

Donnerstag, 26. Mai 2005

### **Karma Kommission**

Manchmal denke ich ja, das es mich auch auf \*genau diese Weise\* auf die Erde verschlagen hat.

Könnte es beim nächsten Mal wenigstens ein passenderer Planet sein? Danke.

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 16:39

Montag, 23. Mai 2005

## Der Stand der Dinge

Eigentlich hatte ich dieses Blog vor allem angelegt um den Fortgang (oder nicht Fortgang) meiner eigenen Therapie zu dokumentieren. Ein Ziel das ich mit der Zeit scheinbar immer mehr aus den Augen verloren hatte.

Daher versuche ich den bisherigen Weg noch einmal zu skizzieren:

Im letzten August begab ich mich zu einem Arzt mit 20 Jahren Erfahrung in der Behandlung von AD(H)S in Therapie. Die medikamentöse Seite wurde mit Edronax begonnen. Ein Erfolg war nicht zu ermessen. Die negativen Nebenwirkungen kamen zwar nicht so geballt wie seinerzeits bei SSRI, aber sie waren da: Antriebslosigkeit, Phantasielosigkeit, mangelnde Libido, allgemeines Gedächtnisverlust und keinerlei antidepressive Wirkung.

Danach gab es Ritalin: Wirkung vorhanden, aber die Einnahme war nicht so super. Ohne äußere Struktur rutschte ich in eine beständige Achterbahn von An- und Abfluten der Wirkung, die sich nicht wirklich gut auf Körper und Geist auswirkte. Tagesdosis ging damals bis 60mg/Tag. Es folgte der erste Versuch mit einem Retard-Präparat. Concerta in der 54mg Form.

Bei Concerta war der Wirkstoffspiegel zwar gleichmäßig, danach kam aber Abends der große Rebound-Hammer und ich fühlte mich nach Abflauen des Wirkstoffs eher wie Gemüllse als wie ein denkendes Wesen. Konzentration war nach Abflauen allenfalls in mikroskopischen Dosen zu finden.

Zudem schien der Wirkstoffspiegel auch wieder zu gering um andere Erscheinungen von AD(H)S zu dämpfen, z.B. das PMS.

Anschließend der erste Versuch mit Medikinet Retard. Trotz Dosis bis 50mg/Tag blieben Schusseligkeit und andere unangenehme Effekte der AD(H)S bis zu einem unangenehm großen Grad vorhanden. Daher entschied mein Arzt erst noch einmal weitere Präparate auszuprobieren. Das erste Medikament war Axura, das scheinbar bei vielen AD(H)S Patienten sehr gut anschlägt.

Ich jedoch fühlte mich von Axura geradezu in eine Depression hineingezogen, ohne etwas dagegen unternehmen zu können.

Als nächstes war Petylyl dran, ein trizyklisches Antidepressivum.

Auch hier fühlte ich mich dauergedämpft, vollkommen antriebslos, und kämpfte somit nicht nur gegen mich selbst und mein AD(H)S, sondern auch gegen die Wirkungen des Medikaments. Ein sehr kräftezehrender Kampf, der nahezu alle Errungenschaften zunichte machte, die ich in den Monaten unter Methylphenidat erreicht hatte.

Der nächste Versuch war ein Medikament das auch zu den Stimulantien gezählt wird: Tradon.

Auch hier hatte ich eher einen gegenteiligen Effekt, nahezu paradox, als im Beipackzettel angekündigt war. Statt wach war ich dauermäßig und schleppte mich durch einen ewigen Tran.

Ich setzte das Medikament kurzerhand ab und blieb bis zum nächsten Arzttermin substanzfrei. In dieser Zeit konnte ich mehr erreichen als unter allen drei vorhergehenden Medikationen zusammen, trotz das die AD(H)S Symptome nun natürlich wieder unbehandelt waren.

In der Zeit litt ich auch wieder unter extremer PMS, die mich nahezu 2 Wochen pro Monat flachlegte und sowohl mir selbst als auch meinem Ehemann Lebensqualität raubte.

Ein weiterer Versuch mit Strattera (Reboxetin) wurde von mir kategorisch abgelehnt. Vor allem wegen meiner Reaktion auf Edronax wollte ich keinen weiteren SNRI ausprobieren.

Daher kehrten wir vorerst zu Methylphenidat zurück, das wenn auch nicht ideal, so zumindest hilfreich wirkte.

Derzeit bin ich bei 45mg/Tag, eine Substanzmenge die ich bis auf Weiteres auch beibehalten werde.

40mg nehme ich morgens als Retard-Präparat ein (hier wieder Medikinet Retard 20mg), 5mg Ritalin nehme ich ca. eine halbe Stunde vor dem Einschlafen, was mir ein schnelleres Einschlafen und einen erholsameren Schlaf verschafft. Wenn auch nicht 100%ig zuverlässig.

Es erscheint als wären durch die anderen Medikamentgaben zwischendurch meine Botenstoffe derart durcheinandergewirbelt worden, so das ich zum Teil bei MPH eine andere Wirkweise beobachte als noch vor der Pause. Zum Beispiel wirkte MPH vor der Pause kaum bis gar nicht auf meinen Appetit. Nun spüre ich für 6-7 Stunden eine deutlich appetitdämpfende Wirkung.

Ein Rebound ist bei dieser Dosierung für mich kaum zu spüren, was ich als sehr angenehm empfinde, da ich auch spät abends dann noch konzentriert sein kann, wenn mich etwas interessiert, statt das mein Hirn dann wirklich nur noch auf Notstrom fährt.

Auch scheint mir die konzentrationsfördernde Wirkung stärker als früher, allerdings kann es auch damit zusammenhängen, das ich im Augenblick Aufgaben habe, die mir besser liegen. Schlicht Spaß machen.

Wie genau MPH für mich wirkt, werde ich demnächst in einer Art Kassensturz noch einmal genauer beschreiben.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 16:50

Sonntag, 15. Mai 2005

### **Wenn du es nur oft genug machst...**

..dann fällt dir es ganz leicht. ...dann geht die Angst weg.

Wie oft hat jeder der unter Phobien gleich welcher Art leidet diese Sätze schon gehört? Gepaart mit 'Du müßt dich einfach mal überwinden'? Wie oft, hat alleine ein solcher Satz schon für Schweißausbrüche oder Schlimmeres gesorgt?

Und wie ignorant muß man eigentlich sein, um es tatsächlich zu glauben? Oder wie effektiv muß man sich beißen das es einem selbst 'so toll' geholfen habe?

Im Dezember 2003/Januar 2004 mußte ich mich der Standard-Behandlung für einen Hörsturz mit darauf folgendem Tinnitus unterziehen. Diese sieht (noch) vor, blutverdünnende Medikamente täglich per Infusion zu verabreichen. Basierend auf der Annahme ein Hörsturz/Tinnitus sei eine Art 'Mikroinfarkt', also eine Verstopfung der feinen Blutgefäße des Innenohres.

Eine Theorie die so langsam in den USA ihre Anhänger verliert, da alle bildgebenden Untersuchungsmethoden, sie nicht stützen können. Dort verlegt man sich drauf, die Patienten aus dem Alltagsstress herauszunehmen und ihnen einige Tage völlige Ruhe zu gönnen. Eine Methode die keine schlechtere Erfolgsquote hat, als das Vollpumpen mit Blutverdünnern.

Über mehr als zwei Wochen trat ich also täglich beim HNO-Arzt an und ließ mir eine Kanüle in den Arm oder die Hand stecken.

Traumatisch für einen Nadelphobiker, aber immerhin erfüllte ich die Forderung aller Heilseiferer, die das 'immer wieder machen' predigen....Ich sah also mit geweiteten Augen, rasendem Puls und stockendem Atem beim Arzt und versuchte krampfhaft nicht hinzusehen. Und ließ mich jedesmal von neuem anpflanzen, gezuckt zu haben.

Eingehen auf meine Phobie, Fehlanzeige. Obwohl ich damals noch als Privatpatient lief, denen ja bekanntermaßen mehr Zeit gewidmet wird, als dem Feld-, Wald- und Wiesen-Kassenpatient.

Statt das meine Nadelphobie besser wurde, war ich beim Ende der Behandlung kurz davor, mich lieber aus dem Praxisfenster zu werfen, als die nächste Nadel in mich hineinstecken zu lassen.

Als mir der HNO dann die Möglichkeiten der Weiterbehandlung, nach erfolglosem Ende der Infusionstherapie, nannte und auf eine Laserbehandlung hinwies, für dir vorher nur immer ein Ginko-Präparat gespritzt werden mußte, reichte alleine diese Aussicht auf einen "von mir gut verborgenen" Panikanfall.

Gegen eine Nadelphobie hilft es nicht sich ständig wieder stechen zu lassen. Es hilft weitgehend auf Nadeln zu verzichten, oder das endlich berührungslöse Techniken den Einzug in den Alltag erhalten. Serienreif sind sie schon lange. Aber die Industrie der Einweg-Spritzen, hat keinerlei Interesse daran sich ihre Geschäfte durch eine abfall-arme Methode kaputt machen zu lassen.

Ebensowenig hilft es gehen meine Sozialphobie so oft wie möglich unter Menschen zu gehen. Es fällt, wenn ich mich zwingen, höchstens zu kompletten Zusammenbrüchen, wie nach dem 50. Geburtstag meines Vaters, als ich mehrere Monate kaum aus dem Haus gehen konnte, und schon gar nicht alleine.

Ein Mensch mit Höhenangst, der die Berge liebt, wird soviel Positives im Überwinden seiner Angst finden können, das seine Phobie tatsächlich nicht nach hinten auskeilt und ihn frontal trifft. Somit wird er wahrscheinlich aus eigenem Antrieb versuchen sie durch Konfrontationstherapie zu überwinden. Und dabei wahrscheinlich erfolgreich sein.

Fehlt diese positive Komponente ist eine Phobie eine Phobie und die Konfrontation damit traumatisch. Punkt.

Eine Zahnarztphobie kann vor allem dadurch aufgelöst werden (oder erst gar nicht entstehen) wenn der Zahnarzt einfühlsam ist, nicht gegen den Willen des Patienten handelt und dessen Gefühle nicht abtut.

Ein 'Stellen Sie sich nicht so dran' von welchem Arzt auch immer, macht es einem Arztphobiker nicht leichter ihn

aufzusuchen. Auch dann nicht wenn er jede Woche hintrabt.

Eine soziale Phobie kann man abbauen, in dem man sich in geschützten Raum mit angenehmen Leuten umgibt und dort fehlende Fähigkeiten erbt. Nicht in dem man sich ungezielt so vielen Menschen wie möglich aussetzt..

Das ich die so hochgelobte Konfrontationstherapie für Folter statt eine Hilfe halte, dürfte aus meinen Worten un schwer abzulesen sein.

Somit meine Bitte an alle dort draußen. Behaltet die Kirchenpsychologie-Ratschläge gegenüber Phobikern einfach für euch, wenn ihr die Probleme schon nicht ernst nehmen könnt.

Links:

<http://mitgefangen.blogg.de/eintrag.php?id=3>

Geschrieben von Mela in Allgemein um 19:28

Dienstag, 10. Mai 2005

## **Vortragsreihe über ADHS bei Karlsruhe**

Initiiert von der Psychologischen Beratungsstelle des Landkreises Karlsruhe findet im Juni/Juli eine Vortragsreihe zu diesem Thema statt:

Karlsruhe - Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit und ohne Hyperaktivität (ADHS/ADS): Ein oft kontrovers diskutiertes Thema. Kinder mit ADHS wirken zerstreut, vergesslich, leicht ablenkbar und zappelig. Sie können nicht still sitzen und ecken durch ihr Verhalten in ihrem sozialen Umfeld an. Um betroffene Eltern zu unterstützen, bietet die Psychologische Beratungsstelle des Landkreises Karlsruhe eine Vortragsreihe rund um das Thema an. Der Auftaktvortrag am Donnerstag, 2. Juni, befasst sich mit "Definition, Entstehung und Diagnose".

Ebenfalls am Donnerstag, 16. Juni, geht es um die "Medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung", der letzte Vortrag zwei Wochen später hat "Unruhige Kinder aus pädagogischer und systematischer Sicht" zum Thema. Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 19 Uhr in den Räumen der Psychologischen Beratungsstelle in Graben-Neudorf. Die Teilnahme ist kostenfrei, dennoch ist eine Anmeldung erforderlich unter Telefon 07255/76020 oder per E-Mail [pb.graben-neudorf@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:pb.graben-neudorf@landratsamt-karlsruhe.de). (ps/tdw)

Quelle: Ka-News

Geschrieben von Mela in ADS um 15:47

## **Polizei erhält Training für den Umgang mit Autisten**

Das

Geschrieben von Mela in AS um 02:17

Samstag, 7. Mai 2005

## **Do I blog for Human Rights?**

Vermessene Frage? Antwort: Vielleicht. Vermutlich nicht genug.

Sicherlich, ich blogge nicht Ã¼ber die ZustÃ¤nde im Irak, Iran, Tschetschenien, Afghanistan, USA oder nicht einmal Ã¼ber LaternenpfÃ¤hle die uns besseres Benehmen beibringen sollen.

Aber doch Ã¼ber die ganz kleinen Verletzungen des Menschenrechts im Alltags.

Sei es das es nicht vorgesehen war Behinderte ins Antidiskriminierungsgesetz aufzunehmen, obwohl es, wie man es in Asperger- oder ADS-Foren und Mailinglisten immer wieder sieht, andauernd zu Diskriminierungen durch Schulen oder BehÃ¶rden kommt.

Sei es, das zum Beispiel immer noch versucht wird GehÃ¶rlose auf links zu drehen, aus ihnen quasi unauffÃ¤llige GehÃ¶rlose zu machen in dem man ihnen Cochleaimplantate aufnÃ¶tigt oder bis in die 90er Jahre hinein versuchte ihre eigene Sprache DGS zu torpedieren - in dem man zum Beispiel DGS an GehÃ¶rlosenschulen verbat und rein lautsprachlich unterrichtete.

Oder sei es das Behinderte egal welcher Behinderungsart gezwungen werden den Ã¶ffentlichen Schulen fernzubleiben und eine qualitativ minderwertige Ausbildung auf einer Behindertenschule in Kauf zu nehmen.

Unser Land hat noch viel zu lernen, was die Umsetzung von Artikel 3 des Grundgesetzes angeht. Bloggen wir drÃ¼ber.

via Netzpolitik

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 19:30

## **Zweitblog**

Nun gibt es auch ein Mela-Zweitblog, mit etwas allgemeineren Themen.

Viel SpaÃ beim Lesen.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 05:17

Freitag, 6. Mai 2005

### **Robbie Williams unterst tzt Projekt f r Asperger Autisten**

Eine britische Autismus-Hilfsorganisation, die NSAAA - North Staffs Asperger/Autism Association, bem ht sich 5 Millionen Pfund zum Aufbau eines Versorgungs-Zentrums zusammenzutragen.

Leider fehlte sich keine staatliche Stelle bem tigt auch nur ein m des Pfund beizutragen. Als einziger Gro spender zeigt sich bis dato Robbie Williams der gleich 60.000 Pfund einbrachte.

Da sag ich nur: Danke! Da ist mein Geld das ich f r Robbie Williams CDs ausgegeben habe, gut angelegt.

via My Place

Geschrieben von Mela in Fundsachen: AS um 02:25

Mittwoch, 4. Mai 2005

## **Von der verflixten Verarbeitung verbaler Informationen**

Hören, Sprechen und Ich.

Eine Never-Ending Story mit vielen Missverständnissen und Fallstricken.

Schon häufiger hatte ich den Eindruck, das mit meinem Gehirn weitgehend alles in Ordnung ist. Die Gedanken, Vorhaben, Bilder die dort entstehen scheinen mitunter so glasklar, so perfekt, so wunderbar und beruhigend. Die Probleme beginnen vor allem dann, wenn meine Gedanken, die Worte oder Bilder aus meinem Hirn herauswollen. Oder Informationen in es hinein.

Dann auf einmal scheint es diesen Knoten zwischen Hirn und Mund, Ohr und Hirn oder Hirn und Extremitäten zu geben. Oder auch eine Art Korke, der mal fester und mal lockerer sitzt.

Dann entsteht eine missige und vermurkste Zeichnung, weil die Hand dem Bild im Kopf nicht folgen kann. Oder ich renne gegen die Tür, weil die Information das der Abstand zu gering ist, von meinen Extremitäten nicht oder nur unvollständig umgesetzt wird.

Am schlimmsten sind aber die Knoten, die das verbale System betreffen...Mein Sprachverarbeitungssystem, scheint seit meiner Geburt ständig auf Notstrom zu laufen. Jahrelang galt ich als schwerhörig und musste Jahr um Jahr zeitfressende Ohrenarzttermine auf mich nehmen, bei denen mir immer das Wasser aus den Ohren gepustet wurde. Besserung.. marginal.

Jedes Angesprochenwerden liefert ein 'Hör?' von meiner Seite folgen, worauf der Sprecher erst einmal wiederholen durfte, was er gesagt hatte. Irgendwann lernte ich die gehörten und nicht gehörten Fragmente zusammenzubasteln und es wurde ein 'Hör? Achso!' draus, weil ich mit der Verzögerung einiger Sekunden das Gehörte dann doch vervollständigt hatte.

Eine Eigenart die die Geduld und Toleranz meiner Umwelt stark strapazierte und meinen Ex-Freund sogar zu der beständigen Forderung veranlasste ich solle mir doch endlich ein Hörgerät zulegen.

Eine reichlich sinnlose Forderung, denn seit meinem Hörsturz Ende 2003 habe ich nun endlich noch einmal die hochamtliche Versicherung eines niedergelassenen HNO-Arzt, das mit meinem Gehör im Frequenzband der Sprache alles in Ordnung ist. Ein - geringer - Hörverlust besteht lediglich im hohen und tiefen Frequenzbereich, schränkt also vielleicht meinem Genuß klassischer Musik etwas ein. Aber nicht mehr und nicht weniger.

Was wirklich streikt ist die pure Verarbeitung der Sprachinformationen.

Besprechungen sind die Vorhülle. Stunden um Stunden strömen Sprachinformationen ein, die zu geballt und zu unstrukturiert sind um noch verarbeitet werden zu können. Mitschreiben war schon in der Schule ein Problem, da zuhören und die Graphomotorik im Griff zu halten, zwei kaum miteinander zu vereinbarende Tasks sind. Zusätzlich noch die Information zu strukturieren und sinnvolle Notizen zu machen... Schon mal versucht auf einem Bein stehend vier Bälle zu jonglieren und mit dem freien Fuß einen Reifen zu drehen?

Arbeitsanweisungen per Sprache... Das Leben wäre einfacher, viel einfacher, wenn ich allen Kollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten, klar machen könnte das eine kurze Notiz, eine kurze Email oder eine strukturierte Vorgabe mehr bringen, als hundert Telefongespräche oder Jour Fixes und weniger Energie kosten als die Feststellung das ich die Aufgaben falsch oder unvollständig verstanden habe.

IRC... eine göttliche Erfindung, mithilfe derer ich sonst sprachlich vorgebrachte Informationen visuell aufnehmen kann. Und verstehe. Und behalte. Und meistens vollkommen richtig verarbeite. Die Koordination eines aktuellen Projektes läuft ausschliesslich über IRC, ein Wiki und Mail. Und sie läuft.

Keine Interpretation von Tonfall und Mimik, keine Zwischentöne, keine Verarbeitungsschwierigkeiten, kein Knoten.

Gespräche unter Freunden... Nett.. hin und wieder. Aber - leider Fakt - anstrengend. Selbst wenn ich physisch mit

Freunden in einem Raum bin, ziehe ich die Kommunikation über IRC oder andere schriftliche Wege vor, statt erst das Sprachsystem aus dem Dauersleep in den Notstrom hochfahren zu müssen.

Kein Wunder vielleicht das ich im LARP einen stummen Charakter spiele. Kein Wunder vielleicht, das ich mit seit Jahren wünsche DGS, die deutsche Gebärdensprache zu erlernen.

Von einer anderen Nebenwirkung meiner Probleme mit dem verbalen System kann mein Ehe-Geliebter ein Liedchen singen.

Manche Paare verwenden erotischen oder 'Dirty'-Talk um sich in Stimmung zu bringen oder neue Ebenen der Lust zu erreichen. Dagegen braucht mein Geliebter nur ein oder zwei Worte zu flüstern und meine Libido fährt auf Null herunter und ist dann auch nur schwer wieder aus dem Koma zu erwecken.

Alleine erotische Zeichnungen oder Fotografien sind im Stande Lust zu wecken. Bei Hentaifilmchen muß ich den Ton ausstellen um an- statt aufgeregt oder gar aggressiv zu werden.

Wenn Gedanken aus meinem Kopf herauswollen, kann ich den Knoten nur schreibend lösen, oder wenigstens den Korken lockern. Und obwohl bei mir, ebenso wie bei meiner Freundin die Gedanken beim Gehen, beim Schwimmen oder Autofahren am Besten fließen, kann ich nicht einfach ein Diktiergerät mit mir nehmen. Sobald ich versuche Ideen, Geschichten, Texte auszusprechen, werden sie in meinem Hirn zu einem grauen Matschbrei und das Diktiergerät nimmt nur ein Mischmasch aus „h-Gestammel und 'Hab ich jetzt vergessen was ich sagen wollte' auf.

Jede Formulierung die sich in meinem Geist noch klangvoll anhörte, mutiert zu einem 'X tut jenes', 'Das Ding ist blau' oder 'Y, fühlt sich schlecht'.

Selbst die Stichpunkte einer Idee verbal zu notieren, gerät zu einem Ding der Unmöglichkeit.

Daher eine Bitte an all jene die auch morgen noch mit mir kommunizieren wollen: Nutzt IRC, IMs, Mail, Briefe, Faxe oder Kommentare. Ihr tut mir einen echten Gefallen damit.

Lest demnächst: Sehen, schreiben, die Graphomotorik und Ich.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 13:44

Dienstag, 3. Mai 2005

## **Supergute Tage**

Christopher Boones Alltag besteht aus kleinen Ritualen und Marotten, wie dem Zählen von allen möglichen Dingen in seiner Umgebung oder dem Einfärben von gelben und braunen Lebensmitteln, damit er sie essen kann. Auch was er mag ist fein säuberlich definiert – Hunde, Primzahlen, Polizisten – ebenso wie Dinge die er ablehnt – Menschen die schreien, Witze oder angefasst werden.

Christopher Boone ist Asperger Autist, einseitig hochbegabt und von der Außenwelt deutlich überfordert. Sein Leben gerät aus den normalen Bahnen, als der Hund der Nachbarin mit einer Mistgabel erstochen wird. Zuerst verdächtigt die Polizei ihn, da er mit dem toten Hund in den Armen aufgefunden wird. Doch, von diesem Verdacht befreit, geht Christopher, mit den analytischen Methoden eines autistischen Geistes, auf die Suche nach dem Täter und muß feststellen das der Tod des Hundes viel mit seinem eigenen Leben und dem, zwei Jahre zurückliegenden, Tod seiner Mutter zu tun hat.

Mark Haddon, versucht in 'Supergute Tage oder die sonderbare Welt des Christopher Boone' (original 'The Curious Incident of the Dog in the Night-Time'), die Gedanken- und Gefühlswelt eines Asperger Autisten begreiflich zu machen. Hoch gelobt und dennoch nur mit durchschnittlichem Erfolg. Leider fäht er jedes gängige Klischee über vom Asperger-Syndrom betroffene Menschen in einer Figur zusammen, so daß Christopher Boone, nach einer Kurzbeschreibung der typischen Charakteristika erschaffen worden zu sein scheint...Die Weise, in der Mark Haddon seinen Helden darstellt, erweckt eher Mitleid, als Identifikation oder Verständnis, ganz besonders durch die Art, in der die Ereignisse mit seiner Behinderung verknüpft sind. Ein leicht zu lesendes Buch, das jedoch dem großen Lob mit dem es aus aller Welt bedacht wurde, nicht unbedingt gerecht wird.

**Persönliches Fazit:**

Wenn es auch zu begriffen ist, das sich Otto-Normal-Leser dem Thema Autismus auch in der Literatur nähert, so zementiert 'Supergute Tage' ein Bild das mit Rainman begonnen, aufgebaut wurde. Ein Aspie muß somit Mathegenie aber ansonsten kaum lebensfähig sein. Dies dürfte die Lebenswirklichkeit der wenigsten Betroffenen treffen und stellt diese vor eine völlig unnötige Erwartungshaltung der Umwelt.

Interessant fand ich jedoch z.B. Christopher Boones Weise einen guten Tag zu definieren, die meiner eigenen Methode die ich im Kindes- und Jungendalter pflegte nicht unbedingt unähnlich ist. Sind es bei Christopher rote Autos in einer Reihe, waren es bei mir besondere Zahlenkombinationen, die ich auf einer Digitaluhr stundenlang beobachten konnte.

'Supergute Tage' gibt es auch als Hörbuch. Gelesen von dem anbetungswürdigen Rufus Beck.

Geschrieben von Mela in Buchhinweise um 13:53

Montag, 2. Mai 2005

### **Die Ratte in Textil**

Auf Leserwunsch gibt es die Ratte aus der Sendung mit der Ratte nun auch auf Shirts:

Mehr Variationen hier oder auf Anfrage.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 16:20