heftigem Gewitter der Wald ein bis zwei Tage gefährlich bleibt, weil gebrochene Äste sich lösen können.

Das Campierverbot verbietet auch Übernachtungen im Auto. Wenn Du stolzer PKW-Besitzer bist und keine bessere Möglichkeit weißt, such Dir eine versteckte, aber erlaubte Parkgelegenheit und halte Dich möglichst auf der Rückbank auf, da wirst Du nicht so leicht bemerkt. Der deutsche Blick geht anfangs immer zum Platz des Auto-„Führers“ hin.

## Das Tier und wir

Wenn Du einen Wolf siehst, freue Dich darüber und mach ein Handyfoto. Die Natur ist weniger gefährlich, als die Leute glauben. Wölfe, Füchse, Luchse, Greifvögel, Schlangen und andere heimische Raubtiere lassen uns in Ruhe, wenn wir sie in Ruhe lassen. Selbst der bayrische Problembär hat nie einen Menschen angegriffen. Auf Deine Mitgeschöpfe solltest Du nicht drauftreten und einen respektvollen Abstand halten. Wildschweine werden aggressiv, wenn sie Frischlinge haben, denen Du zu nahe kommst. Das passiert am ehesten im Unterholz. Unsere ausgetretenen Pfade meiden die Schweine, dort haftet der schlechte Geruch unserer Spezies an. Übrigens stellt sich der Wolf bei näherer Betrachtung oft als Hund heraus. Mehr Probleme bereitet das Kleinvieh. Ameisen in Deiner Freiluftresidenz wirst Du bald bemerken. An Spätsommerabenden und warmen Nächten ist Mückenschutz erforderlich, in der Regel wirken die Sprays und Öle auch gegen Zecken. Die Zecken lauern schon tagsüber im hohen Gras. Falls Du einen Zeckenstich bekommen hast und sich später eine ringförmige Rötung um die Einstichstelle ausbreitet, zeige das einem Arzt.

Nun zum „Haus“-Tier Nummer eins. Der Hund ist kein Stubenhocker, er fühlt sich gleichermaßen in Straße, Wald und Wiese wohl. In der Nacht, die draußen kälter ist, erweist sich ein Warmblüter neben Dir als angenehm. Manchmal steht Nummer eins auf und knurrt oder bellt, obwohl gar nichts zu sehen ist. Dank seiner überlegenen Sinne warnt und beschützt er Dich vor dem gefährlichsten Tier und dem potentiellen Feind des Menschen. Es ist der andere Mensch.

Lage, Lage, Lage!

Fast jede Stadt ist aus einer Siedlung an einem Fluss entstanden, später wurde die gegenüber liegende Seite bebaut. Mehrere Brücken überqueren den Fluss. Wir sind nicht zivilisationsfeindlich und wissen die Errungenschaften der Menschheit zu schätzen. Unter den Brücken hast Du Wasserspülung und musst von oben nichts befürchten. Beim nächsten Starkregen aber steigt der Pegel und das beschauliche Gewässer hat es plötzlich eilig. Der Fluss, der zu Dir kommt, ist ein Problemfluss. Spring auf und bring Deine Sachen in eine halbwegs trockene, sichere Lage, das Wichtigste zuerst. Was Du da erlebt hast, bildet den wahren Kern in bürokratischen Verordnungen, denen zufolge Dein Wohnzimmer „stark hochwassergefährdet“ ist. Daueraufenthalt verboten. In Naturschutzgebieten gilt Letzteres generell. Die Verbote betreffen immer eine ganze Zone, etwa das gesamte Flussufer beziehungsweise Seeufer, am Meer die Dünen. Falls Du an einem Gewässer lagerst und Polizei anrücken siehst, kannst Du gleich anfangen, Deine Sachen zu packen. Mit viel Glück ist Dein Aufenthalt legal und sie ermahnen Dich nur, alles mitzunehmen, wenn Du nachher unterwegs bist. Falls Du vertrieben wirst, solltest Du erstmal umziehen, denn sie kommen wieder.

Außerhalb der Wohngegenden wird Infrastruktur in Fußgänger-Reichweite von Bedeutung. Eine nahe Bushaltestelle mit überdachtem Wartehaus ist für alle Regen-Fälle zweckmäßig. Wenn Du keine Idee hast, kannst Du vielleicht ein gutes Lagerplätzchen nahe einem Denkmal finden (in Göttingen steht zum Beispiel ein „Elefantenklo“ genannter Turm zur Erinnerung an Bismarck) und dafür den vorausschauenden Strategen preisen.

Da Du nicht Robinson bist, wirst Du Dich tagsüber in den nahe liegenden Ort begeben. Warum nicht gleich ein zentrales

Quartier beziehen? Jede Lage hat Pro und Contra. Im Dauerlicht behältst Du Deinen Kram im Blick und kannst lesen, bekommst aber Zuschauer und schläfst unruhig. Pro: Große Gebäude, beispielsweise Kaufhäuser, geben bis in die Nacht hinein eine gewisse Wärme über Bodengitter und Fensterfronten ab. Contra: Straßenverkehr stört die Nachtruhe, Passanten ziehen vorbei. Unter Stadtbrücken und in den Tunneln können die Akustik und das schlechte Licht nerven. Wenigstens ist der Bürgersteig dort normalerweise so breit, dass Du nicht den Weg versperrst. Trotzdem erscheint irgendwann, vorzugsweise in tiefer Nacht, die Polizei, verlangt Personalausweise und belästigt einen. Die besten Plätze in Einkaufszentren, Passagen, U-Bahn-Stationen sind sowieso verboten. In Treppenhäusern patrouillieren Wachdienste.

Einiges spricht also dafür, sich über den „Sozialstaat“ ein Bett zu organisieren. Wenn Du Anspruch auf Sozialleistungen hast, kannst Du beim Amt für Soziales oder notfalls bei der Polizei nach einem sogenannten Übernachtungsschein fragen. Mit dieser Bescheinigung ist die Übernachtung in einer Notunterkunft/Übernachtungsstelle für Dich umsonst. Die andere Möglichkeit ist, direkt zur Unterkunft zu kommen und sich in die Warteschlange einzureihen. Dann musst Du eventuell eine Gebühr zahlen, die ein paar Euro unter den billigsten Hostelpreisen liegt. Nachteile: Nur in wenigen Übernachtungsstellen sind Haustiere gestattet. Die Bettenzahl ist begrenzt. Eventuell sind lange Wege zurückzulegen, um dahin zu gelangen, wo noch was frei ist. Und manchmal ist die Situation in den Mehrbettzimmern so, dass man lieber draußen schläft.

Wer viel rumkommt, der erfährt, dass in Deutschland die Gastfreundlichkeit gegenüber Fremden zu wünschen übrig lässt. An Deinem Ort hältst Du Dich an Freunde, Verwandte und Bekannte und kriegst davon wenig mit, denn „Fremd ist der

Fremde nur in der Fremde“ (Karl Valentin). Du bist fremd, wenn Du ohne Geld in einer Gegend rumläufst, wo Du kein Schwein kennst und nicht weißt, wohin. Im ungünstigsten Fall kommen noch sprachliche Verständigungsprobleme hinzu. Ein Versuch ins Blaue hinein: Geh in eine freundliche Kneipe und frage Leute, die hilfsbereit und halbwegs nüchtern aussehen, ob ihnen ein freies Sofa bekannt ist. Du kannst Dich aber auch zu einer regulären Übernachtungsstelle durchfragen, um als „Durchreisender“ unterzukommen. Übrigens kannst Du Dir im Rathaus/Jobcenter als Durchreisende einen Anspruch auf Sozialhilfe/ALG II als sogenannten Tagessatz auszahlen lassen.

### Je später der Abend

Hunde sind scheinbar immer wach. Dein Wach-Hund kann Nazis, betrunkene Jugendliche, selbsternannte Ordnungshüter und Diebe (Überschneidungen möglich) irritieren und hoffentlich auf Distanz halten. Die Freund-Feind-Erkennung musst Du selber aktivieren. Vielleicht bringt nur eine nette Anwohnerin ein Stück Wurst vorbei. In der beschriebenen Konstellation ist die nicht für Dich gedacht, sondern für den Hund.

„Aufsuchende“ Streetworker finden Dich in Unterführungen, auf Spielplätzen, auf der Parkbank und sogar im Wald, sofern am jeweiligen Ort oft gelagert wird. Sozialarbeiterinnen sind harmlos und haben Schweigepflicht. Du kannst Dich für den Tee und die belegten Brote bedanken und mit ihnen normal reden. Im Laufe der letzten 150 Jahre haben sie gemerkt, dass es nichts bringt, Dir wegen Obdachlosigkeit, Geruch, Alkohol, Drogenkonsum oder sonst was Vorhaltungen zu machen. Steht dagegen plötzlich medizinisches Personal vor Dir und fragt Fragen, wird es kompliziert. Du scheinst vom ärztlichen Standpunkt aus betrachtet in Gefahr zu sein. Bist Du verletzt? Droht



Unterkühlung? Denkbar ist aber auch, dass die Herrschaften eine Einweisung in die Psychiatrie beabsichtigen. In diesem Fall steht im Hintergrund Polizei bereit.

Morgenstund hat „Kaffee Gold“ im Mund

Wenn Du weder einen Schlafplatz in der Höhle hinten links benutzt, noch die neuzeitliche Nachbildung, ein Bett im Schlafzimmer, ersetzen die frühen Sonnenstrahlen das Wecksignal der Atomzeituhr. Kannst eigentlich gleich losziehen, Bewegung macht wach und warm. Vielleicht kommen Dir müde Nachtschichtler und gehetzte Frühschichtler der Arbeiterklasse entgegen. Möchtest Du gerne mit denen tauschen? Ich will Dir das nicht ausreden, frage mich aber, ob Du deren Tagesablauf von heute auf morgen auf die Reihe bringst, falls Dich tatsächlich jemand einstellt. Im Zweifelsfall gibt es Wege und Zwischenschritte: Teilzeit, Minijobs, Praktika, Arbeitserprobung, Werkstätten, (Wieder-)Eingliederung, Reha ...

Jetzt ist wichtig, dass bald der erste Kiosk oder Imbiss Deiner Wahl aufmacht oder das Schnellrestaurant, wo Weitläufigkeit und Anonymität von Vorteil sind, wenn man sparen muss. Für einen Kaffee sollte es immer reichen, sonst ändere Deine Haushaltspolitik. Falls Du für heute weder Alkohol noch Drogen zu Dir genommen hast, kannst Du nun meinen Selbsttest machen: Setz Dich bequem hin, nimm einen kräftigen Schluck Kaffee. Jetzt stimme Dich auf den bevorstehenden Tag ein, lass ihn gedanklich auf Dich zukommen. Stellst sich ein gutes Gefühl ein, etwas wie Zuversicht und Tatendrang? Dann ist Dein Leben für Dich in Ordnung, so wie es ist.

## Wohin mit dem Kram?

Die Erleuchteten lehren uns: Besitz belastet. Ungefähr ab sechs Kilogramm (manche schleppen noch deutlich mehr durch die Gegend) müssen wir ihnen zustimmen, jedenfalls morgens, wenn der Tag noch vor uns liegt. Also überflüssigen Ballast abwerfen! Schließfächer: am Bahnhof – gut erreichbar und schweineteuer. Um die Münzen zu sparen, stopft mancher seine Sachen ohne abzuschließen nach ganz hinten oder sucht ein Fach mit kaputtem Schloss. Wegen dem Verlustrisiko nur als kurze Zwischenablage sinnvoll für Dinge, die Du nicht wirklich brauchst, etwa unterwegs Aufgelesenes. Wenn Leute aussehen wie Du und ich kommt es schonmal vor, dass die übereifrige Aufsicht sogar das bezahlte Schließfach vorzeitig leert. Überziehst Du die Maximalzeit, tut sie es in jedem Fall. Deshalb sollten nur legal erworbene Dinge im Fach liegen. Die gibt Dir das Personal zurück, gegebenenfalls gegen Nachgebühr.

Manche Hilfseinrichtungen stellen Schließfächer zur Verfügung oder gestatten, Gepäck einige Stunden stehen zu lassen. Ich nutze unterwegs gerne Fächer in Bibliotheken. Eigentlich sind sie für Bibliotheksbesucher während des Aufenthaltes gedacht. Um dem teilweise gerecht zu werden und nicht aufzufallen, hole ich meine Sachen auf jeden Fall vor dem zweiten Schlussgang heraus und trete an das Regal mit den Neuerscheinungen, nehme das eine oder andere Buch in die Hand.

## Den Tag verbringen

In öffentlichen Büchereien wird Deine Anwesenheit geduldet, solange Du nicht gerade laut wirst, im Lesesaal Bier trinkst oder Streit anfängst. Nein, Du brauchst keinen Leseausweis. Leg Gepäck und Garderobe ab, such Dir einen bequemen Stuhl und

genieße die Wärme, wenn es draußen kalt ist. Im Winter solltest Du Jacke bzw. Mantel ausziehen, um nicht verschwitzt wieder in die Kälte zu kommen. Du kannst Dich aus den Zeitungen über die Weltlage informieren, aufs Klo gehen, Dein Kunstverständnis schulen, mit Kopfhörer in Klangströmen tauchen, das Internet bereisen und sonst wie Dein Wissen erweitern. Vielfach gibt es heißen Automatenkaffee zu einem akzeptablen Preis. Uni-Bibliotheken und andere Einrichtungen an den Unis bieten großzügige Räume mit langen Öffnungszeiten und eine Mensa beziehungsweise Cafeteria. Nein, in Deutschland musst Du kein Student sein, um da reinzugehen.

Manche vertreiben sich die Zeit auf Flughäfen (warum, bleibt ihr Geheimnis) manche in Museen. Manche wollen auf Friedhöfen im Voraus schon etwas Ruhe finden. Manche erforschen die menschlichen Abgründe als Zuschauerinnen bei Gerichtsverhandlungen, die in der Regel öffentlich sind. Ich empfehle eine Stippvisite im Hinblick auf nicht ganz freiwillige spätere Gerichtstermine. Es ist vorteilhaft, die Gepflogenheiten zu kennen, falls man mal in die Mühlen der Justiz gerät.

Meide Spielotheken und vorsichtshalber auch Schnellimbisse mit Daddelautomaten! Das Suchtverlangen nach den blinkenden und hell-tönenden elektrischen Banditen ist nicht zu unterschätzen.

Aufenthaltssorte wie Bänke und Sitzgelegenheiten an Brunnen, auf zentralen Plätzen, in Bahnhofs-Wartezonen ... muss ich nicht weiter aufzählen. Niemand kennt so gut wie Du Deine Stadt mit ihren ermüdenden Geraden, den vielversprechenden Winkeln, den nie zum Startpunkt zurückführenden Rundwegen, den hellen und dunklen Ecken. Aus meiner Erfahrung zwei Tipps: eine Exkursion zum botanischen Garten, sofern vorhanden; Gärten und Innenhöfe von Kirchgemeinden. Du wirst an diesen Orten nicht unbedingt gerne gesehen, insbesondere wenn Du Freunde mitbringst. Das kennst Du schon. Meine Philosophie lautet: Das

Universum hat Platz für alle. Ich verhalte mich leise, rücksichtsvoll und räume meinen Abfall weg, so dass sich die Mitmenschen nicht gestört fühlen müssen. Wenn sie es trotzdem tun, ist das ihr Problem. Falls ein allmächtiger Vorstand beziehungsweise seine Lakaien juristisch einwandfrei verkündigen, dass ich irgendwo nicht sitzen darf, gehe ich.

Das Geld liegt am Straßenrand ...

... und nennt sich Dosenpfand. Ich verspreche, nicht mehr zu reimen. Mit den Sozialkürzungen hat die Jäger- und Sammlerinnengesellschaft in die urbane Hochkultur Einzug gehalten.

Beste Zeiten für das Sammeln: das Wochenende, Sommerabende, Feiertage beziehungsweise der Tag davor.

Beste Orte: zentrale Plätze, Badeseen, Veranstaltungsorte, Altglasbehälter, beliebte Treffpunkte, das Universitätsgelände.

Deine Geldbörse ist handlicher als zwei volle Tragetüten. Hol das Pfand ab, sobald der Gang zum Automaten weniger als die Schlepperei nervt. Neben dem Gerät steht immer mal Pfandgut, das dieser Automat nicht annimmt – was er nicht kennt, frisst er nicht. Doch vielleicht ein anderer.

Im Laufe der Zeit kristallisiert sich eine individuelle Route heraus, auf der Du gut Pfand abgrasen kannst. Falls nicht gerade Corona die Straßen und Plätze leerfegt, verschafft Dir eine erprobte Logistik regelmäßige, in der Höhe schwankende monatliche Einnahmen. Nur vom Pfandsammeln kann man meiner Meinung nach nicht leben. Wenn Leute das behaupten, werde ich genauso skeptisch wie bei Drogenhändlerinnen, Taschendieben oder Vorkämpferinnen des geldfreien Lebens. Es wird ungern erzählt, dass man auch noch Geld vom Staat

bekommt, stattdessen werden gute Tagesresultate hochgerechnet.

Mit Pfandsammeln tust Du nicht nur was gegen Deinen Bewegungsmangel, sondern auch gegen allgemeine Vermüllung, Rohstoffverschwendung, Klimawandel. Dafür danke ich Dir im Namen des Planeten Erde. Lass aber bitte beim nächsten Mal mein angebrochenes Oettinger stehen, das ich nur kurz abgestellt habe.

„Mal ein Euro“

Nenn es Schnorren, Platte machen, Sitzung, auf Tour gehen, Runde drehen ..., falls Dir das Wort Betteln nicht gefällt. Die wie auch immer benannte Tätigkeit ist psychologisch unangenehm. Manche Bettler haben geradezu Angst, besonders zu Beginn, tun es aber trotzdem, weil es wirklich eine Methode ist, legal an Geld zu kommen.

Du kannst Leute gezielt ansprechen oder Dich hinpflanzen, etwa vorm Supermarkteingang auf einer Decke oder einem Stück Pappkarton. Die Unterlage (besser sind zwei) schützt Blase und Nieren. Vor Dir steht eine einladend offene Schale oder Dose, notfalls ein gebrauchter Pappbecher. Lege zum Start ein paar Münzen hinein. Leute direkt anzuhauen beschert Dir einen höheren Stundenlohn, wenn Du kommunikative Fähigkeiten hast und einen „guten Eindruck“ machst. Erzähl keine lange Geschichte, die kennen sie schon. „Passives“ Betteln ohne persönliche Ansprache strengt weniger an und Du erlaubst den Passantinnen, Dich zu übersehen. Im Prinzip kannst Du nebenher ein Buch lesen. Du solltest aber nicht Deine Spendendose hinstellen, mit einem Roman gemütlich auf einer Bank sitzen und Dir eine Zigarette anstecken. Oder Dich

angeregt unterhalten und ein kühles Bier trinken. Das wäre den Leuten zu leicht verdientes Geld, daher geben sie nichts.

Dein Hund findet Betteln normal und wirkt überzeugender, als wenn Du selbst den Hundeblick versuchst. Mit freundlichem Hund funktioniert „passives“ Betteln besser. Gehst Du auf Leute zu, so wird ein Tier kontraproduktiv, weil es irritiert ist und durch nervöses Verhalten bei Angeschnorrtten den Weiterlauf-Reflex auslöst.

Anstrengend ist jede erfolgversprechende Methode. Du musst Dir alle möglichen und unmöglichen Beleidigungen der Spießbürger anhören. Hinzu kommt, dass an gut geeigneten Orten andere Bettlerinnen bereits Stammplätze haben, die sie bisweilen aggressiv verteidigen. Mach nicht den Fehler, betrunken oder zugehörnt auf Tour zu gehen, der „schlechte Eindruck“ reduziert die Einnahmen und der Alkohol gewöhnt sich schnell an Dich.

Eine gute Alternative in der Stadt ist der Verkauf von Straßenmagazinen, das sind Hefte von und für Menschen aus der Szene. Die Verkäufer, denen bestimmte Orte zugewiesen werden, bekommen einen relevanten Anteil vom Verkaufspreis. Trinkgeld können sie behalten. Wie Du Verkäuferin wirst, steht in den Heften.

Wenn Du ein Instrument beherrschst, versuche Dich als Straßenmusikant. Der Lohn der Mühe kann beachtlich sein und Du bleibst im Rhythmus.

Zweckmäßige Sachspenden nimmst Du an, kannst sie ja weitergeben. Nach neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen ist auch der vierte heiße Kaffee, der Dir heute geschenkt wurde, noch nicht gesundheitsschädlich. Es kommt vor, dass eine leger, aber stilvoll gekleidete Person aus der Menge tritt und Dich zum Essen einlädt, wo sie ein Gespräch anfängt. Wenn man zu Deiner Überraschung wirklich zuhört, was Du erzählst, sitzt Dir eventuell eine Schriftstellerin oder ein

Künstler gegenüber. Kulturschaffende interessieren sich für Menschen, die aus dem normalbürgerlichen Rahmen fallen. „Armut ist ein großer Glanz aus Innen.“ (Rilke)

Alles umsonst?

Wir leben in einer Überflussgesellschaft. Zum Beweis pack die kleine Taschenlampe ein und umrunde in den Abendstunden die schlafenden Supermärkte, eventuell auch Hotels und Gaststätten Deines Ortes. Betrachte vor allem den seitlichen und hinteren Gebäudebereich. Nach etlichen Fehlversuchen wirst Du Mülltonnen beziehungsweise Container für aussortierte, das heißt weggeworfene Lebensmittel sehen. Vieles davon ist genießbar. Wenn Du was findest, ist es oft mehr, als einer alleine essen kann. Ist ein Container bekannt, so empfiehlt es sich, zu einer guten Zeit als Gruppe loszuziehen und die Beute zu teilen. Um eine juristische Auseinandersetzung über die Frage zu vermeiden, ob das sogenannte Containern strafbar ist, kletterst Du nicht über hohe Zäune, kommst ein paar Stunden nach Ladenschluss und verschwindest, sobald ein anzeigewütiger Lakai des Wegwerfprinzips aufkreuzt.

Viele Dinge des täglichen Lebens findest Du in Umsonstläden, in Umsonstregalen, in irgendwo auf den Bürgersteig gestellten Schenkkisten, neuerdings auch an Gabenzäunen. Wenn es in einem Umsonstladen Lebensmittel gibt, kann es gut sein, dass sie containert wurden. Mitunter triffst Du in Umsonstprojekten Menschen, die nach eigenen Angaben ohne Geld leben. Das klingt nicht neu, denn Du lebst oft ohne Geld, beispielsweise am Monatsende oder nach dem Bezahlen von Schulden. Gemeint ist aber Selbstversorgung ohne Unterstützung vom Staat und ohne Schnorren, Geschenke werden angenommen. Ein immaterielles, freischwebendes Dasein muss was Schönes sein. Ich bezweifle

jedoch, dass es in völliger Reinheit, also ganz ohne Geld, in dieser Gesellschaft auf Dauer funktioniert. Beispielsweise verlangt der Staat von jedem Bürger Krankenversicherungsbeiträge, immerhin ca. 170 Euro monatlich. Wenn keine Behörde für Dich bezahlt, kriegst Du unfreundliche Briefe. Glücklicherweise wirst Du in Deutschland auch ohne Krankenversicherungsnachweis und auch anonym an einigen Hilfseinrichtungen von Allgemeinärztinnen kostenlos behandelt. Termine erfährst Du vor Ort und im Internet. Du wirst auch unversichert im Krankenhaus aufgenommen, falls es medizinisch erforderlich ist, kriegst aber hinterher eine saftige Rechnung. Da bei Dir nichts zu holen ist, bezahlt letztlich das Sozialamt. Als zwangsweise untergebrachter Psychatriepatient würdest Du auf die Gesundheitsfürsorge im Moment gerne verzichten. Wenigstens sind sie meistens so nett, den Zwangsbehandelten keine Zahlungsaufforderung hinterherzuschicken.

Durch Tausch lässt sich einiges geldfrei organisieren. Zum Beispiel: Du renovierst, hilfst im Haushalt, gehst mit dem Hund raus oder „hütet“ ein Haus, und kannst dafür zeitweise mietfrei wohnen. So was setzt ein Vertrauensverhältnis voraus. Eine Nummer kleiner, dafür mit einem Haufen Leute, funktioniert es in Tauschringen, in denen die Mitglieder sich lose kennen und vernetzt sind. Man hilft sich untereinander und verrechnet das in einer Art Ersatzwährung, die an den Zeitaufwand gekoppelt ist. Durch Verrichtungen für andere Mitglieder erhöht sich Dein Zeit-Kontostand, durch Inanspruchnahme verringert er sich.

## Hilfseinrichtungen

„Wo aber die Gefahr ist, wächst das Rettende auch“ (Hölderlin).  
Je länger Du mit wenig Geld lebst, desto mehr Orte lernst Du



kennen, wo Du Unterstützung bekommst. Die Übernachtungsstellen habe ich schon genannt. Es gibt außerdem Bahnhofs- und Stadtmissionen, Heilsarmee, Straßensozialarbeit, Kleiderkammern, Drogenhilfe, Tafeln, Suppenküchen, Tagesstätten, sonst was. Die Hilfseinrichtungen haben meist ein Kernklientel, zum Beispiel Bahnreisende, Wohnungslose oder Drogenkonsumenten, bieten aber zusätzlich einen offenen Bereich an, der von allen genutzt werden kann, typischerweise einen Aufenthaltsraum mit sozialem Café. Sozial heißt, dass es keinen Verzehrzwang gibt und die Preise niedrig sind. Du kannst in der Stadt einen Teil, in der Großstadt einen Großteil Deines Tages in sozialen Einrichtungen verbringen. Zuerst ein leichtes Frühstück, danach für 0 bis 1,50 Euro duschen (mehr würde ich nicht bezahlen), eventuell nebenher Wäsche waschen plus trocknen, in der Kleiderkammer shoppen, im Laufe des Tages eine zweite oder dritte Mahlzeit. All das wirst Du allerdings kaum an einer Stelle bekommen, Du musst mobil sein. Ein Fahrrad oder ein Monatsticket der Verkehrsbetriebe spart eine Menge Zeit, sonst gehe zu Fuß. Vom gewohnheitsmäßigen Schwarzfahren rate ich ab, weil Du nach herrschender Rechtslage damit irgendwann im Knast landest.

Für Dich macht es kaum einen Unterschied, ob Du Hilfseinrichtungen der Amtskirchen (etwa von Diakonie und Caritas) oder nicht-konfessionelle Einrichtungen aufsuchst. Alle finanzieren sich mit Spenden und staatlichen Zuschüssen. In der Bahnhofsmision liegt vielleicht irgendwo eine Bibel rum, aber Du musst kein höheres Wesen verehren, um Kaffee zu trinken. Etwas anders sieht das bei Cafés und sonstigen Einrichtungen aus, die an freikirchliche Glaubensgemeinschaften angebunden sind. Andersgläubige und Ungläubige sind auch hier willkommen. Beim kurzen Gebet zwischendurch kannst Du einfach still sitzen bleiben, ohne mitzubeten. Für die Christinnen, die im Projekt meist ehrenamtlich mitmachen, ist ihre soziale

Tätigkeit zugleich Mission. Sie wollen mit Gottes Hilfe Deine Seele retten. Wenn da Deiner Meinung nach nichts zu retten ist und kein Gott helfen wird, solltest Du eine mehrmonatige Drogentherapie nicht gerade bei diesem Verein machen.

In der linken Szene

Die linksalternative Szene, kurz „linke Szene“, hat sich Antikapitalismus und Solidarität auf die Fahnen geschrieben. Erklärtes Ziel ist es, die Lage der Benachteiligten und Unterdrückten zu verbessern. Als jemand, der definitiv nicht zu den Gewinnern im Kapitalismus gehört, kannst Du Solidarität gebrauchen – vielleicht in Form einer kleinen finanziellen Unterstützung? So einfach ist das leider nicht. Die linke Szene hat nicht die Ressourcen, die erforderlich wären, um Geld an Bedürftige zu verteilen. Sie will auch gar nicht karitativ tätig sein, sondern das große Ganze angehen. Deshalb werden die Kröten verbraten, um sich zu organisieren und in sozialen Kämpfen für die Änderung der herrschenden Verhältnisse einzutreten. Interessant für Dich sind Projekte, die von Linken organisiert und genutzt werden, aber auch Anderen zur Verfügung stehen. Bestes Beispiel sind die schon erwähnten Umsonstläden sowie Volksküchen (auch VoKüs, Soliküchen ... genannt), die wöchentlich Essen kochen und ausgeben. Das Essen ist oft vegan, aber nicht schlecht. Es wird für den ungefähren Selbstkostenpreis oder gegen Spende angeboten. Volksküchen und Umsonstläden nutzen gerne die Räume von linken Zentren, Wohnprojekten und Kneipen. In der großen fremden Stadt hast Du auch gewisse Chancen, dass ein selbstverwaltetes Wohnprojekt Dich im gerade freien Zimmer übernachten lässt. Dies ist eine der besten Möglichkeiten für „illegalisierte“

Flüchtlinge, die keine rechtlich gesicherte Aufenthaltserlaubnis haben und folglich keine staatlichen Leistungen beziehen.

Zu Umsonstprojekten kannst Du selber beitragen, indem Du Dinge dort abgibst, die bei Dir nur rumliegen, aber für Andere einen Gebrauchswert haben könnten. Ansonsten würde mich freuen, wenn Du den linken Projekten, die Du nutzt, im Rahmen des Möglichen etwas Hartgeld in die Spendenkasse legst. Trotz der Utopie, Kapitalismus und Warenwirtschaft zu überwinden, geht es dem Projekt nämlich wie Dir: Ganz ohne Geld kann es nicht existieren.

Vielleicht kommst Du auf die Idee, irgendwo mitzumachen. Das ist im Prinzip erwünscht, die Kochgruppe zum Beispiel ist schon zwei Stunden vor der Essensausgabe mit den Vorbereitungen zugange und kann helfende Hände gebrauchen. Doch das unkompliziert und tolerant wirkende Auftreten der Leute täuscht: Es gibt Verhaltensregeln unter Linken. Deine Art zu reden und das Aussprechen von Wörtern, die Du anderswo ständig hörst, kann Dir den Vorwurf des Sexismus, Rassismus, der Homophobie ... einbringen, womit Du sofort eine unerwünschte Person bist. Für Beispielworte starte die Suchfunktion in Deinem bioneuralen Arbeitsspeicher.

Auch wenn Du Dich oft in der linken Szene, unter Christen oder in einer anderen Gemeinschaft aufhältst, wirst Du diese Menschen nie ganz verstehen. Das geht den Leuten selber so, wenn sie verschiedenen Gruppen oder verschiedenen Generationen angehören.

Iss das Richtige!

„Alles nehmen, was man kriegen kann.“ Diese Maxime des Handelns ist an den Theken der Suppenküchen so verbreitet wie im Hedgefondmanagement. Falls die Verpflegungsstelle ein

Essen ausgibt, holt „man“ sich wo möglich auch den kostenlosen Nachschlag, den Nachtisch, Gebäck und zwei Stück vom alten Kuchen. Wenn Du gesund bist, kannst Du das alles essen, sofern Du die Disziplin aufbringst, anschließend zu fasten – am besten für den Rest des Tages. Das Intervallfasten ist nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sogar gesundheitsfördernd.

Falls Du deutliches Übergewicht, Bluthochdruck oder eine Stoffwechselstörung wie Diabetes hast, solltest Du ernsthaft über Deine Ernährung nachdenken. Ich bekomme mit, dass Gesundheitsstörungen, die durch Ernährung beeinflussbar sind, sich bei meinen Bekannten vom sozialen Mittagstisch im Laufe der Jahre verschlimmern. Das muss nicht sein. Beispielsweise kann eine leichte Diabetes „Typ 2“ sich durch Lebensweise und Ernährung so weit bessern, dass nach Rücksprache mit dem Arzt keine Tabletten mehr nötig sind. Du willst eine einfache praktische Empfehlung außer dem üblichen „weniger Alkohol, weniger Rauchen“? Lass gezuckerte Getränke weg. Zucker macht nur scheinbar satt und ist ungesund. Der Geschmack ist reine Gewöhnungssache. Iss dafür mehr Obst, schließlich kommt der Mensch aus Afrika. Noch was: Ich esse keine Wurst, die grau angelauten ist, unangenehm riecht oder merkwürdig schmeckt.

In der freien Natur laufen Dir immer mal wieder nahrhafte Fette und Proteine über den Weg, aber sie sind schneller als Du. Hingegen ist der Kleinviehverzehr nur etwas für Spezialistinnen. Brennnessel, Giersch, echte Kamille, Löwenzahn, Beeren und den einen oder anderen Speisepilz sollte man kennen und gegebenenfalls zu gebrauchen wissen. Die Pflanzen-Serienmörder verwenden im Jahreslauf erst Blüten und Blattspitzen, später dann Blätter und innen liegende Pflanzenteile und im Winter die Wurzeln ihrer stummen Opfer. Wie das Beispiel Löwenzahn verdeutlicht, wollen die Pflanzen

Fressfeinden wie Dir mit Bitterstoffen den Appetit verderben. Du kannst den bitteren Geschmack reduzieren, indem Du das jeweilige Kraut kurz in heißes Wasser schmeißt und das Wasser wegschüttest. In der Botanik sammelst Du kaum mehr Kalorien, als das Sammeln verbraucht, bringst aber Vitamine und Abwechslung auf Deinen Speiseteller.

Den Pflanzen ist die aktuell gültige Novelle des Betäubungsmittelgesetzes völlig egal. Mit Rücksicht auf den Verlag teile ich hier keine Zutaten und Rezepte für Spezialitäten mit. Frag das Internet oder Dr. Rätsch.

## Kein Freund und Helfer

Wenn Menschen Dir verständnisvoll und hilfsbereit begegnen, solltest Du ihnen erst mal vertrauen, ganz gleich, ob es sich um Bekannte, freundliche Passanten, Sozialarbeiterinnen, ehrenamtliche Helfer oder um „gute Christen“ handelt. Hast Du hingegen mit „guten Bullen“ zu tun, ändert sich das. In Ermittlungs- und Strafverfahren sind die Rollen nämlich fest verteilt. Wenn ein Polizist, der Dich nicht beziehungsweise nur beruflich kennt, bei Ermittlungen ein lockeres Gespräch anfängt oder gar auf Kumpel macht, hat das taktische Gründe. Man will eine Information oder „Einlassung“, um sie gegen Dich oder Andere zu verwenden. Es wird verschleiert, dass es Dir freisteht, Dich erst später oder gar nicht zur Sache zu äußern. Die polizeiliche Ladung suggeriert durch Floskeln wie „Ihre Vernehmung ist erforderlich“, dass Du in die Dienststelle kommen musst. Tatsächlich ist die Ladung zur Polizei, anders als ein Gerichtstermin, lediglich eine unverbindliche Einladung, ein Angebot, das Du ignorieren kannst. Lauf nicht zur Polizei, um zu erfahren, was sie von Dir wollen oder um etwas „auszuräumen“.

Beides kann ein Anwalt besser, aber er kann Deine taktischen Fehler nicht mehr beseitigen. Die Polizistinnen sehen es als ihre Aufgabe an, Dir was anzuhängen. Vielleicht bist Du der bessere Schachspieler, aber sie schreiben das Protokoll. Da steht beispielsweise, dass Du verdächtig nervös warst oder verdächtig ruhig.

**Bekämpfe den Polizisten in Dir!**

Manche Staatsbürger haben das herrschende Sicherheits- und Ordnungsdenken so verinnerlicht, dass sie bei einem medizinischen Notfall oder Feuer statt der richtigen Nummer 112 den Polizeiruf 110 wählen und die Meldung erst weitergeleitet werden muss. Problematisch ist jede Situation, in der Du Geschädigter oder Zeugin einer Straftat bist, selber aber nicht ganz legal unterwegs. Wer die Polizei holt, weil er bei einem Drogengeschäft übers Ohr gehauen wurde, kann am nächsten Tag in der Lokalzeitung eine süffisante Kurzmeldung über den dümmsten Ganoven am Ort lesen. Trotzdem kommt dergleichen vor. Des Weiteren sollte Dir klar sein, dass die Polizei nicht nur die Personalien der an einem Geschehen Beteiligten aufnimmt, sondern routinemäßig auch die gespeicherten Daten zu den Personen abrufen. Falls ein Haftbefehl existiert, wirst Du festgenommen, auch wenn Du gerade nur Zeuge bzw. Geschädigte bist. Das ist doppelt ärgerlich, wenn die Polizei beim aktuellen Problem gar nichts machen kann. In einer schwierigen Situation überlege Dir, ob Du die Polizei einschalten willst. Ein Haftbefehl kann schon deshalb bestehen, weil Du ein Bußgeld nicht bezahlt hast und in Erziehungshaft sollst, oder weil Du einen Gerichtstermin, beispielsweise zu einer Vermögensauskunft („Offenbarungseid“), verpasst hast. Wenn Du einen Übernachtungsschein brauchst und Dir unsicher bist,

hol ihn nicht bei der Polizei, sondern bei der Stadt. Die gleiche Vorsicht ist angebracht, wenn die Polizei Auskunft über Bekannte haben will – es sei denn, Dir ist egal, ob Du ihnen schadest.

## Knastologie für Anfänger

Wer als Gotteskrieger oder Auftragsmörderin in den Knast kommt, kennt die Gründe. Das Risiko, hier zu landen, war bewusst eingegangen worden. Als gewöhnlicher Gefangener musst Du über die Warum-Frage in all ihren Facetten länger nachdenken. Wer am Abend jemanden getötet hat, hatte das morgens auf der Toilette normalerweise nicht vorgehabt. Die meisten Menschen sitzen im Knast, weil sie kurzzeitig ausgerastet sind oder weil sie ihre finanzielle Situation etwas verbessern wollten, durch Schwarzfahren beispielsweise. Deine stets autofahrende Richterin findet das gerecht. Auch sie würde ins Gefängnis kommen, wenn sie eine Geldstrafe wegen Schwarzfahren nicht bezahlen kann. Jetzt, in der Zelle, gehen Dir die Kausalkette der Ereignisse durch den Kopf und entweder die merkwürdige Gerichtsverhandlung oder die Unsicherheit über den Ausgang des Verfahrens belastet Dich. Wenn Dir die Strafe, für welche Untat auch immer, gemessen an Deinem schuldhaften Anteil am Geschehen zu hoch erscheint, vergegenwärtige Dir, dass Du andere strafbare Dinge getan hast, für die Du nicht belangt wurdest. Ich bin mir da sicher.

Gefängnisstrafe bedeutet, Menschen für eine bestimmte Zeit einzusperren und sich selbst zu überlassen. Das Beste, was Du in dieser Situation tun kannst, ist Dich durch Beschäftigung abzulenken. Du hast alle Zeit der Welt. Dir muss jemand vorlesen, weil Du nicht schreiben und lesen kannst? Das betrifft mehr Menschen, als man denkt, insbesondere im Knast. Melde

Dich für einen Alphabetisierungskurs an. Wenn Du lesen kannst, nutze die Gefängnisbibliothek. Du darfst mehrere Bücher gleichzeitig auf der Zelle haben. Pro Tag ein halber Roman plus Stöbern in Sachliteratur ist ein praktizierbares Lesepensum. Die Leute werden sich wundern, dass Du plötzlich so gebildet bist.

Als Freigängerin arbeitest Du draußen und verbringst somit weniger Zeit in der Zelle. Das ist immer gut, auch wenn Du keinen Traumjob ausübst. Leider ist der aufgedrückte Zeitplan so restriktiv, dass nach der Arbeit kaum Gelegenheit für eine Zigarette bleibt, geschweige denn für ein Treffen mit Freunden. Um Freigänger zu werden, ist es wichtig, dass Du bei Haftantritt eine Arbeitsstelle hast oder abgesprochen ist, wo Du anfangen kannst. Noch was: Verglichen mit einigen Leuten, denen Du im Knast sonst begegnest, sind die Seelsorgerinnen, Sozialarbeiter und Psychologinnen ganz sympathisch. Kannst Dir ja mal Termine geben lassen. Gesprächsstoff wird Dir bestimmt einfallen.

Jeder gegen jeden

Zusammenhalt ist wichtig. Die Gruppe bietet Vorteile gegenüber dem Einzelkämpferdasein. Man gibt Informationen weiter, teilt Lebensmittel und in der Nacht reicht eine Taschenlampe und einer, der bei einem Problem rechtzeitig wach wird. Die Gruppenenergie sollte nicht verschwendet werden, gegen andere anzugehen und sich gegeneinander ausspielen zu lassen. Für die Leute, die oben sitzen und die für die herrschenden Verhältnisse verantwortlich sind, von denen sie profitieren, ist das allgemeine Jeder-gegen-jeden eine bequeme Sache. Gesetzestreue gegen Knastologen und Knastologen gegen andere Knastologen, Lohnabhängige gegen Arbeitslose, Rentnerinnen gegen Jugendliche, Abstinenzlerinnen gegen



Konsumierende, Heimische gegen Flüchtlinge und so weiter. Wenn sich unsere Lage grundsätzlich verbessern soll, müssen wir gemeinsame Interessen erkennen und gemeinsam mit anderen für sie eintreten.

## Deine Psyche und Du

Für uns hat die Sprache Bezeichnungen in petto, bei denen schon das Wort die negative Wertung transportiert: In den Mühlen der Justiz sind wir „Täter“. Ansonsten sind wir arbeitslos, wohnungs- oder obdachlos, erwerbsgemindert, alkohol- und drogenabhängig, sozial schwach und Schuldner (da schwingt das Wort Schuld mit). Im Laufe der Zeit wird man davon beeinflusst, wie die Leute über einen reden. Wir haben keinen Grund zu Minderwertigkeitsgefühlen. Kaum ein Ministerpräsident oder Vorstandsvorsitzender würde, ohne zu hungern, mit unseren paar Euro durch den Monat kommen. Wir sind am wenigsten für die globale Verschwendung und seine Folgen verantwortlich. Wenn nach der großen Katastrophe jemand noch eine Chance hat, werden Menschen wie wir es sein.

Stress kann auf Dauer auch stabile Charaktere in psychische Schwierigkeiten bringen. Häufiges Beispiel: Aufgrund einer komplizierten „Wohn“-Situation tapert man mit Schlafdefizit durch die Gegend. Müdigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit sind erste Folgeprobleme. Ohne Streifzüge in der Traumwelt kommst Du innerlich nicht lange klar. Diese alte Erkenntnis der Berber hat neuerdings auch die hochdotierte Hirnforschung erlangt. Falls Du auf drogenfreie Wahrnehmungsveränderungen erpicht bist, kannst Du es machen wie einige berühmte Künstler oder wie ich und Deinen Schlaf so weit reduzieren, dass Du körperlich gerade noch beieinander bist. Aber beschwere Dich nicht bei

uns, wenn Du psychoseähnliche Zustände bekommst, die nach einmal Ausschlafen nicht gleich verschwinden.

Es ist allgemein bekannt, dass man verrückt werden kann, wenn man sich ständig streitet und mit der ganzen Welt im Clinch liegt. Auf der anderen Seite bekommen Menschen psychische Probleme, wenn sie isoliert leben, keine Freunde und wenig Bekannte haben. Offenbar ist beides wichtig: Rückzugsmöglichkeiten und Kommunikation. Die Psychologinnen sagen, man soll seine Ressourcen stärken und sie in einer schwierigen Situation aktivieren, das heißt, sich auf Sachen besinnen, die in einer Krise schon mal geholfen haben: Gespräche mit bestimmten Menschen, eigene Möglichkeiten, sich zu entspannen, Betätigung ...

Kein Problem mit Alkohol – aber ohne

Wenn Du in der Apothekenumschau einen dieser Tests zum Ankreuzen durchgehst, lautet das Ergebnis, dass Du ein Alkoholproblem hast. Das ist bei allen so. Vielleicht denken sie, wer sich für den Test interessiert, hat ein Problem. Wann ist es definitiv zu viel? Ganz allgemein lässt sich das schwer sagen. Gefährlich wird es, wenn Alkohol zu einer Art Medikament geworden ist, das Du brauchst, um durch den Tag zu kommen. Die meisten schaffen sich dann irgendein Trinksystem, um ihren Konsum zu kontrollieren, beispielsweise nicht vor 16 Uhr oder nicht nach 16 Uhr. Jedoch ist damit der Alkohol als fester Bestandteil im Tageslauf eingeplant. Außerdem kommt es zu Abstürzen, bei denen alle selbstgesetzten Limits überschritten werden. Das ruft Schuldgefühle hervor und diese werden betäubt – mit Alkohol. Im Auf und Ab solcher Teufelskreise wächst irgendwann der Gedanke, dass man was tun muss. „Ab übernächster Woche kein Tropfen mehr, jetzt wird nochmal

kräftig zugeht.“ Natürlich funktioniert das nicht. Anstelle von Versprechungen und großen Plänen können einfache, realisierbare Maßnahmen weiterhelfen, wie: „Heute kein Alkohol mehr. Ob ich morgen etwas trinke, entscheide ich morgen.“

## Psychiatrie

Wenn Du wiederholt Leute so nervst, dass die Polizei kommt, landest Du irgendwann in der Psychiatrie. Um Dich auf einer geschlossenen Abteilung zwangsweise festzuhalten, muss man attestieren, dass aufgrund einer psychischen Störung „Fremd- oder Eigengefährdung“ vorliegt. Theoretisch stellt das hohe diagnostische Anforderungen. Gängige Praxis ist jedoch, dass Psychiater lieber fünfmal zu viel einweisen als einmal zu wenig und die Richterinnen, die das letzte Wort haben, es absegnen. Eine Gefährdung lässt sich immer vermuten und von den zahllosen im Diagnosehandbuch aufgelisteten psychischen Störungen dürfte irgendeine halbwegs zu Dir passen. Zur Verschleierung des Freiheitsentzuges setzt man ärztliche Überredungskunst und die Drohung mit Zwangsunterbringung ein. Deshalb sind viele gezwungenermaßen freiwillig, ohne Gerichtsbeschluss, in der Klinik. Die gute Nachricht ist, dass Du nach nicht zu langer Zeit Deine Freiheit wiedererlangst und Eigeninitiative das beschleunigen kann. Es wird keine Großfahndung eingeleitet, weil Du von einem Ausflug nicht wieder zurückkehrst. Hast Du Dich entschieden, wegzubleiben, so kannst Du der Klinik eine Nachricht zukommen lassen, dass Du Dich bei Gelegenheit an einen niedergelassenen Arzt oder eine Beratungsstelle wenden wirst, blablabla.

Aus dem Maßregelvollzug kommst Du so leicht nicht raus, denn die forensische Psychiatrie ist eine Form von Knast. Über die Frage, welche Form weniger schlecht ist, ließe sich streiten.

Ich sage nichts dagegen, dass Du in die Psychiatrie gehst, um Dich auszuruhen, einen Entzug zu machen oder eine Therapie, die Du sinnvoll findest. Mein Rat wäre, sich nicht den automatisierten Abläufen der Institution auszusetzen, sondern selbst die Kontrolle zu übernehmen. Du möchtest für einen längeren Aufenthalt ein Zimmer für Dich allein haben? Du möchtest die Unterbringung Deines Haustiers in dieser Zeit befriedigend geregelt wissen? Du möchtest zu einer bestimmten Ärztin, die Du schon kennst? Dann mach das zu Voraussetzungen für Deine Behandlung.

Eine weitere Möglichkeit sind Psychotherapeutinnen aus dem Telefonverzeichnis. Leider sind die guten meistens ausgebucht und nehmen uns nicht gerne. Wenn ein Psychotherapeut mit eigener Praxis Dir die Psychiatrie empfiehlt, will er Dir keine bessere Behandlung verschaffen, sondern er will Dich loswerden. Einer Vorstandsvorsitzenden würde er abraten. Falls Du psychologische Hilfe brauchst, kannst Du eine Beratungsstelle aufsuchen. Die Mitarbeiterinnen verstehen Deine Situation besser als ein personifiziertes medizinisches Lehrbuch. Jedenfalls kommen sie nicht auf die Idee, Dich zu fragen, wie der Ministerpräsident heißt, was Psychiater schon mal machen, um Deine geistige Klarheit zu testen.

Sesshaft werden

Im Freien helfen die Gene der Neandertaler in Deinem Erbgut Dir eine Zeit lang durch die mitteleuropäischen Nächte, sofern Du passend ausgestattet bist. Die Menschen wurden nicht sesshaft, weil es ihnen gerade schlecht ging, sondern weil sie für die Zukunft planten. Auch wenn es ganz gut funktioniert, die Sonne wird müde und der nächste Dauerregen, der nächste Schnee kommt bestimmt. Außerdem setzt Dir die anstrengende

Lebensweise auf Dauer zu. In eigenen vier Wänden, mit einem Dach über dem Kopf, findest Du deutlich mehr Ruhe. Falls Du lange ohne festen Wohnsitz warst, zweifelst Du vielleicht, dass Du damit zurechtkommst, auf X-Komma-drei Quadratmeter beschränkt zu sein, noch dazu in einem Wohnkomplex mit denkbar schlechtem Ruf. Das geht mir genauso, ist aber kein Argument. Jede Wohnung lässt sich nämlich auch als Abstellraum und Notquartier nutzen, beispielsweise bei Krankheit oder Wetter. Nach meiner Erfahrung gehen Dinge, die bei Bekannten gelagert sind, im Laufe der Zeit verloren oder nehmen Schaden. Wenn Deine Miete von einem Amt bezahlt wird, kostet Dich selber die Wohnung nichts und Du sparst Mehrausgaben. Bockwurst und Kartoffelsalat am Imbiss sind teurer als Aldi. Freunde und Bekannte, die Dich übernachten lassen, erwarten irgendwann eine Gegenleistung und nach dem ersten Streit kannst Du buchstäblich auf der Straße stehen.

Bei der Suche nach bezahlbarem Wohnraum können Sozialarbeiter helfen. Sie wissen beispielsweise, wie man einen Berechtigungsschein für Sozialwohnungen (den sogenannten B-Schein) bekommt und die „Dringlichkeit“ begründet, um den A-Schein zu erhalten. Kommunale Wohnungsgesellschaften haben Wartelisten, ohne A-Schein musst Du auf ein Angebot manchmal ziemlich lange warten. Diese Wohnungen sind trotz der Bürokratie in der Regel besser als Wohnungen von privaten Vermieterinnen und Gesellschaften. Wenn Wohnanlagen als „sozialer Brennpunkt“ (Der Spiegel) beziehungsweise „Horrorhaus“ (Bild) durch die Presselandschaft geistern, liegt es daran, dass die so genannten Investoren sich nur für ihre Mieteinnahmen, nicht aber für die Wohnqualität im Haus interessieren. Infolgedessen lebst Du dort in einem herunter gekommenen Gemäuer mit Leuten, die anderswo keinen Mietvertrag bekommen haben und so problematisch sein können wie Du selbst. Ich habe diese Situation als Mieter im Göttinger

„Bunker“ genannten Wohnkomplex so gehandhabt, dass ich viel außer Haus war und auf Klingeln und Klopfen nur reagiert habe, wenn ich jemanden erwartet habe.

## Geld vom Staat

Anders, als immer wieder unterstellt wird, sind wir nicht unbedingt hinter staatlichen Geldern her. Wir wollen unabhängig sein und aus eigener Kraft leben. Um eine gewöhnlich hohe Miete zu zahlen und sich zu ernähren, braucht man aber ein gewöhnliches Einkommen oder Geld vom Staat, genauer gesagt vom Jobcenter, von der Kommune oder aus der Rentenkasse. Ergibt eine Überschlagsrechnung, dass Du ohne Staatsknete nicht hinkommst, dann warte nicht, bis sich Schulden anhäufen, denn die übernimmt keine Behörde.

Beim ersten Kontakt vollziehen die Außerirdischen ein Begrüßungsritual, das darin besteht, bedruckte Blätter zu überreichen. Es sind die Antragsformulare. Ferner wirst Du informiert, dass Du Unterlagen heranschaffen musst. Du könntest ein Ölscheich oder ein russischer Milliardär sein, der sich Sozialleistungen erschleichen will. Deshalb bekommst Du ohne Ausweis schon mal gar nichts. Jedoch reichen Ersatzdokumente, also ein vorläufiger Reisepass oder Personalausweis vom Einwohnermeldeamt.

## Am Ball bleiben

Beantragst Du eine Leistung wie ALG II, musst Du mit der Frage rechnen, wovon Du im Moment lebst. Der Hintergedanke dabei ist das Bestreben der Ämter, Dich abzuwimmeln oder Deine

Bezüge zu kürzen. Im Extremfall hörst Du, dass Du durch Betteln, Flaschensammeln oder sonst was „Einkünfte“ hättest. Oder: „Sie wohnen bei Freunden oder Verwandten, die Ihnen Geld leihen? Dann sind Sie nicht bedürftig.“ Werden solche Behauptungen aufgestellt, gehe nicht nach Hause, sondern stelle Deinen Antrag. Wahrscheinlich ist im Bescheid keine Rede mehr davon. Sonst wende Dich an eine kostenlose Rechtsberatung und lege Widerspruch ein.

Die soweit wie möglich ausgefüllten Blätter und Kopien Deiner Dokumente gibst Du am besten persönlich am Tresen der Behörde oder bei einer Hilfseinrichtung ab, das spart Porto und sie kopieren normalerweise für Dich. Lass Dir auf Deine Kopien zur Bestätigung des Antrages einen Datumsstempel geben. Falls Du nicht alle Unterlagen zusammen bekommen hast, schreib auf einen Extrazettel, warum das so ist. Die Behörde kann nicht verlangen, dass Du sofort alles zur Hand hast. Normalerweise trudelt nach einigen Tagen die Mitteilung ein, dass Dein Antrag „eingegangen“ ist. Zugleich werden die noch fehlenden Unterlagen angefordert. Dann dauert es. Wenn Du nach vier Wochen keinen Bescheid in den Händen hältst, erkundige Dich nach dem Stand der Bearbeitung. Es geht nicht schneller, wenn Du ständig nachfragst. Falls Du Zahlungsverpflichtungen hast und wirklich eindeutig ist, dass Dir Geld zusteht, kannst Du eine kleine Vorauszahlung, eine sogenannte Abschlagszahlung, beantragen.

Jedes amtliche Schreiben solltest Du gerade dann, wenn Dir die ersten Sätze nicht gefallen, bis zum Ende durchlesen. Ganz hinten stehen die möglichen Rechtsmittel: Widerspruch, Einspruch, Klage, sonst was. Wie Du da lesen kannst, hast Du für die Nutzung Deiner Rechtsmittel wenig Zeit: zum Beispiel eine Woche, 14 Tage.

Her mit Hartz 4!

Um ALG II (umgangssprachlich Hartz 4) zu bekommen, musst Du bedürftig, arbeitsfähig und auf dem Arbeitsmarkt vermittelbar sein. Letzteres setzt nach Meinung des Jobcenters voraus, dass man Dich kontaktieren kann. Falls Du keine Wohnung hast, reicht eine Anschrift, wo Du Deine Briefe regelmäßig abholst. Erfreulicherweise bieten Hilfs- einrichtungen Postadressen für Wohnungslose an.

Die Fallmanagerinnen glauben nicht, dass Meldepflichten und „Maßnahmen“ denen eine Arbeitsstelle beschern, die keinen Bock darauf haben. Andererseits gönnen sie Dir ein relativ bequemes arbeitsfreies Leben auch nicht. Deshalb wirst Du herumgescheucht, musst sinnlose Bewerbungen schreiben usw. Als Flüchtling ohne Arbeitserlaubnis stehen Dir, anstelle von ALG II, Leistungen im Rahmen des Asylbewerber- Leistungsgesetzes zu.

Auf Staatskosten im Ruhestand

Ein unsteter, Körper und Geist fordernder Lebensstil lässt sich nicht ewig fortführen. Das haben wir mit Reinhold Messner und in die Jahre gekommenen Guerilleras gemeinsam. Also hin zur Zweigstelle der Rentenversicherung! Es gibt Altersrente, vorgezogene Altersrente und zwei Varianten der Erwerbsminderungsrente. Mit amtlich festgestellter „teilweiser Erwerbsminderung“ brauchst Du nur Teilzeitjobs anzutreten, die aber gibt es kaum. Bei voller Erwerbsminderung musst Du überhaupt nicht arbeiten. Gegenüber ALG-II-Beziehenden haben Rentnerinnen den Vorteil, den schikanösen Meldepflichten und



Nachstellungen des Jobcenters zu entgehen. Allerdings kann man Dich in eine Reha schicken.

In den letzten Jahren wurden die Renten so gekürzt, dass viele Rentner aufstocken müssen. Im Fall teilweiser Erwerbsminderung kommt ergänzendes ALG II infrage, sonst eine Form der Sozialhilfe. Ferner Wohngeld. Finanziell läuft alles am Ende ungefähr auf das Gleiche hinaus, nämlich auf den so genannten Regelsatz plus Kosten der Unterkunft. Zusammengefasst reicht es für eine kleine Wohnung, billige Kleidung und Lebensmittel vom Discounter. Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz sind noch niedriger und werden teilweise als Sachleistungen „ausgezahlt“. Wohngeldberechtigt sind Geringverdiener und Rentnerinnen mit monatlichen Einnahmen knapp oberhalb der ALG-II-Sätze, sie haben insgesamt ein paar Euro mehr.

Indem Du durch Besuche von Tafel, Kleiderkammer oder anderer sozialer Einrichtungen Deine Kosten reduzierst, schaffst Du Dir einen bescheidenen finanziellen Spielraum. Entgegen zu einem weit verbreiteten Irrtum darfst Du Dich trotz Rentenbezug überall bewerben und zu arbeiten anfangen. Bei Arbeitseinkommen werden Erwerbsminderungsrente und vorgezogene Altersrente gekürzt beziehungsweise entfallen ganz. Trotzdem stehst Du insgesamt mindestens genau so gut und meistens besser da. Wenn Leute was anderes erzählen, sind sie schlecht informiert oder verschenken Geld, nämlich den Anspruch auf ergänzende Leistungen.

Manche Menschen, denen ihr Beruf etwas bedeutet, bekommen Depressionen, nachdem sie aus der Arbeitswelt „ausgeschieden“ sind. Such Dir eine Beschäftigung, die sinnvoll ist und in der Du Dich nicht ausgebeutet fühlst. Ein Garten, Heimwerken, ehrenamtliche Arbeit ... Der Garten liefert sekundäre Pflanzenstoffe, durch Tätigkeiten bekommst Du Kontakte und

eventuell eine Aufwandsentschädigung. Anregungen verschaffen Dir Besuche im Stadtteilzentrum.

Das letzte Kapitel

Ich könnte noch etwas schreiben über das Altwerden und seine Folgen, die nachlassende Kraft, die Müdigkeit und die Schmerzen. Über die zunehmende Verwirrung, über Momente großer Klarheit beim unausweichlichen Näherrücken des Todes. Über das Staunen. Vielleicht ist bei Dir alles ganz anders. Das letzte Kapitel wird von Dir geschrieben. Auf gehts!

## Zitatenachweis

Rainer Maria Rilke: Das Stundenbuch. Leipzig: Insel-Verlag. 1918, Seite 94.

Karl Valentin: Sämtliche Werke. Band 4, Piper Verlag, München 1994.

Friedrich Hölderlin: Sämtliche Werke. 6 Bände. Band 2, Kohlhammer, Stuttgart 1953, S. 172-180.

Foto auf der Titelseite von Frantisek Krejci (Pixabay)

## Danksagung

Ich danke Heino Behrensen von der Straso Göttingen, Stefanie Katz und Silke Strupat für die kritische Durchsicht des Manuskriptes

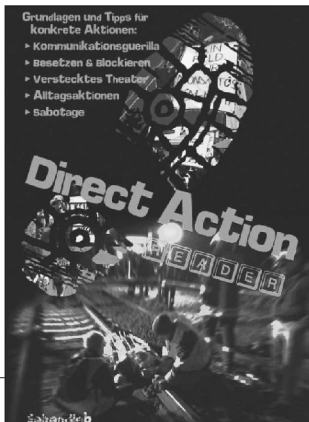
# Bücher für kreatives, politisches Engagement



Reader „HierarchNIE!“  
Abbau von Hierarchien in Gruppen, Kreativ-Methoden.  
A4, 72 S., 6 €.



Konsumkritik-Kritik  
Warum bewusster Konsum wenig bewirkt außer die Festigung bestehender Verhältnisse.  
52 S., 3 €.



Reader „Selbstorganisierung“  
Leben ohne Geld, unabhängig aktiv sein.  
A4, 56 S., 6 €.



[www.aktionsversand.siehe.website](http://www.aktionsversand.siehe.website)

Gespräche über

## Organisierung

- Über Kultur und Gegenkultur: Gibt es ein richtiges Leben im falschen?
- Graben- und Machtkämpfe in politischer Bewegung
- Wie geht Organisierung ohne Apparate und Hierarchien?

Andreas Strauß und Scarlet Ginovola im Gespräch mit Jörg Bergstedt.  
Herausgegeben von Hanna Poddig. Redaktion: Ute Strauß.

Herrschaftsfrei wirtschaften  
„Fragend voran“ zu Kritik und Utopien der Ökonomie. 92 S., 4 €.

Gespräche über Organisierung  
Über Kultur und Gegenkultur: Gibt es ein richtiges Leben im falschen? ++ Graben- und Machtkämpfe in politischer Bewegung ++ Wie geht Organisierung ohne Apparate und Hierarchien? A5, 100 S., 4 €.

Interesse an mehr?

## Infoseiten im Internet

- ▶ Selbstorganisierung: [alltagsalternativen.siehe.website](http://alltagsalternativen.siehe.website), [selbstorga.siehe.website](http://selbstorga.siehe.website), [containern.siehe.website](http://containern.siehe.website) und [trampen.siehe.website](http://trampen.siehe.website)
- ▶ Solidarisch statt reich: [umsonst.siehe.website](http://umsonst.siehe.website) und [teilen.siehe.website](http://teilen.siehe.website)
- ▶ Warum nachhaltig Einkaufen nichts nützt: [konsumkritik-kritik.siehe.website](http://konsumkritik-kritik.siehe.website)
- ▶ Umwelterstörung und Herrschaft hängen zusammen: [umwelt-und-macht.siehe.website](http://umwelt-und-macht.siehe.website)
- ▶ Aktion und Repression: [direct-action.siehe.website](http://direct-action.siehe.website) und [antirepression.siehe.website](http://antirepression.siehe.website)