



Nr. 1/13 - 23. März

- Aktuelles** Mitgliederversammlung am Samstag, 25. Mai 2013 mit anschliessendem Frühlingsfest 2013
- Bericht** von einem Messie-Treffen in Wuppertal DE, und Hinweis auf eine Dokumentation „Leben im Chaos – Das Messie-Syndrom“
- Selbsthilfe** Selbsthilfe Schweiz (früher: KOSCH) berichtet
- Pressespiegel** Messie-Doku-Soap Folge 17, Staffel 3....

Liebe Messies und Nicht-Messies

Wir stecken noch mitten im Winter und doch kündigt sich der Frühling langsam an: Einige Schneeglöcklein, Tulpenspitzen, ja sogar kleine Gänseblümchen fand ich an einem sonnigen und windgeschützten Plätzchen. Somit geht es nicht mehr lange und die Mitgliederversammlung und das Frühlingsfest 2013 finden statt. An der Mitgliederversammlung werdet ihr hören, was der Vorstand und besonders die Co-Präsidentin und der Co-Präsident im 2012 alles für den Verein LessMess unternommen haben.

SELBSTHILFE SCHWEIZ (früher KOSCH) hat die neue Homepage aufgeschaltet. Zur Zeit werden noch keine neuen Weiterbildungsangebote gemacht. Bitte schaut auf der Homepage später nach, wenn ihr Interesse an einem Weiterbildungskurs habt.

Auf VOX wurde eine Dokumentation „Leben im Chaos – Das Messie-Syndrom“ ausgestrahlt.

Johannes stellte sich darin als Messie vor.

Auch an einer Arbeitstagung von LAVENO in Nordrhein-Westfalen stellte sich Johannes als Schweizer Messie in Wuppertal vor. In diesem Rahmen wurde ebenfalls der Film von Ueli Grossenbacher „Messie – ein schönes Chaos“ gezeigt, bei dem Elmira anschliessend Fragen beantwortete.

Johannes macht zudem auf eine Tagung in Göppingen aufmerksam.

Der LessMess-Vorstand wünscht euch einen schönen Frühling!

Aktuelles

Mitgliederversammlung 2013

Die Mitgliederversammlung 2013 wird vom Vorstand vorbereitet. Sie findet auch dieses Jahr gleich vor dem Frühlingsfest 2013 statt. Leider musste sich Co-Präsidentin Helene nach einem neuen Tagungs- und Festort umsehen und hat ihn gefunden! Soviel sei jetzt schon verraten: er ist mit dem Ortsbus ab Bahnhof Wallisellen gut erreichbar. Weiteres findet ihr in der persönlichen Einladung, die ihr rechtzeitig erhalten werdet.

Frühlingsfest 2013

Messies begegnen sich, diskutieren, essen, trinken, lachen und geniessen zusammen....

....und kriegen dies alles unter einen Hut!

LessMess organisiert auch dieses Jahr wieder ein Frühlingsfest.

Es findet statt am 25. Mai, ab 16 Uhr, dieses Jahr im Sportzentrum Spöde, Wallisellen.

Näheres zum Fest [hier](#) auf unserer homepage.

Bitte meldet euch gleich an: hier [online](#), oder Anmeldung zum Ausdrucken und einschicken [hier](#).

Und es gibt auch einen [Flyer](#) für das Fest sowie einen kleinen [Lageplan](#).

Anmeldungen bis zum 5. Mai geniessen einen Rabatt von 10 Franken.

Wir freuen uns - bitte macht mächtig Reklame für das Fest !

Wichtiger Hinweis: KESB

Am 1. Januar 2013 wurde in der ganzen Schweiz das Vormundschaftsrecht aufgelöst und durch das Erwachsenenschutzrecht abgelöst.

Vormundschaftsbehörden werden durch die Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) abgelöst. Die KESB sind zuständig für den Schutz von Personen, die nicht selbständig in der Lage sind, die für sie notwendige Unterstützung einzuholen.

Von diesen Änderungen können sehr wohl auch Messies betroffen sein. Mittels Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung kann aber vieles bestimmt werden, was in Notsituationen zu befolgen ist.

Auf dieses sehr wichtige Thema werden wir in unserer nächsten LessMess Info ausführlicher eingehen.

Fachtagung in Göppingen

In Göppingen bei Stuttgart findet am Samstag, 20. April 2013 eine Fachtagung zum Thema „Sammeln bis zur Einsamkeit“ in der Evangelischen Akademie Bad Boll bei Göppingen statt. Eingeladen sind Betroffene, Fachleute und Interessierte. Es werden neue Erkenntnisse aus der Messie-Syndrom-Forschung der Universität Freiburg i.Br. vermittelt - ([programm](#)).

[Johannes](#) ist gerne bereit, für Interessierte eine gemeinsame Anreise am Vortag sowie Unterkunft zu organisieren.

Messies in Deutschland und der Schweiz kommen sich näher

Wir Schweizer sind ab und zu schockiert, wenn wir üble Machwerke auf deutschen Privat-TV-Sendern anschauen. Dort werden Messies meistens verheizt. Informationsgehalt Null, Kommerz Hundert. Dass es auch anders geht, zeigte die Produktion, welche am 9. Februar 2013 zu später Stunde auf VOX ausgestrahlt wurde. Ein Team von Spiegel-TV hatte dafür auch in der Schweiz bei mehreren Messies und Fachleuten gedreht. Zufällig am gleichen Tag weilten Elmira – ja, die vom Schweizer Film – und ich, Johannes, in Wuppertal an einer Tagung des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen LAVENO. Dabei handelt es sich um einen gemeinnützigen Verein zur Unterstützung und Beratung der vom Messie-Syndrom Betroffenen und deren Angehörigen.

Der Reihe nach: VOX strahlte am 9. Februar 2013 die anderthalbstündige Dokumentation „Leben im Chaos – Das Messie-Syndrom“ aus. Dazu weilte im Oktober 2012 ein dreiköpfiges Fernseheteam drei Tage in der Schweiz. Sie drehten sehr sensibel bei drei Messies. Für ein Interview begleitete ich den Reporter Daniel und die Filmcrew nach Unteruhldingen zu Rainer Rehberger (siehe letztes LessMess-Info 4/2012). Der Besuch bei Helene Karrer, unserer Co-Präsidentin, fiel fast ins Wasser, weil sich die Reporter zuerst an die Tödistrasse in Zürich verirrten. Deshalb reichte es vor ihrem Abflug nur noch für einen Blitzbesuch. Hier ist der [Link](#) zum Doku-Film, das Anschauen kostet jetzt 1,29 Euro.

Kristallisationspunkt in Wuppertal war der Film von Ueli Grossenbacher „Messies – ein schönes Chaos“. Da tauchten aus dem Kreis der gut 70 anwesenden Messies viele Fragen auf, welche Elmira souverän beantwortete. Wie häufig nach solchen Filmvorstellungen wurde sie auch in Wuppertal gefragt, wie es heute in ihrer Wohnung aussehe. „Nicht viel besser“, räumt Elmira ein, „aber mir persönlich geht es besser und das ist eigentlich das Entscheidende.“ Auf ihre Erfahrungen beim Räumen angesprochen betont sie, wie wichtig es sei, zwischendurch auch einmal eine Pause einzuschalten, „das ist nicht zu verwechseln mit einer Flucht“. Schliesslich gibt Elmira ihren Zuhörenden eindringlich eine Empfehlung mit: „Erlaube dir, ein Leben neben dem Messie-Sein zu leben, und damit einen Teil der Isolation aufzubrechen!“

LAVENO hatte mich eingeladen, meine Erkenntnisse über das Messie-Syndrom vorzutragen, da ich mich auch auf theoretischer Ebene damit befasse. Im ersten Teil versuchte ich in einem Schnellgang durch die Entwicklungspsychologie Zusammenhänge zwischen Erbfaktoren, Persönlichkeitsentwicklung, Sozialisation, Begleiterkrankungen wie Depression, Sucht, Zwang, ADHS etc. aufzuzeigen. Im zweiten und dritten Teil ging es um die gegenwärtigen Herausforderungen im Messie-Alltag und um die Zukunft, d.h. um Lösungsansätze in Selbsthilfegruppen, mittels Coaching und Psychotherapie. Es entwickelte sich eine intensive Diskussion, die sich bis zu unserer Abreise am Abend fortsetzte. Der Vortrag wird frühestens im April auf www.laveno.org zu lesen sein.

Johannes



Medienmitteilung | Basel, 19. März 2013

Selbsthilfe Schweiz lanciert neue Online-Suche

Selbsthilfe Schweiz (ehemals Stiftung KOSCH) bietet auf ihrer Website neu die Möglichkeit an, alle Selbsthilfegruppen in der Schweiz über eine zentrale Suche zu finden. Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer körperlichen oder psychischen Erkrankung und an Personen, die unter einer sozialen Belastung leiden. Die Suche ermöglicht Betroffenen und deren Angehörigen, ein geeignetes Selbsthilfeangebot zu ihrem Thema und in ihrer Nähe zu finden. Unter www.selbsthilfeschweiz.ch sind seit Anfang März 2013 über 1200 Selbsthilfegruppen und Austausch suchende Einzelpersonen verzeichnet. Von A wie Alkoholismus über L wie Leukämie bis hin zu Z wie Zwangsstörungen, die Themenpalette der Selbsthilfeangebote ist erstaunlich gross. So finden auch Betroffene von seltenen Krankheiten über die neue Online-Suche Personen mit der gleichen Erkrankung. Der Nutzen des persönlichen Austausches in einer Selbsthilfegruppe oder auch telefonisch zu zweit ist vielfältig. Betroffene und deren Angehörige können frei über Ängste und Probleme reden, aber auch Tipps für den Alltag austauschen und sich gegenseitig Mut machen. Carmen Rahm, Geschäftsführerin von Selbsthilfe Schweiz, sieht die neue Suchfunktion als grossen Schritt für die Selbsthilfebewegung in der Schweiz: «Betroffene und Angehörige suchen mittlerweile im Internet ganz

selbstverständlich nach Informationen zu ihrer Krankheit bzw. ihrer Belastung. Mit unserer Website und insbesondere der Suche möchten wir diesen Personen die Möglichkeit geben, schnell und einfach das für sie passende Selbsthilfeangebot zu finden.» Selbsthilfe Schweiz fungiert dabei lediglich als Vermittler. Die Selbsthilfegruppen selbst werden von den 19 regionalen Selbsthilfezentren betreut. Sie sind Anlauf-, Informations- und Beratungsstellen für Anliegen rund um die Selbsthilfe.

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz ist der nationale Dachverband der 19 regionalen Selbsthilfekontaktstellen und zweier schweizerischen Selbsthilfeorganisationen. Sie ist seit dem Jahr 2000 tätig, vormals unter dem Namen Stiftung KOSCH. Als einzige Organisation schweizweit engagiert sie sich, unabhängig von Thematik, Betroffenheit oder Form, für die Idee und Methode der Selbsthilfe.

Auf der Website von selbsthilfe.ch findet man auch stets die aktuellen Adressen, Telefonnummern und Öffnungszeiten von allen regionalen Selbsthilfezentren. Sie sind in erster Linie Anlaufstellen für Auskünfte über mögliche Selbsthilfegruppen & Selbsthilfegruppen in Vorbereitung oder Entstehung.

Man findet die Adressen [hier](#) als interaktive Karte oder [da](#) als Adressenliste.

Einmal im Jahr entrümpeln – mindestens ein Zimmer.

Dies war der Tipp vom letzten Jahr.

Jetzt könnte das zweite Zimmer zum Entrümpeln dran sein – oder das erste nochmals?

Tipps

Es gibt viele Gründe, aufzuräumen:
Licht und Luft in die Wohnung hereinlassen: gibt Luft zum Atmen!

Sich nachher (viel) besser fühlen!

Besuche einladen können! Gibt Mut zum weiter räumen!

Es ist die Chance, das aufgeräumte Zimmer so zu erhalten!



Pressespiegel



Das Messie Team auf RTL2: Neue Folgen der Doku-Soap

5. März 2013 - 18:30



Auf RTL2 meldet sich das Doku Soap Help Format „Das Messie Team“ mit neuen Folgen zurück. Wieder einmal wird ein Blick in die Abgründe Scripted Reality Republik riskiert, wenn vom Müll und Dreck starrende Wohnungen entrümpelt werden.

„Das Messie Team“ trifft auf RTL2 wieder auf menschliche Schicksale in zugemüllten Wohnungen: In der siebzehnten Folge, der ersten in Staffel 3 des Help-Formats, wird es von den Kindern der 58-jährigen Franziska gebeten, ihr dabei zu helfen, den krankhaften Sammeltrieb zu überwinden, aufzuräumen und wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Sabina Hankel-Hirtz führt als Therapeutin die Scripted-Reality-Show an, Dennis Karl hilft der Heilpraktikerin beim Aufräumen.

Das Messie Team: Neue Folgen der Doku Soap

Sowohl die neben ihrer psychotherapeutisch-heilpraktischen Tätigkeit ist Hankel-Hirtz unter dem Namen Sabina Classen als Sängerin in der Thrash Metal Szene unterwegs, während der 43-jährige in Nordhessen als Schädlingsbekämpfer und Entrümpeler arbeitet. Beide sollen sich einfühlsam mit den Betroffenen und ihren Angehörigen auseinandersetzen – leider bleibt eine echte Beschäftigung des Doku-Soap-Formats mit der Problematik des Messie-Syndroms hinter einer platten, oberflächlichen Boulevard-Aufmachung zurück.

Entschieden anders als die Dokumentation „Leben im Chaos“, die im Rahmen der

„Süddeutsche TV“ Reportagen entstand und über die psychologischen Gründe für das Messie-Syndrom quer durch die Gesellschaftsschichten informierte, widmet sich RTL2 auf gewohnt lautstarke Weise dem Thema. In den bisherigen Folgen wurden zu einem überwiegenden Teil ausgesuchte Schreckensbeispiele aus bildungsfernen Schichten ausgestellt, das krankhafte Sammeln nicht beleuchtet, sondern lediglich als „eklig“ dargestellt. Der pompöse Off-Kommentar, die emotionalisierende Musik und die unter Rotz und Wasser erzählten Schicksalsschläge der außergesellschaftlichen TeilnehmerInnen tun ihr Übriges zur Polarisierung des Publikums, nicht aber zur Lösung des in der Gesellschaft oft verschwiegenen Problems.

Scripted Reality auf RTL2

Wie auch bei anderen Vorstößen von RTL2 in die Doku-Soap-Gefilde, die erfolgreich von anderen Sendern beackert wurden, beschleicht den Zuschauer auch beim „Messie-Team“ das Gefühl, hier soll mit einer extrem gesteigerten Lautstärke über fehlende Qualität hinweg getäuscht werden – wer nicht brüllt, wird offenbar nicht gehört. Und scheinbar funktioniert das Konzept in gewisser Weise, zumindest genug, als dass nun schon die dritte Staffel der Vorführ-Show ansteht. Die neuen Folgen werden ab dem 05. März 2013 um 20.15 Uhr ausgestrahlt.

Kommentar:

So, so - die 17. Sendung, Staffel 3...

Immerhin werden jetzt die Kommentare etwas nüchterner, realistischer. Der hier wiedergegebene wurde auf ['borlive.de'](http://borlive.de) gefunden - einem im Internet kursierenden Nachrichtenmagazin mit nicht weiter feststellbarer Herkunft oder Absicht. Leider ändern auch solch durchschauende Kommentare wohl kaum viel an der niederträchtigen und menschenunwürdigen Darstellung, denn eben: "scheinbar funktioniert das Konzept in gewisser Weise": solange nämlich, dass sich die Zuschauer immer noch besser fühlen können als die Dargestellten. Dennoch darf man auf einen Gesinnungswandel hoffen - darauf weist auch die oben erwähnte, ernsthafte Dokumentation des Spiegel-TVs hin ("Leben im Chaos").

Doch lassen wir doch mal auch die 'Expertin' selbst zu Worte kommen: Man lese ihre folgenden 10 Tipps zum richtig aufräumen und urteile dann selbst, wie gut Sie wohl Messies wirklich kennt und wie ernsthaft Sie ihnen denn auch helfen will... (Und dennoch steckt natürlich ein Körnchen Wahrheit in fast allem).

Thomas

Richtig aufräumen: Wie oft sollte man einen Frühjahrsputz machen?

Sabina Hankel-Hirtz: "Alleine schon das Wort Frühjahrsputz schreckt ab, denn es klingt wie eine Belastung, wie ein Druck. Halten Sie regelmäßig und dauerhaft Ordnung, dann haben Sie täglich Frühjahr in Ihrer Wohnung und das tut der Seele gut."

Richtig aufräumen: Wie fängt man mit dem Aufräumen an?

Sabina Hankel-Hirtz: "Am besten, man nimmt sich zuerst einen Bereich bzw. einen Teil vor. Wer gleich alles auf einmal machen möchte, der bürdet sich gerne zu viel auf und lässt es dann bleiben."

Richtig aufräumen: Wie räume ich meine Küche auf?

Sabina Hankel-Hirtz: "Abgelaufene Lebensmittel sollten weggeworfen werden. Bevor man den nächsten Großeinkauf macht, kann man erst einmal viele der Lebensmittel aufbrauchen, die man noch vorrätig hat. Wenn Sie Fleisch im Angebot kaufen und es ein halbes Jahr im Gefrierschrank lagern, dann ist es durch die Energiekosten letztlich vielleicht sogar teurer als das zum regulären Preis angebotene Fleisch.

Was nicht mehr zusammenpasst, also keinen Deckel mehr hat, wegwerfen. Genauso verfahren Sie mit Schüsseln, die Sie doppelt haben. Bewahren Sie Schüsseln und Deckel immer zusammen auf. So haben Sie immer den Überblick, wie viele Sie davon haben.

Nehmen Sie leere Teedosen und sortieren Sie dort Ihre Gewürztüten ein. Sie können die Dosen auch nach Geschmacksrichtungen beschriften und füllen. Eine Dose für italienische Gewürze, eine für asiatische usw.

Gönnen Sie sich eine Gruschtel-Schublade. Da kommt alles rein, was man nicht wegwerfen möchte, Gummringe, Korke usw. Wenn die Schublade voll ist, dann werfen Sie den Inhalt weg."

Richtig aufräumen: Wie halte ich Ordnung im Kleiderschrank?

Sabina Hankel-Hirtz: "Laden Sie sich eine Freundin ein und machen Modenschau. Sie werden schnell sehen, dass da viele Outfits dabei sind, die Sie nicht mehr tragen wollen. Packen Sie die nicht getragene Kleidung in eine Kiste, verschenken Sie diese oder bringen sie in die Altkleidersammlung. Wenn Sie unterschiedliche Kleidungsstücke für den Job, Hobbies und Freizeit tragen, dann verteilen Sie die Kleidung auf verschiedene kleine Kleiderschränke. Jedes Mal, wenn ich etwas wasche, hänge ich es in seiner Farbreihe an das Ende der Stange. Sie werden schnell bemerken, welche Kleidung Sie zu welchen Gelegenheiten lieben und welche Stücke Fehlkäufe waren."

Richtig aufräumen: Wenn ich ein Zimmer aufräumen möchte, wie gehe ich vor?

Sabina Hankel-Hirtz: "Zunächst sollten Sie überlegen: Gibt es Gegenstände, die Sie nicht mehr brauchen oder nicht mehr lieben? Ist etwas unordentlich und schlecht organisiert? Haben Sie zu viele Gegenstände auf zu engem Raum? Haben Sie etwas angefangen und nie beendet?"

Im nächsten Schritt bereite ich Kisten und Mülltüten vor: Eine Kiste für alles, was ich verschenken möchte, eine für geliehene Sachen, die ich zurückgeben werde und eine Verkaufskiste. Aber Achtung: Die Verkaufskiste kann schnell zum Eigenbetrug werden. Prüfen Sie, ob Sie wirklich zum Flohmarkt gehen oder etwas davon im Internet verkaufen können. Wenn die Sachen nicht innerhalb eines Monats verkauft sind, verschenken Sie sie oder schmeißen sie weg."

Richtig aufräumen: Wie nutze ich Stauraum optimal?

Sabina Hankel-Hirtz: "Stauraum ist dann gefährlich, wenn er zur Rumpelkammer mutiert. Stauraum optimal zu nutzen heißt, offene Regale mit beschrifteten Kisten anzulegen, in denen die Dinge lagern, die Sie wirklich benötigen. Wird der Nutzen durch eine Beschriftung nicht klar, dann gehört der Inhalt der Kiste in den Müll. Daher sollten Sie den Stauraum zu jedem Jahreszeitenwechsel prüfen und ausmisten."

Richtig aufräumen: Wie organisiere ich am besten meinen Schreibtisch?

Sabina Hankel-Hirtz: "Der Schreibtisch muss immer leer und frei sein, nur dann hat man Lust daran zu arbeiten. Machen Sie sich zwei klare Schubladen: To Do: Was muss ich erledigen? Tun Sie es sofort. ZDA: Das gehört zu den Akten. Heften Sie es sofort ab."

Richtig aufräumen: Wie regelmäßig sollte man welche Putztätigkeit ausführen?

Sabina Hankel-Hirtz: "Lassen Sie es nicht so weit kommen, dass sie das Gefühl haben: Jetzt muss ich putzen! Sehen Sie die Reinigung ihrer Räume als innere Reinigung. Geben Sie Geschirr und Kochtöpfe gleich in die Spülmaschine, wischen Sie sofort ab, wenn was schmutzig geworden ist. Noch ein wichtiger Tipp: WC und Bad täglich kurz durchwischen – das ist schnell gemacht. Zum Beispiel nach dem Zähneputzen das Waschbecken mit einem Lappen kurz auszuputzen ist kein Problem. Zählen Sie allerdings zu den Menschen, die mit Haushalt und Ordnung absolut nicht klar kommen, dann nehmen Sie das Geld in die Hand und holen sich einmal die Woche eine Putzfee."

Richtig aufräumen: Wann sollte ich Dinge wegschmeißen?

Sabina Hankel-Hirtz: "Machen Sie dazu einen kleinen einfachen Eigentest: Fragen Sie sich bei jedem Gegenstand, ob Sie ihn wirklich benutzen und ihn aus vollem Herzen lieben. Wenn die Antwort nicht eindeutig JA ist, dann

fragen Sie sich, was dieses Ding in Ihrer Wohnung und damit in Ihrem Leben zu suchen hat. Denken Sie daran, jeder Lagerplatz in ihrer Wohnung kostet Geld und Energie. Lassen Sie los und behalten nichts aus der Angst, dass Sie es nochmal irgendwann gebrauchen könnten."

Richtig aufräumen: Wie motiviere ich mich zum Aufräumen und zum Wegwerfen von Dingen?

Sabina Hankel-Hirtz: "Tun Sie es für sich selbst. Sie werden merken, wie gut es Ihnen dabei geht und welche neuen Wege sich für sie öffnen. Probieren Sie es einfach einmal aus und machen Sie Platz für neue Dinge in Ihrem Leben. Ich garantiere Ihnen, Sie werden es bemerken."

PS

Physikalisch gesehen verbraucht ein gefüllter Gefrierschrank mit gemächlichem Umsatz weniger Energie als ständiger Inhaltswechsel. Am meisten Energie verbraucht wohl ein leerer Gefrierschrank, da nichts vorhanden ist, das die Kälte speichern könnte... Wer keinen Garten hat und so auch nicht saisonal anfallende Grossmengen für spätere Zeiten konservieren will, fährt eh besser, gar keinen Gefrierschrank zu betreiben. In unseren Regionen ist ja quasi alles & immer & überall erhältlich. Wenn man sich also schon einen (gesellschaftlich kaum je hinterfragten) beträchtlichen Umweltverschmutzer namens 'Gefrierschrank' hält (die ach so verteuerten & gar verbotenen Glühbirnen sind da vergleichsweise harmlos), so wird das sehr teuer an sich - egal was & wie lange es drin ist.

PPS

Ähh, wenn ich etwas sofort erledige, dann brauche ich doch eigentlich keine Schublade mehr dafür...

PPPS

Weitere Kommentare aus Höflichkeit in Selbstzensur gestrichen...

PPPPS

Fazit: lesen sie alle Tipps von Frau Hankel-Hirtz sorgfältig durch und merken sie sich alles in ihrem Gruschtel-Gedächtnis. Wenn dieses Gedächtnis dann voll ist, vergessen sie einfach alles.

LessMess Beratungstelefon: **079 304 10 97**

Montag 18.00 - 20.00

oder neu: beratung@lessmess.ch

Wir danken herzlich für eventuelle Spenden an:

PC 85-555 738-2, LessMess, Zürich