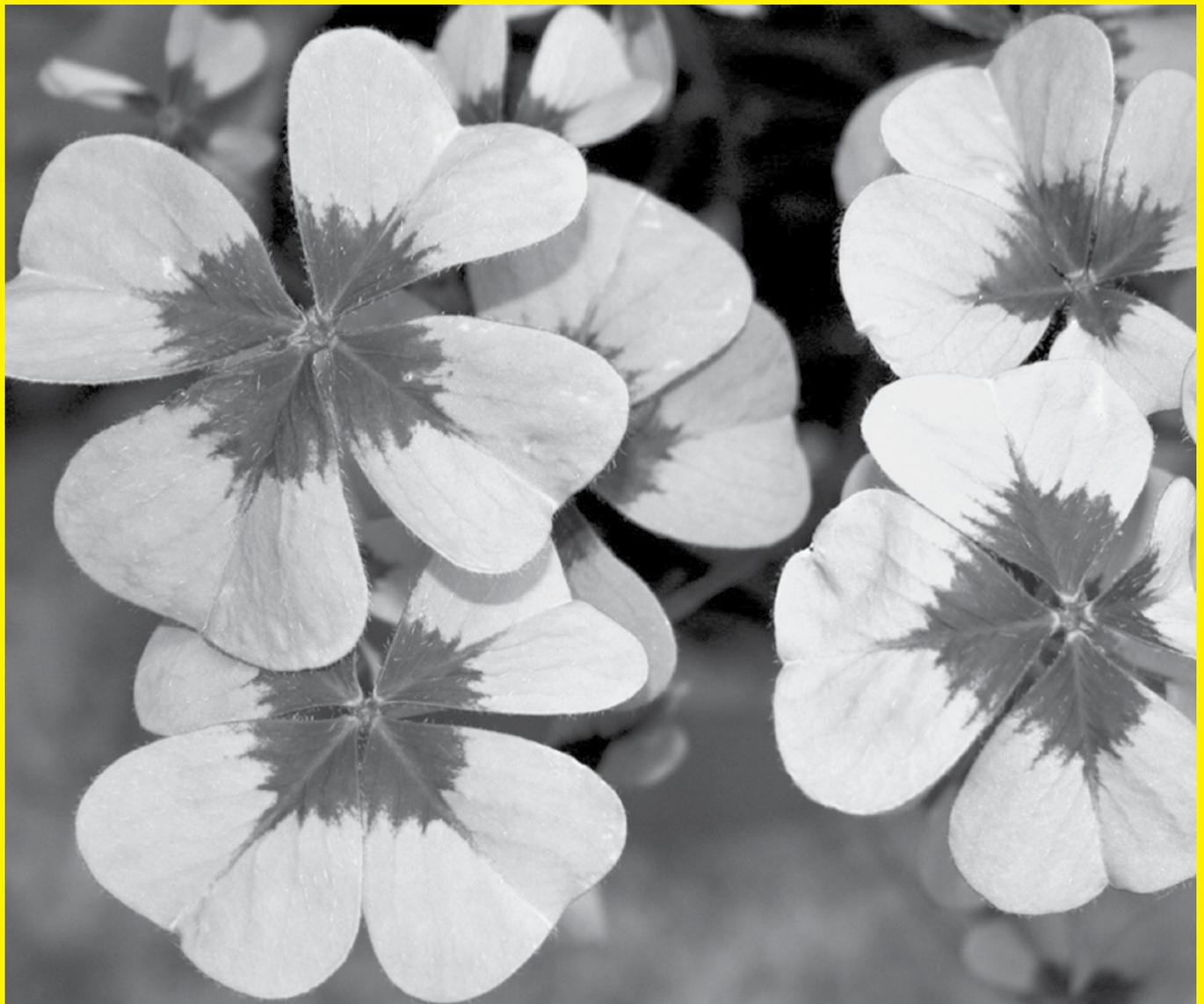


# **HILF DIR SELBST !**

**Journal der Schweriner Selbsthilfe**

**Ausgabe 1/11. Jahrgang / Januar 2013**

**Thema: Glück**



**Seite 4 /5:**

**Zustand der  
Zufriedenheit**

**Seite 8:**

**Glück und  
Gesundheit**

**Seite 19:**

**Weg zur  
Fröhlichkeit**

## Inhalt:

<b>Editorial</b>	2
<b>Gastkolumne</b> Kerstin Speder	3
<b>Interview</b> Zustand der Zufriedenheit	4/5
<b>Erfahrungen</b> ... was glücklich macht erkennen	6
<b>Erfahrungen</b> Lotto	7
<b>Thema</b> Glück und Gesundheit	8
<b>Erfahrungen</b> Die Freiheit, glücklich zu sein	9
<b>Selbsthilfe</b> Spielsucht	10/11
<b>Aus den Gruppen</b> Facetten/... was Glück ist Es kommt nicht von allein/ Glück gehabt	12/13
<b>Umfrage</b> Liebe, Freunde und Musik	14
<b>Selbsthilfe</b> Bei mir angekommen Wunschgroßeltern	15
<b>Sichtweisen</b> (K)ein Ponyhof	16
<b>Aktuell</b> Messie/Förderpreis	17
<b>Tipps</b> Glückskompass	18
<b>Erfahrungen</b> Weg zur Fröhlichkeit	19
<b>Termine</b>	20/21
<b>Rätsel/Förderer</b>	22
<b>Glosse</b>	23

**Die nächste Zeitschrift  
erscheint ab Juni 2013  
zum Thema „Krebs“.**

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält.

Lucius Annaeus Seneca

Zu kaum einem anderen Thema gibt es wohl so viele „weise Sprüche“ wie zum Glück.

Es ist das Einfache, das (manchmal) schwer zu machen ist, sich nicht festhalten lässt und immer wieder errungen werden will. Glücklich sein – darin besteht für mich der Sinn des Lebens.

Was macht uns wirklich glücklich? Kann man diese Frage überhaupt so stellen? Gibt es Dinge, die alle Menschen gleichermaßen glücklich machen? Glück für alle? Was bedeutet Glück für den einzelnen Menschen? Worin unterscheiden wir uns in unserem Streben nach Glück? Und was hat „Glück“ mit Selbsthilfe zu tun? Diesen Fragen sind wir in dieser Ausgabe auf der Spur.

Selbstverständlich bleibt es jedem selbst überlassen, sein/ ihr Glück für sich zu definieren und zu entscheiden, was dafür zu tun sei. Sie können ja einmal probieren, auf einen Zettel zu schreiben, was Sie glücklich macht.

Wer einverstanden ist mit sich und der Welt, kann Dinge viel leichter aufnehmen, genießen. Oft bemerken wir erst im Rückblick, dass wir eine gute, glückliche Zeit hatten.

Ja, was uns glücklich macht, d.h., was uns wert und teuer ist, müssen wir pflegen. Das können sein: unsere Familie, unsere Freundschaften, die Art, wie wir unsere Arbeit verrichten, unsere Gesundheit, unsere Freizeitgestaltung. Immer wieder stehen wir vor der Entscheidung, was wir mit der uns gegebenen Freiheit anfan-



gen: wohin wir reisen, wofür wir uns interessieren, welche Ausstellungen, Filme, Theaterstücke wir uns ansehen, welche Bücher wir lesen, mit wem wir uns verbünden. Wie wir eintreten für nachhaltige Entwicklung, Ressourcennutzung, Energieversorgung, für Frieden und Menschenrechte – um Bedingungen dafür zu schaffen, dass sich Menschen in der Welt nicht gegenseitig das Leben schwer machen. Das kann ja schon in den eigenen vier Wänden und am Arbeitsplatz beginnen.

Jeder ist für sich selbst verantwortlich und vieles können wir selbst beeinflussen. Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenfinden, müssen mit Schicksalsschlägen umgehen. Hier finden sie wieder Mut und Kraft, ihrer oft nicht selbst gewählten Situation auch gute, positive Seiten abzugewinnen. Und manchmal finden sie sogar ein neues, unerwartetes Glück. Wie das im Einzelnen geht, können Sie auf den folgenden Seiten lesen.

Und doch noch ein Spruch: Das Glück fliegt dir nicht zu. Wenn du es nicht suchst, weiß es nicht, wo es hin soll.

In diesem Sinne – viel Glück – wünscht Ihnen

*Sabine Renner*

## Ist Glück nur etwas für Gesunde?

oder: Ein bisschen Glück geht immer

Wann immer ich Menschen frage, was Glück für sie bedeutet, wird Gesundheit an erster Stelle genannt. Erst dann folgen Aspekte wie finanzielle Sicherheit, eine erfüllende Beschäftigung, gute Beziehungen. So stellt sich die Frage: Ist Glück also nur etwas für Gesunde?

Überlegen wir einmal: Was heißt es eigentlich gesund zu sein? Ein Unwohlsein hat jeder einmal. Aber ist man dann gleich krank? Es gibt gesunde Menschen, die sich ständig unwohl fühlen. Sind diese gesunden Menschen krank? Und dann gibt es chronisch Kranke oder Behinderte, die sich trotz großer Lebenseinschränkungen gut fühlen. Sind diese „kranken“ Menschen gesund? Vielleicht ist „gesund“, wer sich in seinem Körper so wohl fühlt. Eine gute Übung an dieser Stelle ist, mal zu schauen, was am und im Körper noch alles heil bzw. gesund ist. So mancher staunt, wieviel Gesundheit er noch in sich hat.

In all den Jahren meiner „Beobachtung von Glück“ konnte ich immer wieder feststellen: Kranke Menschen sind nicht unbedingt weniger glücklich als gesunde. Auch ein schwerer Unfall oder eine chronische Erkrankung heißt nicht, dass der Betroffene nun dauerhaft unglücklich sein wird.

Sofern Menschen noch aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun können, vielleicht sogar den Alltag bewältigen, haben sie die Chance, trotz Einschränkung und Leiden allgemein zufriedener zu sein. Gerade in schwierigen Lebenssituationen und für Genesungsprozesse ist es wichtig, sich immer wieder Glücksmomente durch Wohlfühlsituationen zu schaffen. Überlegen Sie einmal, welche kleinen Dinge das für Sie sein könnten - Vogelgezwitscher, eine Blume, der Duft von Kaffee, eine wohlige Massage, ein entspannendes Bad, ein kleiner Spaziergang, die ersten warmen Sonnenstrahlen, der Besuch eines lieben Menschen, ein lustiger Film, ... Ja, auch wer krank ist, kann noch herzlich lachen und für Momente sein Leiden vergessen. Und bekanntlich ist Lachen ja sowieso die beste Medizin.

Natürlich ist es immer angenehmer, gesund zu sein und nicht gerade in einer schwierigen Lebenssituation zu stecken. Doch sind es gerade Schmerzen und negative Emotionen, die uns bewusst werden lassen, was wirklich wichtig ist im Leben. Letztendlich sind



Kerstin Speder

(Foto: privat)

es Erkrankungen und schwere Lebenssituationen, die uns dazu bringen, sich mehr Zeit für sich selbst, für Familie und Freunde zu nehmen, Lebensgewohnheiten zu ändern, die Ernährung umzustellen oder mit dem Rauchen aufzuhören oder dem Leben gar eine ganz neue Richtung zu geben.

**KERSTIN SPEDER**

Dozentin, Coach, Autorin

## Frühlingsgruß

Wir wünschen allen Leserinnen  
und Lesern  
einen schönen Frühling mit viel  
Sonne, Licht und Glück.

Ihre Redaktion „Hilf Dir Selbst!“

# Zustand der Zufriedenheit

Der Schweriner Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut Dr. Wolfgang Jähme ist seit den Anfängen der KISS der Schweriner Selbsthilfe eng verbunden. In den 1990er Jahren brachte er die heutige KISS als Sozialdezernent mit auf den Weg und seit vielen Jahren ist er ihr Vorsitzender. „Hilf Dir Selbst!“ sprach mit ihm über Glück und Unglück im Leben, in der Gesellschaft und in der Literatur.



**KISS: Herr Dr. Jähme, kommen zu Ihnen in die Praxis nur unglückliche Menschen?**

Dr. Jähme: In der Regel, ja, also leidende und damit unglückliche Menschen. Aber manchmal kommen auch Menschen, die nach einer Therapie oder einer Beratung wieder zufriedener, vielleicht auch gelegentlich glücklich sind, um zu berichten oder um sich zu bedanken.

**Was versteht man in der Psychologie unter „Glück“?**

Dafür gibt es keine unumstrittene und eindeutige Definition. Psychologen, Philosophen oder Neurobiologen würden Glück sicher verschieden beschreiben. Und das Wort Glück wird in unterschiedlichsten Situationen und Zuständen verwendet. Man denke nur daran, dass man „Glück hatte“, wenn man kein Knöllchen am Auto vorgefunden hat. Auf jeden Fall kann es etwas Temporäres sein, Vergnügen oder Freude. Es kann aber auch die Erfüllung von Wünschen sein, etwas erreicht zu haben, und es

kann schließlich ein anhaltender Zustand von Zufriedenheit sein.

**Und wenn wir Glück als spontanes Glücksmoment mal außen vor lassen und es in Hinblick auf Lebensglück definieren?**

Wir können sagen, dass Glück ein Gefühl vollkommener Zufriedenheit ist, ein Zustand innerer Ausgeglichenheit, der Zufriedenheit mit sich selbst, seinen eigenen Möglichkeiten und seiner Umwelt. Und es sollte hinzu kommen, auch für andere da zu sein, etwas von seinem „Glück“ abzugeben. Ich bezweifle, dass große Stars oder reiche Topmanager, die sich nur um sich selbst drehen, wirklich glücklich sind. Also noch einmal: Es geht darum, wie ich mit mir selbst zurechtkomme, wie ich mich annehme und was ich aus meinem Leben mache.

**Kann diesen Zustand der vollkommenen Zufriedenheit jeder Mensch erreichen?**

Viele erreichen diesen Zustand nicht und bleiben ihr Leben lang unzufrieden, schon weil sie von Anfang an auf der Schattenseite des Lebens sind. Da spielt zunächst die Genetik eine Rolle, vor allem aber die Persönlichkeitsstruktur, die in der Kindheit geprägt worden ist. Von Bedeutung ist, ob ein Mensch eher introvertiert oder eher extrovertiert, von Ängsten geplagt oder eine „Frohnatur“ ist, wie es Goethe von seiner Mutter und sich gesagt hat. Jeder Mensch hat also bestimmte Anlagen, Begabungen oder auch Minderbegabungen, mit denen er seinen Lebensumständen begegnet. Neben diesen genetischen Anlagen sind die Kinderstube, also die Erziehung und die Umwelt, sehr wichtig und haben großen Einfluss auf Erleben und Handeln. Wem von Haus aus viele Möglichkeiten gegeben sind und wer eine gute Ausbildung erhält, hat es natürlich leichter als jemand mit einer schwierigen Kindheit. Da gibt es bekanntlich viel gesellschaftlich bedingte Ungerechtigkeit. Aber ich meine trotzdem, dass jeder etwas aus seinem Leben machen kann, mit seinen eigenen Möglichkeiten.

**Bei Kindern wirkt es manchmal so, als gingen sie wie reine Glückspilze durch die Welt, die Glück und Freude unbeschwert genießen könnten.**

Sicher ist das bei den meisten Kindern aus einem liebevollen Elternhaus der Fall, wenn wir von einer

glücklichen Kindheit sprechen. Kinder sind sicher auch schnell zu beglücken, was aber nur kurz anhält. Schlimm ist es, dass viele Kinder keine glückliche, eher eine unglückliche Kindheit haben, und das nicht nur in Osteuropa oder der Dritten Welt.

### **Reden wir über die Lebensumstände, mit denen manche nicht zurechtkommen ...**

Hier geht es um Menschen mit sogenannten Anpassungsstörungen oder Neurosen, die mit bestimmten Ereignissen oder Lebenssituationen nicht umgehen können und mit den unterschiedlichsten Symptomen, meist Depressionen oder Ängsten reagieren. Die Belastbarkeit, die Störbarkeit und die Persönlichkeitsstruktur zum einen und die Stärke und Dauer der Störung zum anderen sind entscheidend, ob und in welcher Stärke es zu einer Störung kommt. Extremen Belastungen, z. B. Katastrophen, Kriegserlebnissen oder Missbrauchshandlungen können sehr viele Menschen nicht widerstehen und reagieren mit akuten Belastungsreaktionen oder Posttraumatischen Belastungsreaktionen. Schwächere Belastungen, z.B. Entzug von Liebe oder von Anerkennung sind für die meisten Menschen zwar unerfreulich oder auch frustrierend, machen sie aber nicht krank. Liegt aber eine Persönlichkeitsstruktur vor, bei der der Betreffende in der Kindheit gelernt hat, dass er nur bei bestimmtem Verhalten Liebe oder Anerkennung erhält und erst dann etwas wert ist, wird er emotional abhängig von anderen Menschen. Sein Selbstwert geht z.B. durch Liebesentzug verloren und er reagiert in diesem Lebensbereich nicht „erwachsen“ und kann krank werden.

Letztendlich gibt es aber fast niemanden, der nicht bei Dauerbelastungen irgendwann neurotisierbar ist. Es ist nur die Frage, wie viel hält der Betreffende aus.

### **Kann ich lernen glücklich zu sein?**

Das kann ich lernen, zum Beispiel durch eine Therapie. Meine Arbeit besteht darin, Menschen mit Hilfe psychologischer Mittel (durch mich oder Kliniken oder andere Psychotherapeuten) darin zu unterstützen, dass sie sich selbst helfen können. Ich gebe Denkanstöße, dass Menschen dahin kommen, sich anzunehmen und ihren eigenen Weg zu gehen oder aber umzudenken, also Einstellungen zu verändern. Der oder die Betroffene muss also etwas „neu“ lernen, was er oder sie in der Kindheit „falsch“ gelernt hat oder anders gesagt in einem bestimmten Erleb-

nisbereich „erwachsen“ zu werden. Erwachsen sein heißt also autonom, unabhängig, selbstständig.

### **Das bedeutet also, je unabhängiger ich bin desto glücklicher?**

Im Prinzip, ja. Dabei meine ich eine innere Unabhängigkeit, nämlich seinen Lebensweg selbstbestimmt gehen zu können.

### **Die Anzahl der Ratgeber zum Thema Glück scheint zu belegen, dass immer mehr Menschen glücklich werden wollen. Ist Glück ein neuer Trend?**

Die Bücherflut zu allen denkbaren Themen, auch zum Glücksthema, nimmt ständig zu.

Die Gründe sind vielfältig. Glück ist sicher kein neuer Trend. Da wird von den Medien etwas vorgaukelt auf der Suche nach Themen, Event-Veranstalter wollen verkaufen und Autoren wollen sich präsentieren. Ich sehe keine gesellschaftliche Strömung mit dem Ziel, dass wir alle glücklicher werden müssten. Die Gesellschaft zu verbessern, z.B. Ungerechtigkeit zu verringern, ist etwas anderes. Das ist eine politische Aufgabe.

### **Wann haben Sie Glück empfunden?**

In den Jahren 1989 und 1990, also in der Zeit der friedlichen Revolution. Dieses Gefühl, die SED-Diktatur abzuschütteln, frei zu sein und an der Neugestaltung unseres Lebens mitzuwirken, war erhebend und unwiederbringlich. Es war ein Glücksgefühl. In der Erinnerung wirkt es als stilles Glück, als eine große Befriedigung fort. Wie sich inzwischen unser Gemeinwesen entwickelt hat, ist ein anderes Thema. Und Glücksmomente hatte ich natürlich auch im familiären Bereich.

Vielen Dank für das Gespräch.

*Hier noch ein Literaturtipp von Dr. Jähme:  
hochinteressant, aber nur beschränkt als Anlei-  
tung zum Glücklichwerden gedacht.*

*Schopenhauer, Arthur;  
Die Kunst, glücklich zu sein. Dargestellt in  
fünfzig Lebensregeln.,  
5., unveränderte Auflage 2013.  
Paperback C.H. Beck*

# Das Glück oder was glücklich macht erkennen

Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Hilf Dir also selbst und gehe Deinem möglichen Glück etwas entgegen!

Wie definiere ich mein ganz persönliches Glück? Mit Sicherheit sind es keine materiellen Dinge, obgleich der Fund eines 20-Euro-Scheins vor einigen Jahren am Herrentag einen Glücksmoment auslöste, den ich bis heute nicht vergessen habe. Ein gefundener Cent bewirkt aber bei mir das Gleiche.

Nichts ist für mich selbstverständlich und deshalb überkommt mich oft das Gefühl tiefster Dankbarkeit, verbunden mit einem Glücksgefühl. Oft bekomme ich zu hören: „Worüber du dir alles Gedanken machst“. Ja, es ist so! Und mit so manchen Grübeleien raube ich mir Kräfte. Jedoch nicht selten bringen mich diese zu einem Entschluss. War es überhaupt sinnlos verschwendete Zeit, wenn oder weil sich im Ergebnis wieder ein Glücksgefühl einstellt?

Nach einem Schicksalsschlag habe ich nie gefragt, warum trifft es gerade mich. Sondern ich habe mit einem gewissen Abstand herausgefunden, was in meinem Leben schief läuft, was ich ändern muss. Und trotz vieler oder gerade wegen nachhaltiger Krisen kann ich von meinem Leben sagen, ich bin ein glücklicher Mensch, habe viel erlebt, sogar überlebt und all dieses hat schließlich dazu beigetragen, dieses, mein Glück, überhaupt zu erkennen. Es sind oft die alltäglichen Kleinigkeiten oder Selbstverständlichkeiten, die mich schon glücklich machen. Kinder in all ihren Facetten oder die Natur mit etwas Phantasie zu beobachten, ein unverhofftes Lächeln, irgendeine Zuwendung zu erfahren und es bewusst wahrzunehmen.

Wer würde gern sein Leben gegen das eines anderen, der scheinbar glücklicher ist, eintauschen? Wohl keiner oder die wenigsten, so vermute ich jedenfalls. Dass es so ist, wie es ist, liegt wahrscheinlich in der

Natur des Menschen. Somit hilft der Mensch sich unbewusst selbst, sein Leben so anzunehmen, wie es ihm bestimmt ist. Und wenn man es wirklich wollte und es die Gene oder Möglichkeiten des Einzelnen es zuließen, könnte man einiges mit mehr oder minder großem Aufwand ja ändern.

Das größte Glück für mich - sowie wohl für die meisten - ist es, in einer Gemeinschaft zu leben, eine Familie, Beziehung, Kinder, Enkelkinder und langjährige Freunde zu haben, mit denen man Freude, Leid und Hoffnungen teilt. Lieben in umfassendem Sinne gelernt zu haben, geben zu können, ist eines der wertvollsten Geschenke im Leben mit höchstem Glückspotential.

Als Bonus betrachte ich es hier im wunderschönen Schwerin leben zu können, mit den vielen Seen und Wäldern und diversen Kulturangeboten.

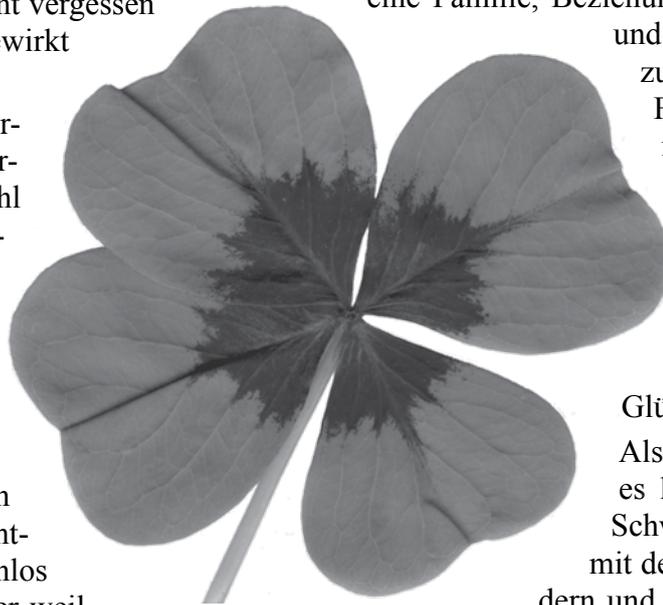
Selbst mein fortgeschrittenes Alter verleiht mir nach anfänglicher Skepsis mittlerweile viele glückliche Augenblicke. Über Kleinigkeiten rege ich mich nicht mehr so leicht auf, nehme einiges gelassener, vor allem Dinge, die ich nicht ändern kann.

Wenn ich doch mal wieder in alte Strukturen zurückfalle, mit mir hadere, innere Unzufriedenheit aufzukommen droht, rufe ich positive sowie negative Ereignisse ab, trete mir gedanklich dann selbst in den Allerwertesten.

Ich lebe noch, sage ich mir immer und immer wieder, und es gibt so viele glückliche Momente, die es zu leben sich lohnt! Hier zum Abschluss ein kleines Beispiel: Zwar kostete es mich nicht nur ein wenig Selbstüberwindung, aber ich fahre wieder allein oder in Begleitung Auto, sehr vorsichtig natürlich, das versteht sich von selbst.

Und ...es hätte schon lange vorbei sein können. In diesem Sinne wünsche ich allen und bei allem VIEL GLÜCK!

**Evelyn Mammitzsch**

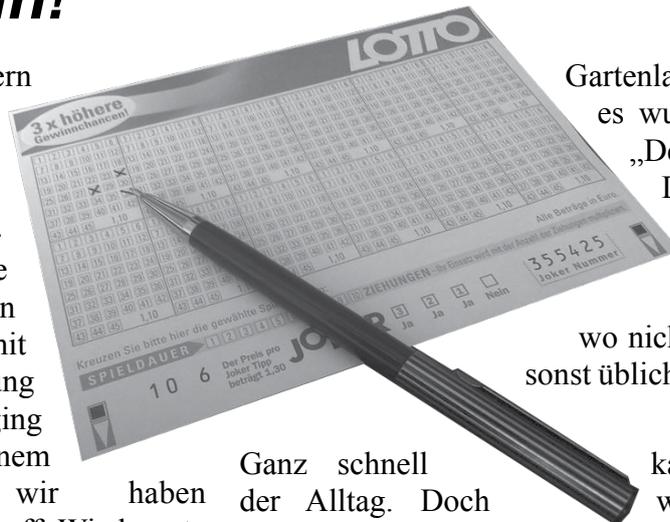


## Der Lottogewinn!

Es war Anfang der 70er. Meine Eltern spielten seit ich denken kann Lotto, immer die gleichen Zahlen. Doch diesmal war alles anders.

Die ganze Familie saß vorm Fernseher und sah „5 aus 45“, so glaube ich hieß es. Schon nach den ersten Zahlen war klar, es wird nichts mit einem Gewinn. Doch als die Ziehung zu Ende war, stand mein Vater auf, ging ins Schlafzimmer und kam mit einem Lottoschein herein und sagte uns, wir haben fünf Richtige. Wir waren alle total baff. Wie konnte es sein? Es waren doch nicht unsere Zahlen. Doch es klärte sich schnell auf. Mein Vater hatte noch einen zweiten Schein ausgefüllt, was wir alle nicht wussten, und es waren wirklich alle gezogenen Zahlen angekreuzt. Wir konnten unser Glück kaum fassen. Aber es war wahr und kurz darauf bekam unsere Familie 45 000 Mark der DDR.

Das war natürlich viel Geld und doch sah man wie schnell es weniger wurde. Ein Farbfernseher wurde gekauft, kostete damals rund 6000 Mark, eine neue



Gartenlaube gab es und es wurde viel öfter im „Delikat“ eingekauft.

Dann hatte die ganze Familie einen wunderschönen Berlin-Urlaub, wo nicht aufs Geld - wie sonst üblich - geachtet wurde.

Ganz schnell kam dann wieder der Alltag. Doch wir hatten uns an den hohen Lebensstandard gewöhnt und deswegen gab es dann viel Streit in unserer Familie, denn nur meine Mutter konnte auf das „normale“ Leben umschalten. Der Rest der Familie hat es nach langem Streit und Zank dann endlich auch eingesehen, dass das gewonnene Geld nicht ewig hält. Das hat uns viel Kraft und Nerven gekostet und vom großen Glück ist nicht viel übrig geblieben.

**Norbert Lanfersiek**

## Geschichte des Lottospiels

Philosoph Samuel von Pufendorf (1632–1694) definierte den Begriff „Lotto“ als ein Mittel, das die Erzielung eines Gewinnes verspricht, „indem jemand aus einem Gefäß, darinnen eine Anzahl beschriebener und unbeschriebener Zettel ist, für Geld einen oder mehrere Zettel herauszuziehen darf, und dasjenige, was auf dem Zettel beschrieben, für sich bekommt.“ Er verglich die Lotterie mit einer Kollekte „da man mit Manier von den Leuten das Geld bekommt, welches sie sonst entweder gar nicht, oder wenn man ihnen eins auferlegt, nur mit Murren und Ungeduld gegeben hätten.“ Er sah aber auch die Nachteile, die mit diesen Praktiken verbunden sein können. Aus reiner Gewinnsucht veranstaltete Lotterien lehnte er ab.

Als praktisches Mittel zur Geldbeschaffung entdeckt wurde das Lotto von den Genuesen im 15. Jahrhundert. Ursprünglich diente das Los dazu, um jährlich die Ratsmitglieder neu zu bestimmen. Die Genueser schrieben zu diesem Zweck neunzig Namen auf Zet-

tel und zogen verdeckt fünf aus diesen neunzig. Aus der Bestimmung des neuen Stadtrates entwickelte sich ein reger Wettbetrieb, aus dem sich später das Lotto entwickelte, in dem die Namen durch Zahlen ersetzt wurden, das erste „5 aus 90“. Als erster, der dieses Zahlenlotto privat als reines Glücksspiel anbot, ist der Genuese Benedetto Gentile überliefert. Schon damals fanden sich viele begeisterte Lottospieler und sorgten für hohe Umsätze. Da dieses einfache Geschäftsprinzip große Gewinne für den Veranstalter einbrachte, ging das Recht, Lotterien zu veranstalten, auf die jeweiligen Herrscher oder Regierungen über. An den Königs- und Fürstenhöfen war es eine schöne Einnahmequelle. Auch heute noch ist diese Regelung weltweit üblich. An private Betreiber werden höchstens Konzessionen für Lotterien vergeben.

Übrigens: Die Wahrscheinlichkeit, Sechs richtige beim Lotto zu ziehen, liegt bei 0,0000064360 %.

(aus: Wikipedia)

## Glück und Gesundheit

Was ist Glück? Wenn wir uns an Beschreibungen aus Wörterbüchern halten würden, wäre Glück (abgegrenzt von einem Zufall) eine angenehme und erfreuende Verfassung des Gemüts. Ein Zustand der



Befriedigung oder ein Gefühl der Hochstimmung und Zufriedenheit. Schnell wird jedoch klar, dass Glück etwas sehr Subjektives ist. Was manche Menschen glücklich macht, kann für andere weniger glücksbedeutend sein. Somit ist die Frage, was Glück ist, nur sehr schwer zu

beantworten. Viel wichtiger erscheint es dabei nachzuvollziehen, was Menschen unter Glück verstehen.

Was macht glücklich? Was können wir tun, um uns in eine glücklichere Stimmung zu bringen oder mehr Glück zu erleben? An dieser Stelle möchte ich Ihnen einige Strategien zur Glückssteigerung vorstellen. Dabei werde ich meinen Fokus auf die Positive Psychologie legen, wonach die Stärkung von Ressourcen und Fähigkeiten des Menschen im Vordergrund steht.

**Dankbarkeit** fördert Glück. Dankbarkeit gegenüber Mitmenschen, die etwas Gutes getan haben, zu empfinden und zu äußern, macht uns glücklich. Auch für die kleinen und alltäglichen Dinge dankbar zu sein, ist glücksfördernd.

**Soziale Kontakte** pflegen kann uns ebenfalls beglücken. Wenn wir unsere Freundschaften und sozialen Beziehungen pflegen, wirkt das auf verschiedene Wege positiv. So können soziale Unterhaltungen von Problemen ablenken sowie immer wiederkehrende und belastende Gedanken durchbrechen. Wir können eine andere Sichtweise auf gewisse Dinge erlangen und es werden glücksteigernde Hormone ausgeschüttet.

Auch das Thema der **Vergebung** ist wichtig. An negativen Gefühlen wie Hass und Groll festzuhalten, kann uns blockieren. Wenn wir in der Lage sind, uns und anderen Menschen zu verzeihen, dann fällt eine Last von uns ab. Wir fühlen uns erleichtert und freier.

**Sport treiben** steigert unser Glückserleben und wirkt stressreduzierend. Wenn wir uns aktivieren, erhöhen wir unsere körperliche Widerstandsfähigkeit. Außerdem werden glücksteigernde Hormone ausgeschüttet und überschüssige Energie in uns kann nach außen kanalisiert werden.

Welchen Einfluss hat Glück auf die Gesundheit? Glück wirkt sich sehr positiv und förderlich auf die Gesundheit aus. So findet sich zum Beispiel weniger von dem Stresshormon Kortisol im Blut von Menschen, die glücklicher sind. Auch berichten Menschen, die sich glücklich fühlen, in der Regel über weniger Schmerzen und fühlen sich gesünder. Durch die enge Verbindung zwischen der Psyche und dem Körper, halte ich die Steigerung des Glückserlebens für eine gute Möglichkeit, einen positiven Einfluss auf unsere seelische und körperliche Gesundheit zu nehmen.

**R. Schleebusch**

Diplom-Psychologe und Stressbewältigungstrainer

Aus der Reihe „Wenn die Seele weint“  
am 2. Mai 2013 zum Thema:  
„Alleinsein: Quelle des Glücks?“  
sowie Expertenchat zu Stressbewältigung mit  
Rayk Schleebusch  
am 20.03., 17.04., 15.05., 19.06.2013, jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr

**SELBSTHILFE-Online**

anonym - seriös - kostenlos



## Die Freiheit, glücklich zu sein

Seit einem halben Jahr ist Laura Riemers Welt wieder ein Stück größer geworden. Ein Zimmer, Küche, Bad im ersten Stock im Haus ihrer Eltern – weiße, luftige Schränke, nicht nur vom roten Sofa aus kann sie auf den Faulen See blicken. „Meine eigene Wohnung hat mich sehr glücklich gemacht“, sagt Laura Riemer und macht es sich bequem in ihrem Sessel.



Laura Riemer

Es gibt sehr viel, was Laura glücklich macht. Sie hält einen vollgeschriebenen Zettel in der Hand. „Glück“ steht darauf, einmal unterstrichen. Dann kommt eine lange Liste von Sachen, die Laura glücklich machen: Flöte spielen, Reiten, Schwimmen, Fernsehen, fester Freund, Kekse backen mit Mami, Lesen und noch so manches mehr ist zu lesen.

Und Laura, vor gut 24 Jahren mit Trisomie 21 – dem Downsyndrom - auf die Welt gekommen, fallen noch viel mehr Dinge zum Glücklich-Sein ein. „Mein Lieblingsplatz“, sagt die junge Frau, „ist im Schwarzwald.“ Dort hat sie mit ihren Eltern die letzten Skiferien verbracht. Auch das macht Laura glücklich – mit den Skiern die Piste runter zu fahren, denn dann fühle sie sich frei. Glück ist für sie draußen zu sein, in der Natur, in Bewegung zu sein. Laura ist viel in Bewegung und das mit großem Ehrgeiz. „Den hat sie von meiner Mutter“, sagt Lauras Mutter, Verena Riemer, mit einem Lächeln. Schwimm- und Reitabzeichen, Auszeichnungen in den verschiedenen Sportarten in Theorie und Praxis sammelt das Energiebündel von klein an. Laura holt eine Kiste mit Medaillen hervor. Erste Plätze im Ski fahren, beim Schwimmen, Reiten. „Dritte und vierte Plätze sind nicht so was für mich“, sagt sie. „Fünfte und Sechste auch nicht.“

Seit einiger Zeit hat Laura einen festen Freund und jetzt auch einen Ring am Finger. Dass sie das glück-

lich macht, sieht man ihr an. Die Probleme, die beide früher hatten, sind ausgesprochen und damit vorbei und erledigt, sagt sie. Wahrscheinlich ist Laura zum Unglücklich-Sein auch gar nicht geschaffen. Sie hat ein einfaches Rezept: sie steckt andere mit ihrem offenen Wesen und ihrer Freude am Leben an. So wie vor ein paar Jahren im Krankenhaus. Sie war, erzählt ihre Mutter, zusammengebrochen und musste über Nacht im Krankenhaus bleiben. Abends wurde sie in ein Zimmer mit vier älteren, wohl nicht so gut gelaunten Frauen gebracht. Am nächsten Morgen war in dem Zimmer eine fröhliche Stimmung mit freundlichen, hilfsbereiten Frauen. Wie sie das macht? „Das kommt automatisch, ich lache die Menschen einfach an“, sagt sie und ihre Mutter ergänzt: „Laura ist der glücklichste Mensch, den ich kenne.“

Ein glücklicher Mensch, der genau weiß, was er will, und das ist vor allem Selbstständigkeit. Die holt sich Laura, wo immer es geht.

Dafür wartet sie morgens auch gern für eine halbe Stunde auf die nächste Bahn, die sie zur Arbeit bei den Dreescher Werkstätten fährt. Dass ihre Mutter sie mit dem Auto zur Arbeit, zum Sport oder zum Flöten bringt, möchte sie schon lang nicht mehr. Lieber nimmt sie den Bus und

noch lieber das Fahrrad. Allein zu sagen, welche Möbel in ihrem Zimmer stehen, allein zu entscheiden, wann sie ins Bett geht, wann sie den Fernseher an und wieder aus stellt, allein für sich Reis, Nudeln oder Klopse zu kochen, Frühstück zuzubereiten und den Haushalt sauber zu halten. Das ist Lauras Selbstständigkeit, ihre Unabhängigkeit, ihr Glück. Laura sagt: „Das ist Freiheit.“



Ski fahren mit ihrem Vater gehört mit zu Laura Riemers vielen Hobbies. (Fotos: privat)

## Sucht nach dem großen Gewinn

„Seit fünf Jahren spielfrei – jetzt dürft ihr auch mal klopfen.“ Da, wo Axel\* inzwischen angekommen ist, möchte Jürgen\* auch noch hin. Immerhin, er war die vergangene Woche spielfrei. Und das, obwohl es Ärger gab mit seinem Bruder, die Mutter ins Krankenhaus musste und es beim Job alles andere als entspannt läuft. „Rückfallpunkte“, sagt Jürgen, „100prozentige.“

Es ist kurz nach 19 Uhr im ersten Stock der Suchtkontaktstelle der Guttempler in der Leonhard-Frank-Straße. Heute haben einige abgesagt, die Erkältungswelle scheint auch die Gesprächsgruppe „Spielsucht“ erwischt zu haben. „Wir sind so fünf Leute als fester Stamm, die mehr oder weniger seit der Gründung kommen, auf die man sich verlassen kann“, sagt Gruppenleiter Peter Rais. Auch heute – trotz Erkältungszeit – sitzen sich vier Männer gegenüber, trinken Kaffee und geben sich ein Feedback der vergangenen Woche.

„Das Wochenende war langweilig“, sagt Peter Rais, aber die Arbeit war gut. Als trockener Alkoholiker ist er 2008 spielsüchtig geworden – Suchtverlagerung. 2009 war er auch von der Sucht herunter und gründete mit anderen Betroffenen die Gruppe. Viel Geld habe er damals vor allem bei Telefonspielen vorm Fernseher verloren. „Ich habe einfach nicht mehr aufhören können, die Verlockung auf mehr Geld war einfach zu groß.“ Heute hat Geld für ihn die Bedeutung verloren. Er ist zufrieden mit dem, was er hat. Wenn Jürgen vom Geld erzählt, und das tut er häufig, wird er von Peter Rais unterbrochen. „Geld spielt bei dir immer noch eine Rolle“, sagt er dann oder „Ist doch egal mit dem Geld, komm erst einmal zur Ruhe.“

Zur Ruhe kommen, loslassen, sich neu organisieren – das ist etwas, was Spielsüchtige erst wieder lernen müssen. Axel sagt, es sei das fehlende Selbstwertgefühl, das Spielsüchtige anfällig mache. Depressionen spielten eine Rolle, zu wenig Bestätigung durch Beruf, Familie, Freunde. Da komme so ein blickender Automat in der Anonymität einer Spielhalle gerade recht. „Da hast du deine Ruhe“, so Thomas\*, „keiner quatscht dich blöd an und ab und zu bringt dir jemand Zigaretten, etwas zu trinken und manchmal sogar ´ne Pizza an den Platz. Und wenn du dann

noch gewinnst, bist du der Tollste.“ Der Gewinn komme aber nur am Anfang, so Axel. Doch daran glaube man nicht, hoffe, dass es beim nächsten Mal wieder laufe. „Wenn du dann nicht mehr aufhören kannst, ist es zu spät.“ Kontrolliertes Spielen gebe es nicht, da sind sich alle der Männer aus der Gruppe einig. Wer einmal nicht mehr loslassen konnte, der habe es nicht mehr in der Hand. Dessen müsse man sich bewusst sein. Steffen\* erzählt, dass er vor ein paar Tagen im Auto an einer Ampel stand als ihm jemand aus einem dicken Wagen heraus plötzlich zuwinkte. „Das war der Spielotheken-Besitzer.“ In der nächsten Nacht habe er gleich geträumt, wie der ihm einen 1000er in die Hand drückt, damit er wieder spielen kann. Steffen spricht von der Angst, dass es wieder los gehen kann, von dem missbrauchten Vertrauen und davon, dass kaputt ist, was kaputt ist.

Peter Rais verteilt Zettel, die die Männer der Reihe nach vorlesen. Auch da ist von Selbstwertgefühl, von Achtung vor sich selbst und Respekt anderen gegenüber die Rede. Bei dem einen war es die dominante Frau, beim anderen der schlechtbezahlte Job oder eine schlimme Kindheit, in der man nicht gelernt hat, Probleme zu lösen. „Aber wir dürfen die Schuld nicht bei anderen suchen“, sagt Peter Rais. „Wir haben es in der Hand, welchen Weg wir gehen – auch heute.“

**ml**

\*Name von der Redaktion geändert

### Gesprächsgruppe „Spielsucht“

Treffen: mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr  
Suchtkontaktstelle Guttempler  
Leonhard-Frank-Str. 37, 19059 Schwerin  
Tel.: 0385 - 78 51 525

E-Mail: mecklenburg-vorpommern@guttempler.de

### Infos zur „Spielsucht“

Weitere Informationen und Kontaktdaten zur „Spielsucht“ sowie den Schwerpunktberatungsstellen „Glücksspielsucht“ sind erhältlich über die Landesstelle für Suchtfragen MV e.V. unter [www.gluecksspielsucht-mv.de](http://www.gluecksspielsucht-mv.de). Erstberatungen für Betroffene und Angehörige führen alle Suchtberatungsstellen in M-V durch.

Hotline-Nummer zum Thema „Glücksspielsucht“:  
0800 - 260 35 48

Kontakt zur Landesstelle für Suchtfragen M/V e.V.:  
0385 - 712953, oder [info@lsmv.de](mailto:info@lsmv.de)

## Selbstbestimmung und Abhängigkeit

Das Leben in Gruppen ist eine menschliche Grunderfahrung. Seit ich geboren bin, lebe ich in verschiedenen Gruppen (Familien, Nachbarschaft, Schulklasse, Arbeitsteam, Sport usw.). In den Gruppen, die ich erlebt habe, sind meine Erfahrungen unterschiedlich.

Fast unser ganzes Leben spielt sich in verschiedenen Gruppen ab. Obwohl ich immer „ich“ bin, erlebe und verhalte ich mich in verschiedenen Gruppen unterschiedlich. Ich bin einerseits Individuum mit Eigenständigkeit, eigener Meinung und eigenen Gedanken – gleichzeitig aber immer betroffen, berührt oder beeinflusst von der Tatsache der Anwesenheit anderer und von dem, was sie mir gegenüber fühlen und wie sie sich verhalten. Das geht sogar so weit: Mein Gefühl und Verhalten kann schon von meiner Vermutung über die möglichen Gedanken des anderen über mich beeinflusst werden. Mein Selbstbild hängt immer auch mit dem zusammen, wie andere mir begegnen.

Menschen sind so angelegt, dass sie einander zu ihrem Mensch-Werden brauchen. Sie stehen so eng miteinander im Zusammenhang, dass einer aus der Zuwendung des anderen lebt. Ich brauche die Anerkennung und Zugehörigkeit von anderen, um zu leben.

Ich weiß, dass ich Anerkennung und Sicherheit brauche. Ich weiß, dass auch andere das brauchen. Ich kann mit diesen Bedürfnissen offen umgehen. Ich gestehe es mir zunächst zu und akzeptiere die Gefühle, die damit verbunden sind. Es ist in Ordnung, dass ich das brauche.

Ich kann mit anderen darüber in einen offenen Austausch kommen. Ich kann anmelden, was ich brauche, und hören, wie es anderen geht. Gemeinsam können wir nach Wegen suchen. Es ist eine Grundtatsache menschlichen Lebens, dass wir miteinander in enger Wechselbeziehung stehen, in wechselseitiger Abhängigkeit. Gleichzeitig sind wir zur Selbstbestimmung fähige, denkende Individuen.

Mit dem Bewusstsein der Wechselbeziehung wächst jedoch unsere Fähigkeit, unsere Gefühle und Erfahrungen zu akzeptieren und über unser Tun in Verantwortung zu entscheiden. Menschen haben ein Bedürfnis nach Anerkennung und Bestätigung und ein Bedürfnis nach Sicherheit. Beide Bedürfnisse von Geburt an sind ein Verständnishintergrund für Gefühle und Verhaltensweisen in Gruppen. Jedes

einzelne Mitglied braucht Anerkennung, um in der Gruppe bleiben zu können. Jeder braucht ein Stück Sicherheit, um nicht ständig beunruhigt und orientierungslos zu sein. Jeder möchte gern Einfluss haben, das heißt in irgendeinem Sinn wichtig sein für andere. Insgesamt geht es um die Klärung der Beziehungen untereinander und um die Frage: Kann und will ich in dieser Gruppe bleiben? Bekomme ich hier, was ich brauche? Sind hier Leute, denen ich etwas geben kann? Denn kein Mensch kann sich in einer Gruppe entfalten, solange es nicht eine grundlegende Sicherheit gibt.

Nun zu unserer Gruppenarbeit:

Am 4. März 2009 wurde unsere Gruppe „Spielsucht“ gegründet. Seitdem haben wir uns regelmäßig getroffen, um über unsere Krankheit zu sprechen. Es wurden mehrere Veranstaltungen durchgeführt, wobei der Spaß nicht zu kurz kam und wir uns immer besser kennenlernen.

Bei der Eröffnung der Gruppe waren wir zehn Personen mit Gästen. Jetzt hat sich ein Stamm von fünf Leuten gebildet. Durch eine Suchteinrichtung im Internet konnte ich einige interessante Themen in den Gruppensitzungen einbringen, und diese wurden auch behandelt und diskutiert. Ich bin stolz auf jeden Einzelnen von uns, dass wir uns die Treue halten, diese Gruppe zu besuchen. Der Besuch der Gruppe macht Spaß und ist für mich eine angenehme Gewohnheit und auch ein Highlight der Woche geworden. Wir sind die wahren Gewinner? Wobei wir unsere Gefahr nicht aus dem Blick verlieren werden.

Peter Rais



### Facetten des Glücks

*Viel Glück und viel Segen auf all Deinen Wegen...*  
Wer kennt diesen Kanon nicht, hat ihn nicht schon einige Male für sich gesungen gehört oder ihn selbst geträllert? Konnte er/sie dabei auch ein Glücksgefühl empfinden? Oder war er/sie so eingespannt, auch in Erwartungen anderer, dass er/sie das Glück, dass sich liebe Menschen für einen Zeit nehmen, sie einem von ganzem Herzen Glück wünschen, gar nicht wahrnehmen konnte?

Von unseren Großmüttern haben wir oft erfahren, dass sie nichts Besonderes tun für ihre Enkelkinder, dass sie „nur“ da sind, wach, aufmerksam, liebevoll, dass sie ohne Worte das Gefühl vermitteln, wichtig und wertvoll zu sein. Für viele Menschen bedeutet eine Rückerinnerung an diese Kindheitserfahrungen, einen Schatz, eine Ressource zu haben, die sie stärkt und tröstet. Wir waren glücklich und wussten es nicht - ja, es ist schade, dass dieses gute Gefühl oft im Moment seines Daseins nicht wahrgenommen wird. So sollte jeder von uns lernen, Tag für Tag achtsam und aufmerksam zu sein, die kleinen „normalen“, guten Gefühle wirklich empfinden zu können und diese glücklichen Gefühle mitteilen und damit teilen zu können, da geteiltes Glück sich verdoppeln oder vervielfachen lässt.

In diesem Sinn kann eine passende Selbsthilfegruppe (SHG) dazu beitragen, Glücksmomente, Glücksgefühle zu vergrößern, Sonnenschein ins Herz zu tragen.

Hier ein paar Stimmen zum Glück aus unserer SHG:

**Renate:** Ich bin glücklich, dass ich nach einer-



*Natur erleben, bedeutet Glück zu spüren.*

(Foto: ml)

schweren Erkrankung wieder am kulturellen Leben Schwerins teilnehmen kann.

**Isolde:** Ich bin wirklich glücklich, dass ich den Mut zur Trennung gehabt habe.

**Ingrid:** Ich bin so glücklich, dass ich die schwere Krebserkrankung überwunden habe, dass ich heute lebe, wo die Medizin in der Lage ist, mir eine neue Lebenschance zu geben.

**Margitta:** Ich habe ein großes Glücksgefühl erlebt als ich mit 53 Jahren mit meinem jetzigen Mann in unserer Dorfkirche getraut wurde.

**Sabine:** Meine körperbehinderte Tochter kann jetzt in einer behindertengerechten Wohnanlage leben, sie wird mehrere Stunden wöchentlich von einer Assistentin unterstützt. Sie ist glücklich darüber und ich auch.

Lassen wir unsere Gedanken über das Glück mit einem Dichterwort ausklingen:

„Lieben und geliebt zu werden, ist das größte Glück auf Erden!“ (J. W. v. Goethe)

**Elisabeth Schmidt** SHG „Sonnenschein“

### Heute weiß ich, was Glück ist

Im Jahr 2005 stand ich vor einem Scherbenhaufen in meinem Leben. Meine Ehe war zerrüttet u.a. durch Alkohol und häusliche Gewalt. Als ich gerade meine Freiheit wieder erlangt hatte, gründete ich die Selbsthilfegruppe „Häusliche Gewalt“. Das war mein Glück.

Durch die Gruppe wuchs mein Selbstbewusstsein, meine Unabhängigkeit und mein Stolz auf mich. Ich wurde gestärkt und mutig. Und meine Seele räumte auf. Endlich konnte ich über alles wieder reden und hatte Gleichgesinnte.

2005 bedeutete Glück für mich: Freiheit, freie Entscheidungen und endlich Ruhe in meinem Leben.

Die Selbsthilfegruppe war der erste Schritt dahin. Seitdem wachse ich innerlich weiter und kann endlich Liebe spüren und geben.

Heute - 2013 - ist Glück für mich: die Natur zu sehen, Freunde zu haben, meine Familie zu lieben, jeden Tag zu lieben, Musik zu hören, Freude zu spüren, mich selbst zu lieben.

Jeder Einzelne von uns hat das Recht glücklich zu sein und Glück für sich zu definieren. Für jeden ist Glück etwas anderes. Es ist abhängig von unserer persönlichen Situation und unseren Erlebnissen. Ich wünsche allen, die das lesen, viel, viel Glück.

**Carla Fründt**

## Das Glück kommt nicht von allein

Glücklich sein ist wohl jedermanns Wunsch. Aber wie kann man sich den Wunsch erfüllen, wie kann man Glück erwerben oder kaufen?

Meine Frau und ich stellen uns oft gegenseitig die Frage: Bist du glücklich? Die Antwort kommt spontan, ja. Wir kommen beide immer wieder auf diese Aussage.

Nach einem erfolgreichen Alkohol-Entwöhnungsprogramm, kam der Neuanfang und wir wollten etwas für unsere Seele und Gesundheit tun. Das Glück kommt nicht von allein. Am 12. März 2008 war der Gründungstag unserer Selbsthilfegruppe in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin (KISS). Einen Tag später heirateten wir.



Die Zeit danach war auch nicht immer leicht. Da wir einen unerwartet großen Zulauf zu unserer Gruppe hatten, war die Arbeit innerhalb der Gruppensitzungen oft zum Verzweifeln. Deshalb dachten wir oft an Aufgabe. Aber irgendetwas hielt uns davon ab und wir machten immer weiter. Nun gehen wir dem fünften Jahrestag mit der SHG Q-Vadis sowie unserem Hochzeitstag entgegen.

Sicher gibt es immer noch Gründe, die einen im Laufe des Tages verzweifeln lassen. Aber ist das nicht normal? Beeinflussen Kleinigkeiten oder auch etwas schwierigere Probleme und negative Einflüsse des Alltags das Glück? Sicher nicht. Wir dürfen leben, und jeder ist seines Glückes Schmied.

**Persönlich:**

*Ich bin glücklich meine Frau kennengelernt zu haben, das ist mein größtes Glück. Klaus*

*Ich bin glücklich meinen Mann zu haben, dies ist mein größtes Glück. Anke*

*Wir sind glücklich über die Freunde, die uns in den SHG zur Seite stehen.*

Fünf Jahre Q-Vadis, Danke an alle Mitglieder und für alle viel Glück.

Danke an alle, seien es die Mitglieder der SHG Q-Vadis, die KISS, die Suchtabteilung der HELIOS-Kliniken, die Mitarbeiter der AHG Poliklinik Schelfstadt sowie unserem Pastor in Plate und Frau Spiewok, der Suchtärztin der besonderen Klasse.

**Anke und Klaus**



*Für ihr Engagement in der Selbsthilfe wurden Anke und Klaus Seefeldt von Elvira Henke (re.), Sozialministerium MV, und von KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm (2. v. re.) mit dem Ehrenamtsdiplom des Landes Mecklenburg-Vorpommern ausgezeichnet. (Foto: privat)*

## Noch mal Glück gehabt

Glück kann man verschieden interpretieren. Ich hatte das Glück, dass meine Krankheit noch rechtzeitig erkannt worden ist. Diagnose: Kehlkopfkrebs.

Nach der Operation und wochenlanger Nachsorge war ich nie allein. Die Familienangehörigen standen immer an meiner Seite, um mich wieder aufzubauen.

Glücklich konnte ich mich schätzen, als ich bei der Reha die ersten Worte sprechen konnte. Im Nachhinein weiß man erst, wie wichtig Kommunikation ist. Vor und nach meiner Operation wurde ich von einem

Betreuer der Selbsthilfegruppe besucht. Er hat mir auch Mut gemacht. Nach meiner Genesung trat ich in die Selbsthilfegruppe ein. Diese hat mir geholfen, nicht in ein schwarzes Loch zu fallen. Ich war unter Gleichgesinnten und deren Angehörigen. So sind in den elf Jahren, die ich schon in der Selbsthilfegruppe bin, auch viele Freundschaften entstanden und es gibt einen innigen Zusammenhalt.

Ich bin immer froh und glücklich, wenn mir mein HNO-Arzt bei der Nachsorge sagt: „Es ist alles in Ordnung“.

**Detlef Müller**

# Liebe, Freundschaft und ein wenig Musik

Voller Erwartungen begeben wir uns auf die Frage/Umfrage nach dem Glück der Menschen und stellen recht schnell fest, dass diese gar nicht so leicht und auf Anhieb zu beantworten ist.

Zu unserem Erstaunen: Keiner der Befragten erwähnte materielle Dinge wie z.B. einen Lottogewinn.



*Mit der Natur eins zu sein, bedeutet nicht nur für Kinder Glück. (Foto: ml)*

„Glückliche Momente habe ich, wenn ich meine Gedanken in Ruhe schweifen lassen kann, ebenso beim Musizieren am Klavier oder auf der Geige, wenn ich kein festes Programm habe, sondern frei nach momentanen Einfällen spiele, wenn ich schwere Aufgaben gelöst habe, vielleicht sogar mehrere Wege gefunden habe. Am

Meer in Warnemünde bin ich glücklich“, erzählt uns ein 27-jähriger IT-Techniker aus Rostock.

Familienvater, Jurist, Anfang der Fünfzig in leitender Stellung: „Wenn ich in der Natur sein kann, mich mit dem Fahrrad bewege und dabei Naturschönheiten bestaune, bin ich glücklich. Diese Naturwunder müssen auf mich aktiv einwirken, durch Luft, Wasser oder wenn ich etwas fotografiere. Ein Besuch in der Sauna, wo ich entspanne und meinen Erfolg in dem vorangegangenen Sportkurs und mein Gerätetraining Revue passieren lasse, bedeutet für mich persönliches Glück. Glück ist für mich auch, wenn ich in entspannter, schöner Atmosphäre etwas Edles essen kann.“

Seine Frau, seit langem berentet: „Ich bin glücklich, wenn ich mein seelisches Gleichgewicht habe und das jeden Tag. Leider weiß ich, wie schwer es ist, das zu erreichen. Aber ich erkenne, wann das so ist. Mein Glück setzt sich aus vielen kleinen Momenten zusammen. Jeden Tag kann ich diese Momente finden, sogar wenn es mir schlecht geht, gibt es sie.

Die Frühlingsboten sind also längst da, auch das ist ein schönes Gefühl. Zu wissen, es geht voran, es geht vorwärts, man schöpft wieder Hoffnung. Die Erlebnisse und Glücksmomente reihen sich wie eine Perlenkette aneinander. Es ist, als brauche ich bloß eine Schublade aufziehen und kann einen glücklichen Moment herausziehen. Glück lebt selbst in Erinnerungen weiter.“

Eine junge Frau Ende der Dreißig, berufstätig, zwei Kinder: „Keinen psychischen Stress zu haben wie zurzeit zum Beispiel Ärger wegen meiner Vermieterin oder Angst vor Jobverlust und Arbeitslosigkeit, meine Kinder sind mein Glück, mein mich liebender Partner ist mein Glück. Verstanden zu werden - geliebt zu werden - Freunde zu haben - Spaß haben und lachen zu können. Ein Garten wäre auch Glück und eine schimmelfreie Wohnung, ein relativ sorgenfreies Leben und Gesundheit von mir selbst und meinen Lieben.“

„Wenn ich genug zum Leben habe, Gesundheit, zufrieden bin, dann bin ich glücklich. Es muss nicht immer mehr und mehr sein, ein bestimmtes Limit reicht. Mein Glück mache ich nicht von einer Partnerschaft abhängig, ich lebe allein. Allein bin ich auch glücklich“, berichtet eine Anfang 60-Jährige.

Diese Umfrage ist nicht repräsentativ, sondern gibt nur ein Stimmungsbild wieder.

**Steffen Mammitzsch und Evelyn Mammitzsch**

Anzeige:

## StemaCom

**Projektmanagement, Computer, Schulung, Grafik & Design**

Steffen Mammitzsch  
Wuppertaler Str. 23  
19063 Schwerin

Tel.: 0171 8116366  
E-Mail: [webmaster@mammitzsch.de](mailto:webmaster@mammitzsch.de)  
Internet: [www.mammitzsch.de](http://www.mammitzsch.de)

Computerberatung für Einkauf, Erweiterung, Reparatur  
Computerschulung zu Hause

Erstellen von Flyern, Plakaten, Visitenkarten etc.  
Erstellen von Internetseiten



## **Was für ein Glück, Wunschoma oder -opa zu sein**

Seit 2009 gibt es in Schwerin das Projekt „Wunschgroßeltern“. Dieses Projekt wurde von Seniortrainern des Seniorenbüros Schwerin ins Leben gerufen. Das Anliegen der Seniortrainer ist es, Mittler zwischen den Generationen zu sein. Junge Familien und Senioren sollen sich gegenseitig helfen und das Leben erleichtern. Das Projekt hat sehr großes Interesse gefunden, vor allem bei Familien mit kleinen Kindern, da es oft sehr schwer ist, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen.

Viele junge Familien und Alleinerziehende wenden sich deshalb an das Seniorenbüro Schwerin mit der Bitte um Unterstützung durch Wunschgroßeltern.

Am Anfang gibt es immer eine Kennenlernphase von sechs bis acht Wochen, in der geprüft wird, ob die Senioren und die Familien zueinanderpassen. Je nach Absprache betreuen sie die Kinder, während die Eltern arbeiten. Vielfältige Beschäftigungen sind möglich. Sie feiern Geburtstag oder andere familiäre Anlässe miteinander, unternehmen Ausflüge und verbringen Urlaubstage gemeinsam. Mit der Zeit entwickeln sich enge Bindungen, sodass keiner den Anderen mehr missen möchte. Für beide Seiten ist das ein großer Gewinn an Lebensqualität.

Die Wunschgroßeltern werden von den Seniortrainerinnen begleitet, sie beraten und helfen nach ihren Möglichkeiten. Zweimal im Jahr findet ein Erfah-

rungsaustausch bei Kaffee und Kuchen statt. Auch Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen benötigen Aufgaben, die ihnen Freude bereiten und eine sinnvolle Tätigkeit darstellen. Für Wunschenkel da zu sein, kann besonders beglückend sein.



*Die Wunschgroßeltern Heidemarie und Wolfgang Gladosch unternehmen viel mit Laura und Josefine.*

*(Foto: privat)*

Um alle Wünsche erfüllen zu können, suchen wir „Sie“ mit Wunsch nach Familienanschluss und Bereitschaft, Kindern Glück, Zeit und Herz zu schenken.

Kontakt: Seniorenbüro Schwerin,

Tel. 0385 - 5 57 49 62

E-Mail: Seniorenbuero Schwerin@t-online.de **BS**

## **Bin bei mir angekommen**

Was ist Glück? Was verstehe ich unter dem Wort Glück? Ich bin der Meinung, zu keiner Zeit gab es so viele Singles, wie heute. Ob gewollt oder nicht. Eigentlich ist ja der Mensch nicht zum Alleinsein geboren. Für viele gehört zum persönlichen Glück der richtige Partner, Geld und unser wichtigstes Gut, die Gesundheit.

Aber welchen Stellenwert hat Glück für uns heute? Was sind wir bereit, dafür zu tun, um glücklich zu sein? Es gibt Zeitgenossen, so meine ich - und hier nicht wenige - für die ist es ein Glück, im Internet auf gewissen Plattformen heiß begehrt zu sein, ein aufregendes fiktives Leben zu führen sowie zahllose Flirtchats zu haben. Natürlich immer auf der Suche nach dem gewissen Glück, den richtigen Partner zu finden. Für viele ist vieles einfacher geworden. Aber wirklich auch besser?

Durch moderne Technik bleibt das Zwischenmenschliche auf der Strecke. Das Netz ist nur Technik, hat aber nichts mit Gefühlen zu tun. Heute kann man für Geld fast alles kaufen (500 Freunde schon für 50 €). Aber richtige Freunde zu haben, das wäre schon Glück. Und ich habe nicht einmal eine Hand voll. Aber bin ich deswegen unglücklich? Nein! Glück ist für mich: so viel Zeit mit meinem Freund zu verbringen, gemeinsam etwas zu unternehmen, die eigenen Kinder glücklich aufwachsen zu sehen in der Hoffnung, dass diese dann auch später einen Ausbildungsberuf erlernen können und anschließend Arbeit zu haben. Glück bedeutet für mich auch, Hobbys nachzugehen, zu pflegen. Ich bin jetzt 51 Jahre alt und bei mir angekommen, das ist Glück für mich.

**Carola Peters SHG Rettungsinsel**

# Das Leben ist (k)ein Ponyhof

Ich bin froh, dass wir in dieser Ausgabe mal ein sehr schönes und positives Thema haben, wenn auch ein komplexes: G L Ü C K.

Glück kann im Prinzip alles sein. Viel Glück hat man, wenn man jemand ist, der in einem so schönen Land wie Deutschland geboren wurde, wenn der Dachziegel kurz vor einem runter fällt oder wenn ein Paar nach langer Zeit endlich das lang ersehnte Wunschkind bekommt. Für mich ist Glück eher ein kurzer Moment. Ein Moment, den man besonders genießt und in sich aufnimmt, oder auch ein Ort, ein Mensch oder ein Gefühl, wie das Verliebt sein. Ich finde, glücklich bin ich, wenn ich nicht nachdenke, quasi den Kopf freihabe und das Jetzt und Hier aufnehme.

Wenn ich auf einem Konzert bin oder im Restaurant, wo ich ein leckeres Essen genieße, ist das schon ein bisschen Glück für mich. Im Sommer liebe ich es auch einfach nur in der Sonne zu liegen, Musik zu hören und vor mich hin zu träumen. Im Winter wiederum, wenn es früher dunkel wird, mach ich mir in meiner Wohnung einfach ein paar Kerzen an und wippe fröhlich zur meiner Lieblingsmusik. Ich finde das wahnsinnig gemütlich und entspannend. Glück empfinde ich auch, wenn ich mit den Menschen zusammen sein kann, die mir wichtig sind.

Die verschiedensten Menschen sind in den verschiedensten Momenten glücklich. Allerdings sollte jeder das Glück gleich genießen. Wer das Unglück kennt, weiß das Glück zu schätzen, sagen manche. Das Schwierige ist nur, dass das Unglück länger in unserem Gedächtnis bleibt, deswegen ist es auch wichtig, sich bewusst die glücklichen Momente immer wieder gedanklich zurück zu rufen und nochmal richtig schätzen zu lernen.

Die Steigerung von Glück ist für mich die Zufriedenheit. Zufriedenheit ist langlebiger und entsteht auch durch mehrere Komponenten. Ich teile das Leben nämlich gern in sechs verschiedene Bereiche ein: Gesundheit, Liebe, Familie, Freunde, Hobby und Beruf.

Ich denke, jeder Mensch versucht in allen sechs Lebensbereichen das Bestmögliche zu erreichen. Was natürlich schwer ist und eigentlich auch nicht unbedingt wichtig. Wenn man einen schönen Beruf hat und gesund ist, ist es nicht allzu schlimm, wenn man gerade kein großes Glück in der Liebe hat. Man kann schließlich nicht alles haben. Aber die voll-

kommene Zufriedenheit zu erreichen, ist auch eher ein Ding der Unmöglichkeit. Wer hat schon seine große Liebe, eine perfekte Familie, viele Freunde, die schönsten Hobbys, einen wundervollen Beruf, der einen ausfüllt und ist kerngesund? Niemand... denke ich. Zumal man z.B. die Gesundheit eh nicht in der Hand hat.

Wer sollte das besser wissen, als ich. Allerdings ist für mich meine (angeschlagene) Gesundheit kein Zufriedenheitshindernis. Ein stabiler Gesundheitszustand ist schon Zufriedenheit genug für mich.

Es gibt leider auch viele Leute, die dem Glück hinterher rennen und am liebsten alles wollen. Deswegen lässt sich mit Glück auch super Geld verdienen. Glücksspielanbieter und Spielcasinos machen riesige Umsätze. Außerdem werden „tausende“ Bücher geschrieben, CD's mit Selbsthilfeformeln besprochen, Seminare gegeben und der Komiker Eckart von Hirschhausen macht eine Tournee mit dem Titel „Glück kommt selten allein“. Natürlich sollte man nicht alles als reine Geldmacherei sehen. Viele Menschen möchten über das Thema Glück einfach mehr erfahren, Tipps bekommen und auch die passenden Motivationshilfen hören bzw. lesen. Ein Buch kann natürlich nicht direkt helfen, aber zumindest einen Ansporn geben.

Ich persönlich brauche keinen Ansporn durch Bücher oder ähnliches. Obwohl ich das Kabarettstück von Herrn v. Hirschhausen durchaus unterhaltsam finde. Außerdem ist es wichtig, dass man lacht, denn das Lachen ist auch ein Ausdruck von großem Glück und es ist gesund, dafür gibt es sogar Lachseminare. Ich habe mich immer gefragt, wie das Lachen auf Kommando funktionieren soll. Aber wir alle kennen das Phänomen: wenn einer anfängt herzlich zu lachen, kann man nicht anders als mit zu lachen. Danach fühlen sich alle wohler und sind viel motivierter für ihren Alltag. Und so macht so ein Seminar natürlich Sinn.



Foto aus: Glück kommt nicht allein, Eckart v. Hirschhausen

## Großes Interesse am Vortrag über das Messie-Syndrom

Einen Einblick über das Leben mit Messie-Syndrom haben am Mittwoch, 27. Februar 2013, Betroffene, Angehörige und Interessierte aus Schwerin sowie Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Mensch - Menschen mit Messie-Syndrom“ bei einem Vortrag in der KISS bekommen. Im ersten Teil der Veranstaltung ging Dipl.-Psychologe Rayk Schleebusch darauf ein, welche seelischen Störungen sich hinter dem Messie-Syndrom verbergen können, wo die Ursachen liegen könnten und an welchen Symptomen es erkennbar ist. Im zweiten Teil sorgte eine lebhaft diskutierte Unterstützung von Frau Janice Pinnow vom Landesverband der Messies im norddeutschen Raum (Melano) und selbst Betroffene für neue Erkenntnisse, Einblicke und mehr Verständnis des Krankheitsbildes.



Rayk Schleebusch, Dipl.-Psychologe, und Sabine Klemm, Geschäftsführerin KISS (Foto: KISS)

**SCHWERINER BÜNDNIS FÜR FAMILIE**

**BÜNDNISAKTION 2013**  
„Wir sind dabei - für ein familienfreundliches Schwerin“

Das Schweriner Bündnis für Familie und das Schlosspark-Center suchen anlässlich des Internationalen Tages der Familie Vorschläge in den Kategorien:

- „Familienfreundliche/-r Schweriner/-in“
- „Familienfreundliche Einrichtung“
- „Familienfreundliche Initiative“
- „Familienfreundliches Unternehmen“

Wer setzt sich in Schwerin besonders für die Belange von Familien ein?  
Welche Menschen kennen Sie, die Ihnen ganz selbstverständlich im Familienalltag helfen?  
Welche Vereine, Einrichtungen oder Unternehmen sorgen mit ihrem Engagement für ein familienfreundliches Klima und verbessern so die Lebensumstände für Familien in Schwerin?  
Welche Initiativen engagieren sich besonders für Familien?

**Teilen Sie uns unter Angabe der Kategorie mit:**  
"Wer Gutes für Familien tut und warum darüber gesprochen werden sollte!"  
Ihren Vorschlag oder Ihre Vorschläge einfach per Formular unter [www.familie-in-schwerin.de](http://www.familie-in-schwerin.de) oder an das Schweriner Bündnis für Familie einreichen.  
Einsendeschluss ist der 15. April 2013!

Die jeweils Besten, die eine Jury ermittelt, werden öffentlich anlässlich des Internationalen Tages der Familie am 25. Mai 2013, 11.00 Uhr im Schlosspark-Center Schwerin geehrt.

Email [info@familie-in-schwerin.de](mailto:info@familie-in-schwerin.de)  
Wismarsche Straße 144 • 19053 Schwerin  
[www.familie-in-schwerin.de](http://www.familie-in-schwerin.de)

## Förderpreis Selbsthilfegruppen 2013 ausgeschrieben

Auch in diesem Jahr wird der Förderpreis für Selbsthilfegruppen von der Marion und Bernd Wegener-Stiftung vergeben. Kooperationspartner dieses Projektes ist wiederum die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) und die Stadt Wiesbaden.

Prämiert werden Selbsthilfegruppen in einer Gesamthöhe von 5.500 Euro, die sich durch hohes Engagement, außergewöhnliche Aktivitäten, kreative Ideen auf dem Gebiet der Öffentlichkeitsarbeit hervorheben. Um dem Trend der Zeit gerecht zu werden, werden erstmals in diesem Jahr zusätzlich die Internet- und Social Media-

Aktivitäten berücksichtigt. Einsendeschluss ist bereits der 15. März 2013.

Teilnehmen können alle Selbsthilfegruppen, die sich im Bereich Gesundheit engagieren. Die Öffentlichkeit soll u. a. auf diesem Wege über die Arbeit und große Bedeutung der Selbsthilfegruppen informiert werden. Die Preisverleihung ist zu einem festen Bestandteil des Patiententages geworden, der in diesem Jahr am 6. April 2013 im Rathaus Wiesbaden stattfinden wird.

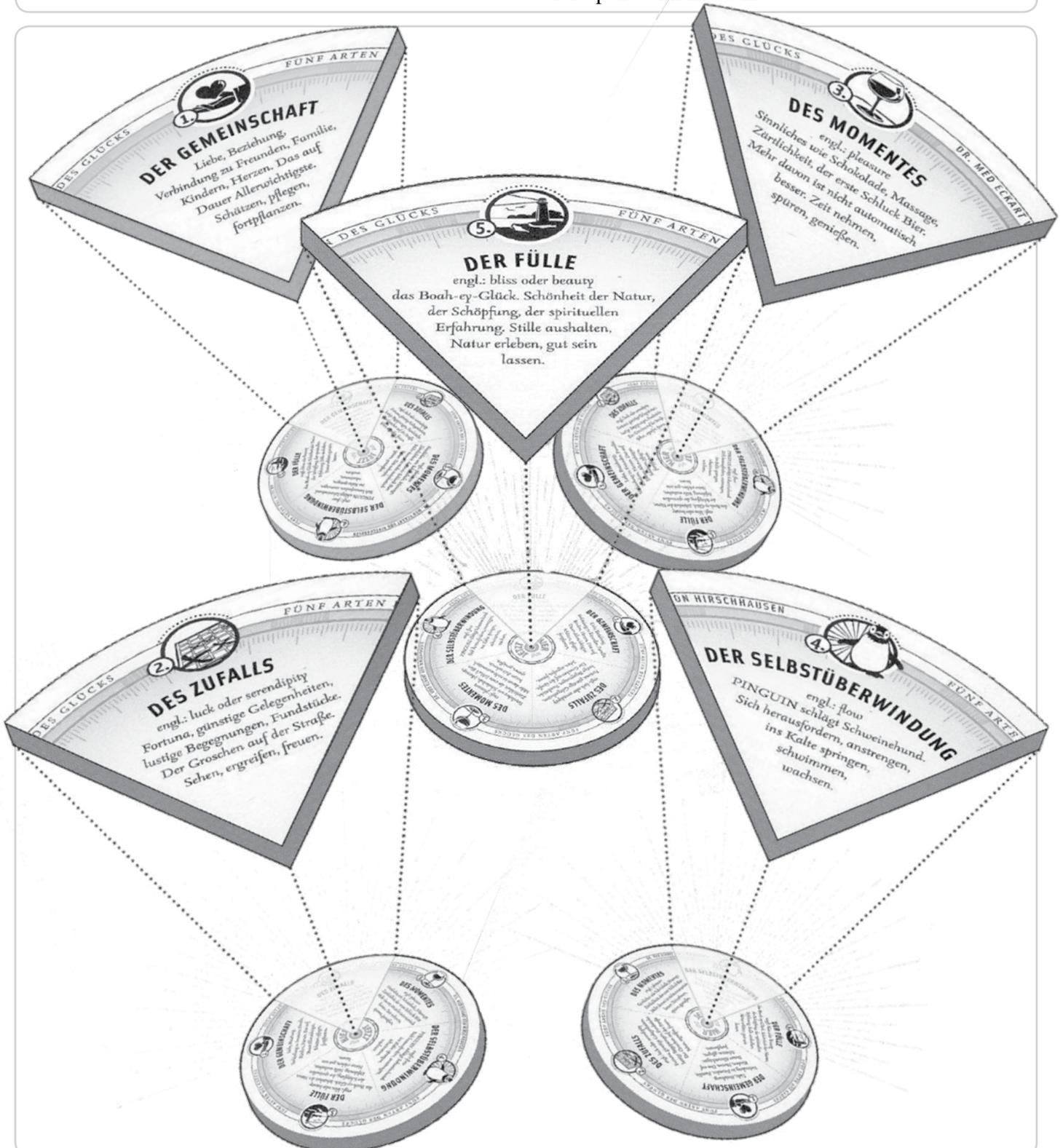
Weitere Informationen inkl. des Online-Bewerbungsbogens unter [www.selbsthilfe.de](http://www.selbsthilfe.de).

# Hirschhausens Glückskompass

Wer sich mit dem Thema „Glück“ beschäftigt, kommt um die zahlreich erschienenen Ratgeber nicht herum. „Die zehn Geheimnisse des Glücks“, „Glück: Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist“, „Glück: 24 Vitamine für alle Lebenslagen“ oder ähnlich heißen sie.

Da die Fülle der Werke groß, die Inhalte aber all zu oft gering sind, haben wir versucht, das Wesentliche aus den Ratgebern für Sie, liebe Leserinnen und Leser, zusammen zu fassen. Geholfen hat uns dabei Eckart von Hirschhausens „Glück kommt selten allein“.

Viel Spaß beim Basteln.



## Glück als Weg zur Fröhlichkeit

Die Bedeutung des Glücks ist unterschiedlich, aber auf jeden Fall gilt Glück als Weg zur Fröhlichkeit, und das ist ein tolles Ziel. Für mich ist Glück Gesundheit und Sicherheit. Ich finde, das sind die Hauptsäulen des Lebens. Wer gesund und sicher ist, ist sehr glücklich. Sicherheit ist ein allgemeiner Begriff, unter dem versteht jeder etwas anderes. Für einige bedeutet Sicherheit genug Geld und eine gute Arbeitsstelle; für andere Familie, Freunde und ein sicheres Land. Im Allgemeinen gibt es kein Leben ohne Sicherheit. Es gibt Menschen, die ihre Häuser und Länder verlassen, um sicher zu sein.

Natürlich gibt es Probleme überall. Es gibt kein Paradies auf der Erde, aber man soll immer versuchen, das Leben zu genießen und das Glück zu finden oder zu schaffen. Das ist eine Chance, denn das Leben ist selbst ein Geschenk und wir leben nur einmal. Niemand hat alles und jedem fehlt etwas. Manchmal hat man alles und trotzdem ist man nicht glücklich oder froh.

Wenn jemand sein Leben akzeptiert, kann er seine

Probleme lösen. Wir leben in einer Gesellschaft und nicht allein. Darum brauchen wir auch unser Land und unsere Leute und sollten versuchen sie zu verstehen. Jeder hat eine andere Persönlichkeit, andere Gewohnheiten und andere Gedanken, und mit guten Kontakten und Verständnis wird das Leben einfacher und schöner.

Ich fühle mich sehr glücklich. Ich lebe mit meinen Eltern, die sich immer um mich kümmern. Meine Schwester ist nett und freundlich. Zusammen machen wir alles und gehen nach der Arbeit spazieren. Ich habe gute Schulen und Unis besucht und jetzt arbeite ich an einer guten Schule, wo ich viele Kollegen und Kolleginnen kennengelernt habe. Ich bin sehr froh über alles, was ich habe.

Ich wohne in Kairo, der Hauptstadt Ägyptens, wo das Leben pulsiert. Hier gibt es Lärm, viele Autos und viele Menschen auf den Straßen, aber sie stören mich nicht mehr. Ich bin glücklich mit meinem Leben in Kairo, obwohl es viele Probleme und Unruhe zurzeit gibt.

**Shahira**

## Shahira hat noch nie Schnee gesehen!

Shahira ist 30 Jahre alt und Deutschlehrerin an einer amerikanischen Schule in Kairo. Im November vergangenen Jahres hospitierte sie für drei Wochen an einem Gymnasium in Neukloster und lebte während dieser Zeit bei uns.

Vor ihrer Ankunft hatten wir schon Kontakt über E-Mail und erfuhren so ein wenig über sie. Shahira lebt mit ihren Eltern und ihrer Schwester in einer Wohnung in Kairo. Weit genug entfernt vom Tahrirplatz, wo die Demonstrationen stattfinden. Der Tag der Ankunft war für uns alle spannend. Wir hatten zwar schon viele Gäste aus dem Ausland, aber eine Ägypterin war noch nicht dabei. Außerdem gab es zu der Zeit schon politische Spannungen im Land und wir waren unsicher, ob sie überhaupt kommen konnte. Aber sie kam pünktlich in Hamburg an. Da wir uns gegenseitig Fotos geschickt hatten, erkannten wir uns sofort. Wir hatten viele Fragen zu ihrem Land und zu ihrem Leben in Kairo, dieser Stadt, die 20 Millionen Einwohner hat. Wir wohnen in einem Dorf bei Schwerin mit gerade mal 700 Einwohnern! Die drei Wochen vergingen sehr schnell, wir haben

einiges unternommen und hatten in der Zeit viel Besuch. Alle waren neugierig auf unseren Gast. Shahiras größter Wunsch war es, einmal Schnee zu sehen und zu fühlen. Da Anfang November noch nichts von der weißen Pracht zu sehen war, fuhren wir mit ihr nach Wittenburg in die Skihalle. Dort konnte sie den Schnee anfassen und stellte fest, dass es sich wie kalter Sand anfühlt. Am Tag ihrer Abreise fing es an zu schneien, wie auf Bestellung fielen jede Menge Schneeflocken vom Himmel. Wir machten noch einen großen Spaziergang zum Abschied und Shahira hatte endlich das Gefühl, richtigen Schnee unter den Füßen zu haben. Am Nachmittag brachten wir sie dann nach Hamburg. Wir waren alle ein bisschen traurig, aber Shahira freute sich auf ihre Familie und darauf, all die vielen Mitbringsel zu Hause überreichen zu können.

Shahira lernte auch die Redaktion von „Hilf Dir Selbst“ kennen und freute sich für die aktuelle Ausgabe etwas zum Thema „Glück“ schreiben zu können.

**Karin Horn**

### Einjähriges der SHG „Politische Häftlinge der DDR“

Im März 2013 jährt sich zum ersten Mal die Gründung der SHG „Politische Häftlinge der DDR“. Aus diesem Anlass wurde zum Gruppentreffen am 11. März um 18 Uhr eine Mitarbeiterin vom Büro der Beauftragten für Stasiunterlagen eingeladen, das schon in der Gründungsphase tatkräftige Unterstützung geleistet hat. Die SHG, die längst überfällig war, ist für all diejenigen, die ihr stilles Leiden beenden möchten, um das Leben erträglicher zu machen.

In den kommenden Monaten hat sich die Gruppe einiges vorgenommen, um für die Einzelnen die Folgen der Haft und Zersetzungsmethoden erträglicher zu machen.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Montag im Monat um 18.00 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

### Selbsthilfe ist nicht umsonst

Wenn Sie unsere Arbeit „Hilfe zur Selbsthilfe“ unterstützen möchten, sind wir für jede Hilfe dankbar.

Unser Spendenkonto: KISS e.V.

VR-Bank Schwerin, Konto-Nr.: 27 332

BLZ: 1409 1464



**Ehrenamtsbörse**  
bürgerschaftlich für Schwerin

Bei der Ehrenamtsbörse Schwerin finden Sie Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich

Ehrenamt bzw. Freiwilligenarbeit.

Sprechzeit: 1. und 3. Donnerstag

15.00 bis 17.00 Uhr im Stadthaus

Tel. 0385 / 39 24 333

[www.ehrenamt-schwerin.de](http://www.ehrenamt-schwerin.de)

E-Mail: [info@ehrenamt-schwerin.de](mailto:info@ehrenamt-schwerin.de)

## SELBSTHILFE-Online



anonym - seriös - kostenlos

[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)  
Landesweites Internetportal  
zur Selbsthilfe

### Termine aus der Reihe „Wenn die Seele weint“

Anderssein:

Aus der Reihe tanzen will gelernt sein  
04.04.2013, 19.00 Uhr

Depression - nur eine Charakterschwäche?  
18.04.2013, 19.00 Uhr

Alleinsein: Quelle des Glücks?  
02.05.2013, 19.00 Uhr

Sind Beziehungen Luxus?  
16.05.2013, 19.00 Uhr

Macht Angst kreativ?  
06.06.2013, 19.00 Uhr

Trauer zulassen  
20.06.2013, 19.00 Uhr

### Experten-Chats zu Stressbewältigung mit

Dipl.-Psychologe und Trainer für  
Stressbewältigung Rayk Schleebusch  
20.03.13, 17.04.13, 15.05.13, 19.06.13  
jeweils 19.00 - 20.00 Uhr

Der Gruppenchat **Mobbing** findet einmal im  
Quartal statt:

20.03.2013, 18.30 Uhr

19.06.2013, 18.30 Uhr

### Regelmäßige Angebote

#### Beratungsstellen:

Aids / Sexualität

monatlich, letzter Dienstag, 17.00 – 18.30 Uhr  
Essstörungen

monatlich, 1. und 3. Dienstag, 19.00-20.00 Uhr

#### Selbsthilfegruppen

Suchtselbsthilfe

monatlich, 2. Mittwoch 18.30-19.30 Uhr

#### Einzelchat und E-Mail-Beratung

jederzeit möglich!

[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

## Änderungen

SHG „Übergewicht ade“ trifft sich jetzt  
- jeden 2. Dienstag um 17.00 Uhr in der KISS

SHG „Ängste“ trifft sich jetzt  
- mittwochs, außer den letzten im Monat um 17.00 Uhr  
in der KISS

SHG „Balance“ trifft sich  
- ab 23.01.2013, 14-täglich um 18.00 Uhr und jeden 2.  
und 4. Dienstag um 15.00 Uhr in der KISS

## NEUGRÜNDUNG

### Leben mit Chorea Huntington

Am 19. 01. 2013 fand das offizielle Gründungstreffen der Schweriner Selbsthilfegruppe „Chorea Huntington“ statt. Das Ziel der Gruppe ist es, Patienten und Angehörigen zu helfen, sei es im Umgang mit der Krankheit, im Gespräch mit Angehörigen oder bei Tipps zur Alltagsbewältigung.

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte an folgende Email- Adresse: Spickiuwe@web.de oder an die KISS, Tel. 0385 – 3924333

### Malgruppe

Unter der Leitung von Frau Schwarz hat sich eine neue Malgruppe gegründet.

Treffen jeden Montag um 09.30 Uhr in der KISS.

## Neue Präventions-Kurse in der KISS

Seit Februar 2013 finden unter fachmännischer Anleitung von Norbert Hartmann, Physiotherapeut, erfahrener Walking- und Rückenschullehrer sowie Aqua-Trainer, Kurse zur progressiven Entspannung (nach Jacobsen) und präventive Rückenschulungen in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin, statt. Teilnehmen können Mitglieder aller Krankenkassen. Auf Anfrage erstattet ihre Kasse 80 % der Gebühren.

Anmeldungen unter der Tel.:

03 85 - 58 94 157 oder

0163 1811827.

## NOCH JUNGE GRUPPEN

### Treffen der Selbsthilfegruppe „Ängste“

Jeder Mensch kennt das Gefühl der Angst. Sie ist eine der wichtigsten Warnfunktionen unseres Körpers. Leider verlieren einige Menschen die Kontrolle über dieses Gefühl und reagieren in bestimmten Situationen in übertriebenem Maße ängstlich.

Oft gehen damit Vermeidungsverhalten und ein Zurückziehen aus der Öffentlichkeit einher. Wir wollen uns nicht länger verstecken, sondern aktiv daran arbeiten, unsere Ängste zu überwinden oder uns zumindest mit Ihnen arrangieren.

Wir möchten unter Gleichgesinnten über unsere Ängste, Erfahrungen, Erfolge und auch Misserfolge sprechen und laden daher recht herzlich jeden Mittwoch (außer den letzten im Monat), um 17.00 Uhr in die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 ein.

---

### ILCO-Gruppe in Schwerin

Der Name ILCO leitet sich von den Anfangsbuchstaben der medizinischen Bezeichnungen Ileum = Dünndarm; und Colon = Dickdarm ab. In ganz Deutschland existieren 300 Gruppen mit 8.500 Mitgliedern.

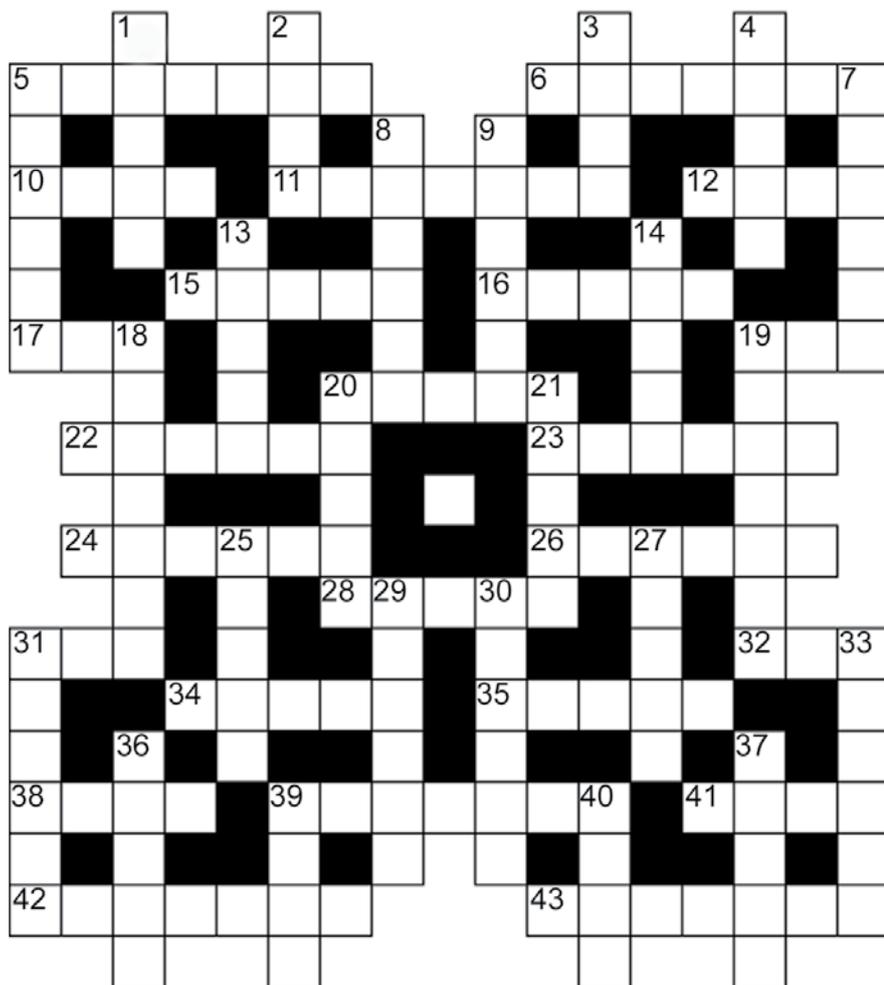
40 Jahre Deutsche ILCO - Anlass für die Selbsthilfegruppe „Stoma“ Schwerin – der Deutschen ILCO beizutreten, um sich auch den Menschen zu öffnen, die nicht nur ein Stoma haben, sondern auch an Darmkrebs erkrankt sind.

Interessierte sind in unserer ILCO-Gruppe Schwerin herzlich willkommen.

Wir treffen uns :

jeden 3. Mittwoch im Monat

um 15:00 Uhr im AOK Gebäude Schwerin.



**Waagrecht:** 5) sehr genau, 6) Baum mit roten Blüten, 10) scheinbar (engl.), 11) geistliches Musikstück, 12) Wohnung, 15) tragisches Schauspiel, 16) Fluss im Harz, 17) Straße (franz.), 19) Windstoß, 20) Felsstück, 22) Verbform von stellen, 23) Muse der Sternkunde, 24) Teile der Bäume, 26) nicht mehrmals, 28) Richtlinie, 31) Sportgerät, 32) Hirschart, 34) Wandfarbe, 35) Nebenfluss der Weser, 38) Lurche, 39) Hindernisse, 41) Ausweis, 42) Gehhilfe, 43) unparteiisch.

**Senkrecht:** 1) Aktensammlung, 2) Geldinstitut, 3) Überbringer, 4) herumtollen, 5) Fluss durch HH, 7) Wanderhirte, 8) alles bestens, 9) afrik. Volksstamm, 13) Rinne im Wattenmeer, 14) Teil der Kamera, 18) zerbrochen, 19) fast, 20) Kanal vom Schweriner See, 21) Nahrungsmittel, 25) Nebenfluss der Donau, 27) bekannter Maler (1867-1956), 29) Nebenfluss der Saale, 30) Hauptstadt Thüringens, 31) Abgabe an den Staat, 33) Stadt in Niedersachsen, 36) abgezogene Kopfhaut, 37) italienische Insel, 39) anhalten (engl.), 40) Nagelart.

Die Buchstaben 3, 25, 28, 33, 18 ergeben einen Maibaum!

**Angret Möller**

Lösungswort: Birke

## Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl. med. Gisela Franke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Heilpraktikerin Christiane Holz, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dr. Renate Lunk, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rheazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Elisapeth Schmidt, Dr. Karin Schulze, Pflegedienst „Schwester Marlies“, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Zentrum Demenz

Auch Sie können unsere KISS-Zeitung „Hilf Dir selbst!“ durch ein einfaches

## Förderabonnement

unterstützen. Für 20 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter

Tel.: 0385/ 39 24 333

oder  
e-Mail:

[info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)



## Glück im „Anker“

Für mich ist das schönste Glück, ein Kind lachend zu sehen, dann geht mir immer das Herz auf.

Ich persönlich darf mich übers Glück nicht beklagen. Immer dann, wenn ich es am nötigsten brauchte, war es da. So zum Beispiel meine Familie, als es mir mit meinen Depressionen so richtig mies ging, waren meine Eltern für mich da, obwohl sie mit der Krankheit nicht klar kamen. Weiter hatte ich Glück mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst Schwerin, mit dessen Hilfe ich einen Arzt fand. Es war auch Glück, dass meine Eltern lernten, meine Krankheit soweit zu verstehen, dass sie damit gut umgehen konnten bzw. können. Das war und ist mir wichtig. Zum Glück kam ich dann zur Anker Sozialarbeit in die Tagesstätte „Anker“, wo ich aufgefangen wurde. Dort begann ich mein Leben wieder zu gestalten. Hier lernte ich neue Tagesstrukturen, kochen, was ich bis heute sehr gerne mag. Und mein Selbstbewusstsein konnte ich somit aufbauen. Weiter fing ich hier an zu schreiben und kam so dann - zum Glück - zur Selbsthilfe-Zeitung der KISS.

Aber zu meinem größten Glück lernte ich im „Anker“ meine Lebensgefährtin kennen!

**Norbert Lanfersiek**

Es gibt kein vollkommenes GLÜCK. **Horaz**

Was Glück ist, weiß man erst, wenn man geheiratet hat. Und dann ist es zu spät.

**Peter Sellers**

Glück ist gut für den Körper, aber Kummer für den Geist.

**Marcel Proust**

Wären die Menschen mit ihrem Glück so zufrieden wie mit ihrem Verstand – welche

Millionen Glücklicher. **Karl Julius Weber**

Liebe und Glück sind blind und beide innigst verschwistert; Glückliche werden geliebt, Liebende werden beglückt.

**Edward Dorer**

Unser Glück ... ist immer nur zwischen den Fußsohlen und dem Kleinhirn zu finden.

**Honoré de Balzac**

Große Männer verdanken ein Viertel ihres Ruhmes der Kühnheit, zwei Viertel dem Glück und das letzte Viertel ihren Verbrechen.

**Ugo Foscolo**

Glück ist dem Menschen gefährlicher als Unglück. Dieses hält ihn wachsam, jenes macht ihn gleichgültig.

**Charles Baron de Montesquieu**



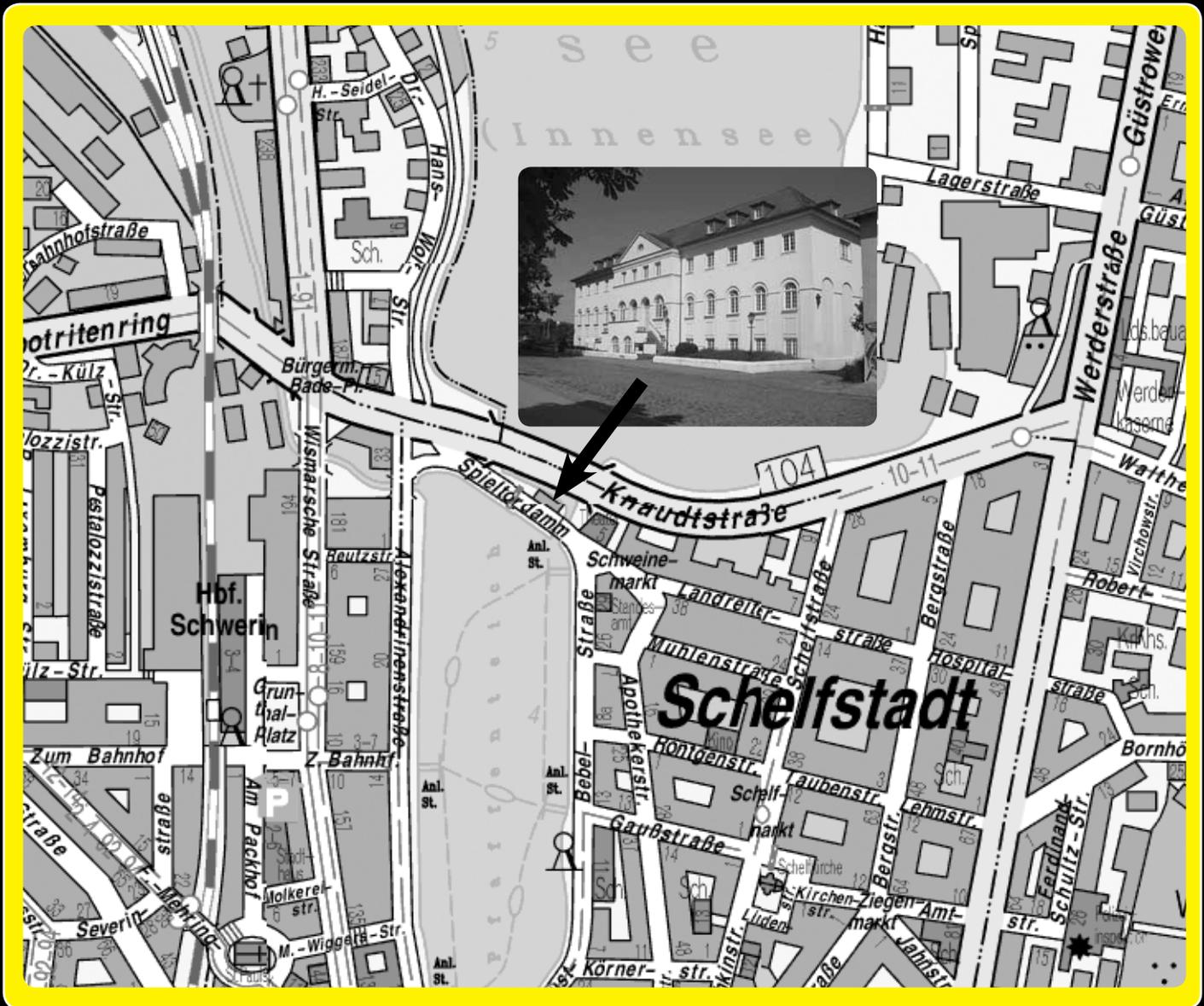
*Norbert Lanfersiek*

## In eigener Sache

In der kommenden Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema „Krebs“.

Wer Interesse an diesem Thema, Anregungen, Vorstellungen oder Tipps hat, kann sich an unsere Redaktion unter KISS Tel.: 03 85 / 3 92 43 33 oder unter E-Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de) wenden.

Nur Mut und vielen Dank,  
Ihr Redaktions-Team



## Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 1500 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Nahverkehr Schwerin, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

Leitung und V.i.S.d.P.: Sabine Klemm

Satz und Layout: stemacom, Steffen Mammitzsch, webmaster@mammitzsch.de, www.mammitzsch.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Susanne Ulrich

Mitarbeit: Michaela Ludmann

Druck: Produktbüro tinus Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85/3924333, Internet: www.kiss-sn.de,

E-Mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzender Dr. Rolando Schadowski, Beisitzer/innen: Gerlinde Haker, Grete von Kamptz, Antje Neuenfeld, Michael Winter

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 8. Mai 2013

mit dem Schwerpunktthema: „Krebs“.