

HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 3 | 12. Jahrgang | September 2014



Thema: Zeit



Inhalt

Editorial	2
Gastkolumne	3
Katrin Seidel	
Thema.	4/5
Zeit für neue Wege	
Intensiv	6
Das Wesentliche im Leben	
Alterspsychiatrie	7
Zeit und Älterwerden	
Hospiz.	8
Als ob die Zeit still stehen würde	
Erinnerungen	9
Die Zeit, als ich Kind war	
Erfahrungen	10/11
Kinder, wie die Zeit vergeht Zeit-Fragen	
KISS	12
Was haben zehn Jahre aus mir gemacht?	
Selbsthilfe	13
Gruppengründung	
Gedanken	14/15
Zeitgeist der Menschen Heute nehme ich mir Zeit	
Selbsthilfe	16
Arbeitslos ist nicht sinnlos Von Piko- und Nanosekunden	
Selbsthilfe	17
Zeit-Verschwendung Zeit bestimmt das Leben	
Lecker	18
Essens-Zeit	
Umfrage	19
Mehr als vier Buchstaben	
Service	20/21
Rätsel/Förderer	22
Glosse	23

Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember 2014 zum Thema „Chronische Krankheiten“.

Liebe Leserinnen und Leser,

diesmal also nehmen wir uns Zeit für „die Zeit“ – dieses Mysterium.

Aus unterschiedlichen Perspektiven erfahren wir und Sie in unserer Ausgabe, wie Menschen ihre Zeit gestalten und was ihnen wichtig ist: die Balance von Arbeit und Freizeit, das sich verändernde Zeitgefühl während einer Krankheit oder im Alter, Zeit für Veränderungen, Zeit mit der Familie, wenn ein Kind sterbenskrank ist. Wir lesen von Zeitwahrnehmung in Nanosekunden und wie trotzdem eine Verständigung mit der Außenwelt gelingt. Mitarbeiterinnen des Hospizvereins berichten von der Langsamkeit der Zeit. Zeit wird philosophisch bedacht und wieder gibt es reichlich Erfahrungsberichte von Versuchen, die eigene Zeit zu genießen. Auch Erinnerung spielt eine Rolle – wie sie uns Schnippchen schlägt und wie wir aus heutiger Perspektive unser Handeln beurteilen.

„Tu was du willst, solange du es noch kannst“ wäre eine Devise, die alle Ausreden, keine Zeit für etwas zu haben, aushebelt. Ein Mitglied der SHG „Schlaganfall“ hatte sich so sehr gewünscht, noch einmal die Ostsee zu sehen, das Meer rauschen zu hören, den Wind um die Nase wehen zu lassen...endlich steht das Projekt – aber für den Initiator mit dem ausschlaggebenden Wunsch kommt dieses schöne Vorhaben zu spät.

Tatsächlich dreht sich alles um Zeit. Wann ist der richtige Zeitpunkt etwas zu tun? Es gibt Vorher und Nachher. – Was ist mit dem Dazwischen? Während?

Je nach Lebensalter wird das Vergehen der Zeit unterschiedlich empfunden. Ist es tatsächlich die Zeit, die mit den Jahren schneller vergeht oder werden wir nur selbst langsamer, können und wollen nicht mehr mithalten? Jungen Menschen scheint es oft, als wäre das Leben endlos. Trotzdem stehen viele unter Zeitdruck, als wären sie erwachsen.

Kann Zeit für sich allein stehen oder ist sie doch auf Bezugsgrößen



angewiesen? Es ist wie ein Kreislauf, aus dem es kein Entrinnen gibt, z.B.:

- Zeitgeist, Zeitzeugen, Zeitgeflüster, Zeitstrahl...
- Zeitnot, Zeitdruck, Zeitbegrenzung, Zeitalarm, Zeitverlust, Zeitgewinn
- zeitig, zur Zeit, Zeitmesser,
- Zeit ist Geld (aber Geld ist nicht Zeit)
- Zeitzone, Jahreszeit, Tageszeit
- Urlaubszeit, Arbeitszeit, Auszeit, Freizeit
- Essenszeit, Schlafenszeit
- Neuzeit, Endzeit, zeitlos
- Kriegszeit, Friedenszeit
- Zeitzeuge, Zeitgeist...

Nehmen Sie sich also Zeit zum Lesen und Sie werden merken, es geht um Lebenszeit. Einen leuchtenden Altweibersommer und einen goldenen Herbst wünscht Ihnen

Ihre Sabine Klemm



Zwei Zeiten

Schreiben Sie doch mal etwas über „Zeit“ für unser Magazin, so die Frage, der Wunsch. Also Zeit nehmen, nachzudenken...

Was ist das eigentlich: Zeit? Ist es eine physikalische Größe, die mich interessieren müsste oder ist es nicht mehr der vom Bewusstsein wahrgenommene Ablauf von Veränderungen?

Wie die Zeit vergeht... je älter, je schneller, früher waren bessere Zeiten...

In meiner eigenen Wahrnehmung gibt es zwei Zeiten: Die sehr strukturierte effiziente Zeit, in der wir arbeiten und etwas leisten oder leisten müssen, in der immer mehr möglich sein soll. Und es gibt die Zeit, die nicht diesen Regeln entspricht. Liebkosungen, Meditationen und Gebete, Rituale in der Familie, im Freundeskreis, Geschichten erzählen oder hören, in der Natur sein... Kann man das effizienter machen oder sind das nicht Bereiche, in denen keine Beschleunigung möglich ist? Hier herrschen ein eigener Rhythmus und Takt. Ich merke, wenn ich nur nach der Uhr lebe, nur effizient sein will oder muss, dass mein Gleichgewicht gestört wird.

Ich brauche die andere Zeitrechnung, das Beschauliche, nicht Messbare in physikalischen Kategorien. Schwimmen im See, am Strand laufen, in den Bergen wandern, ein Kunstwerk betrachten, Musik hören, einfach sein, egal ob zehn Minuten oder drei Stunden. Reden mit der Freundin, lachen mit meinem Mann, ihn spüren mit allen Sinnen. Da gelten andere Messgrößen, nicht Minuten und Stunden, sondern eher, dass es war oder dass es fehlt. Das hat auch nichts mit Entschleunigung zu tun, also weder schneller oder langsamer. Ich brauche Zeit, die sich der Effizienz und Leistung entzieht, um wieder effizient und leistungsfähig zu sein. Und diese Zeit in Kontakt mit Anderen zu verbringen, bereichert mich. Ich gebe und nehme Zeit. Egal wie viele Minuten.

In meiner täglichen Arbeit als Ärztin mit Menschen, die an einer schweren psychischen Erkrankung leiden, geht es auch darum, Gleichgewicht im Leben wieder zu finden, Arbeit und Freizeit auszubalancieren, Teilhabe an Arbeit und

Kommunikation mit Anderen, mit einer Erkrankung leben zu lernen.

In der AHG Poliklinik Schelfstadt werden Menschen oft über einen langen Zeitraum behandelt: in der Rehabilitationsab-



teilung für psychisch kranke Menschen (RPK), in der ambulanten Rehabilitation und der Tagesklinik für Suchtkranke, in der Adaptionsabteilung und genauso in den Nachsorgegruppen nach einer psychosomatischen Rehabilitation oder einer Entwöhnungsbehandlung.

Wir müssen alle gemeinsam immer wieder lernen, unser Maß zu finden zwischen der Zeit, die sich beschleunigen lässt, in der wir effizient und leistungsfähig sein können und wollen und der Zeit, die anders ist, frei vom Leistungs- und Effizienzgedanken, fließend im Austausch mit anderen oder der Natur, bewusst, ohne physikalische Zeitmessung.

Diese zwei Zeiten im gesunden Wechsel wünsche ich allen Leserinnen und Lesern.

Katrin Seidel

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

AHG Poliklinik Schelfstadt Schwerin

Zeit zu verschenken – wer hat das schon? Eigentlich jeder oder jede.

Zum Beispiel bald zu Weihnachten oder zum Geburtstag.

Statt das neueste Parfüm, die zigste Blumenvase oder den dicksten Schal unter den Weihnachtsbaum zu legen, können Sie auch gemeinsame Zeit verschenken.

Spaziergang an der frischen Luft statt Parfüm, Blumen pflanzen statt Blumenstrauß, stricken beibringen statt Schal. Oder wie wäre es mit Vorlesen statt Buch, Puppentheater statt Puppenstube, Zoobesuch statt Stofftier, Fußballspielen statt Konsole, Kochabend statt Kochbuch.

Eine schöne Zeit beim Verschenken und einen schönen Herbst wünscht Ihnen Ihr Redaktions-Team und die KISS.

Zeit für neue Wege

Manchmal gibt es Situationen im Leben, in denen man sich festgefahren hat. Die Lebensumstände oder Krankheiten machen einem das Leben schwer. Oder die eigenen Gewohnheiten und Verhaltensweisen sind wie Knüppel zwischen den Beinen und führen dazu, dass man sich selbst nicht mehr leiden kann. Wer das Gefühl hat, dass es nicht mehr weitergeht, so nicht mehr weitergeht, der braucht Zeit zum Innehalten. Im Alltag immer weiterzumachen, dagegen ist wie laufen im Treibsand. Man gerät nur noch tiefer in Probleme hinein und findet immer weniger einen Ausweg. Ein erster Schritt ist es hier, einfach nicht weiterzumachen wie bisher, auch wenn man nicht gleich eine Lösung weiß. Innehalten, nachspüren und nachdenken über sich selbst und die eigene Lebenssituation, dafür braucht man Zeit und Bereitschaft sich diese Zeit zu geben. Um neue Lösungsmöglichkeiten und Wege zu finden, braucht man Freiräume und Abstand vom Alltag.



*Neue Wege gehen – auch wenn man nicht weiß, wohin sie führen...
Foto: ml*

Eine Möglichkeit, sich so einen Abstand zu schaffen und Zeit zum Nachdenken zu gewinnen, ist eine stationäre Rehabilitationsbehandlung anzutreten. In einer Auszeit aus dem Alltag wird vielleicht zunächst einmal vieles, was schmerzhaft ist oder nicht gut läuft, stärker bewusst und spürbar. Gleichzeitig erlaubt der Abstand, die Dinge gleichsam aus

der Vogelperspektive zu betrachten. Man muss nicht gleich reagieren und weitermachen. Es gilt, Schwierigkeiten sowie unangenehme Gefühle und Gedanken zunächst einmal bewusst wahrzunehmen und als Realität anzuerkennen, ohne sie gleich verändern zu wollen.

Neue Wege und Perspektiven zu erkennen, braucht Zeit. Gefragt ist Geduld, Geduld mit sich selbst, mit dem eigenen Schwächen und Defiziten und Geduld mit den Mitmenschen und mit der Veränderung der Lebenssituation. Allmählich werden dann wieder eigene Stärken und Kompetenzen spürbar und neue Wege und Zielrichtungen erkennbar. Nach und nach lässt sich bestimmen, was sich an der Lebensgestaltung und an eigenen Verhaltensweisen ändern soll und welche Ziele im Leben angestrebt werden sollen. Dieser ganze Prozess des Innehaltens, des Erkennens und genauen Spürens der eigenen Schwierigkeiten und des Entdeckens der neuen Wege und Möglichkeiten kann sehr spannend und anregend sein, auch wenn es zeitweise schmerzhaft und schwer ist, so ist es doch eine Entdeckungsreise zu sich selbst und ein Erleben der eigenen Lebendigkeit.

Es liegt nicht immer in unserer Hand, die Zeit unseres Lebens zu verlängern, aber wir können das Leben bewusster wahrnehmen. Dies ist in jedem Moment in jeder Situation möglich. Die Zeit des Lebens wird so in jedem Moment in gewisser Weise lebendiger und intensiver. Den Lauf der Zeit können wir weder beschleunigen noch verlangsamen, schon gar nicht stoppen, aber wir können jeden Moment bewusst wahrnehmen, unsere Sinneseindrücke, unsere Gedanken, unsere Gefühle und die Welt um uns herum intensiver erleben. Manchmal wünschen wir uns, wir könnten die Zeit zurückdrehen, Entscheidungen revidieren oder bestimmte Momente wieder herholen. Dann leben wir in der Vergangenheit und verpassen den gegenwärtigen Moment, das, was das Leben hier jetzt und heute ist und welche Möglichkeiten es für uns bereit hält.

Wenn neue Wünsche und neue Ziele im Leben erkennbar werden, taucht oftmals gleich das Bestreben auf, diese Ziele möglichst schnell erreichen zu wollen. Wir ergehen uns in Phantasien und Tagträumen. Dann leben wir in einer persönlichen Zukunftsvision, jedoch wieder nicht in der Zeit, in der wir tatsächlich leben Moment für Moment. Das Bedürfnis, eigene Wünsche und Ziele möglichst schnell Realität werden zu lassen, führt zudem zu Ungeduld sich selbst gegenüber. Alte Gewohnheiten, alte Verhaltensweisen, bekannte Schwierigkeiten und Probleme sind sperrig und lassen sich nicht so schnell verändern wie wir es gerne wollen. Wenn alte Schwierigkeiten wieder auftauchen, sinkt nicht selten das Zutrauen, überhaupt eine Veränderung schaffen zu können. Die Ungeduld wird immer größer und Selbstwürfe machen sich breit. Dieser Weg führt weder zu einem

zufriedener noch zu einem bewussteren Leben. Veränderung braucht Zeit, Rückschläge und Rückfälle in alte Verhaltensweisen sind eher die Regel als die Ausnahme, sie sind ein normaler Teil des Veränderungsprozesses.

Geben wir uns Zeit und erlauben jedem Schritt, sei es ein Schritt nach vorne oder auch ein Rückschritt, da zu sein und seine Zeit zu haben. Jedem einzelnen Schritt Zeit zu geben, bedeutet Geduld mit sich selbst zu haben, mit sich selbst nachsichtig zu sein. Diese Geduld und Nachsicht brauchen wir, um neue Wege entdecken und zu gehen.

Geduld mit sich selbst, mit eigenen Schwächen und Rückschlägen fällt leichter, wenn wir es nicht allein tun müssen, wenn wir Begleiter haben. Ein Begleiter beim Entdecken und Gehen neuer Wege kann ein Freund oder eine vertraute Person sein, auch ein Berater oder Therapeut oder das Behandlungsteam einer Klinik, in der Abstand vom Alltag möglich ist. Ebenso können es Menschen sein, die sich in ähnlicher Weise auf den Weg gemacht haben und sich gegenseitig bei ihren Schritten unterstützen und begleiten.

Neue Wege brauchen Zeit.

Wenn wir uns die geben,
dann wird es eine Zeit der neuen Wege.

Dr. rer. nat. V. Premper

Leitender Psychologe, Abt. f. Abhängigkeitserkrankungen II
AHG Klinik Schweriner See, Lübstorf

In seinem Gedicht

„Ich brauche Zeit“

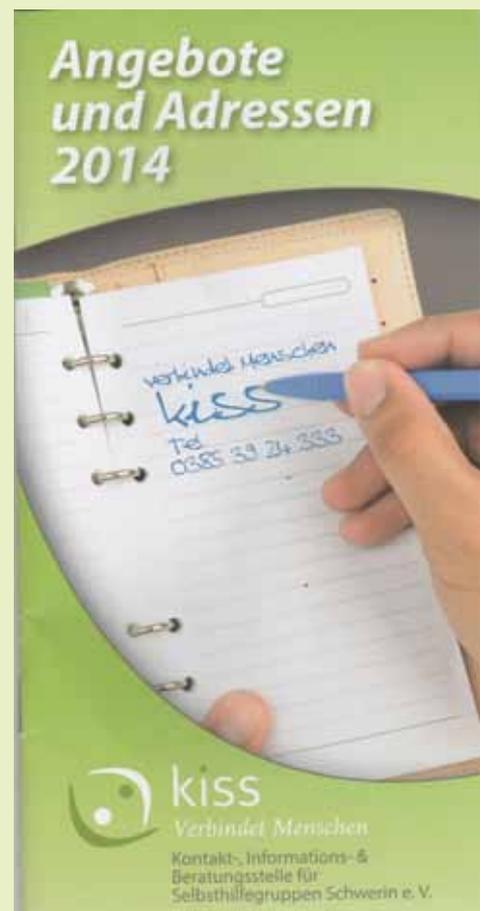
macht Ulrich Schaffer eindrücklich den Sinn des Sich-Zeit-Gebens deutlich:

Ich brauche Zeit,
unangefüllte Zeit,
um mich aus der Verströmung und
Zersplitterung zurückzuholen.
Ich will wieder die Mitte finden,
die mein Leben zusammenhält,
will mir selbst in die Augen sehen
und still werden,
um so wieder wirklich leben zu können.
Liebe wird von Stille und Leere genährt.



Innehalten, nachspüren, nachdenken über sich selbst. Foto: ml

KISS - Broschüre



Herausgeberin:

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für
Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. – KISS
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
Tel.: 0385 - 39 24 333 / E-Mail: info@kiss-sn.de
Internet: www.kiss-sn.de
September 2013

Wo das Wesentliche im Leben wieder spürbar wird

Für Jasmin und David Maisel aus Luckwitz war es erst einmal ein Schock, als ihnen die Ärztin mit Nachdruck sagte, dass ihre kleine Tochter Lina-Marie sehr, sehr schwer krank sei. „Es hat uns fast umgehauen“, so David Maisel. „Aber so war es genau richtig, denn dadurch haben wir begriffen, wie ernst es war.“

Ernst ist es immer auf der interdisziplinären Kinder-Intensivstation (ITS) der Helios Kliniken Schwerin, wo jährlich rund 400 Kinder und Jugendliche im Alter von vier Wochen bis zu 18 Jahren intensivmedizinisch behandelt oder überwacht



Nach Tagen mit hohem Fieber und Schmerzen konnte sich Lina-Marie wieder langweilen – zur Freude der Eltern Jasmin und David Maisel. Foto: ml

werden. In den fünf Betten der Station liegen schwer kranke junge Menschen, manche im Leben bedroht durch einen Unfall, eine chronische oder akute Erkrankung, andere werden hier nach einem großen kinderchirurgischen Eingriff betreut. Manchmal kommen in einer halben Stunde drei neue Patienten, selten kommt an einem Tag mal niemand. Ständige Bereitschaft statt Regelmäßigkeit kennzeichnet die Arbeit der Kinderkrankenschwestern, der Ärztinnen und Ärzte auf der ITS. Zeit zum Drumherum-Reden bleibt da nicht.

Stationsärztin Dr. Heike Völzer nennt es eine „spezielle Art“, in der auf der Station geredet wird. In den richtigen Momenten werde gesagt, was wichtig sei. „Man muss sich einmal Zeit nehmen und den Eltern richtig erklären, was los ist, dann verstehen sie auch, wenn man sagt, jetzt passe es nicht.“ Ehrlich und direkt, und dann, wenn Ruhe da sei und keines der Kinder, die die Ärzte und Schwestern ständig im Blick haben, akute Hilfe benötige, fände sich auch Zeit für Gespräche. Zudem stünden Seelsorger und Psychologen den Eltern zur Seite. Insgesamt sei die Zusammenarbeit mit den Eltern sehr gut. „Sie sehen schnell, worauf es hier ankommt“, so Völzer.

„Das war hier am Anfang schon alles sehr beängstigend“, sagt Jasmin Maisel. Nicht nur der Zustand ihrer Tochter, auch die vielen Apparate, die fremden Geräusche, das Piepen aus den anderen Zimmern, in dem von Lina-Marie. In ihrem „direkten“ Gespräch haben die Eltern erfahren, was mit ihrer vierjährigen Tochter los ist, woher das tagelange hohe Fieber kommt, der extreme Hautausschlag, die geschwollenen Augen, das gedunsene Gesicht. Kawasaki-Syndrom hieß es nach den ersten Untersuchungen in Schwerin. Nach

weiteren wurde aus der Vermutung Gewissheit und aus der elterlichen Sorge stieg die extreme Angst um das Leben ihres Kindes. Herzprobleme, Lungenentzündung, ein apathisches Kind. „Wer das nicht erlebt hat, weiß gar nicht, wovon wir sprechen“, sagt der Vater. Inzwischen ist wieder ein kleines Lächeln auf Linas Gesicht zurück gekehrt und auch auf das ihrer Eltern. Von Tag zu Tag blinken weniger Apparate neben Linas Bett, nur noch drei bunte Pflaster auf ihrer Brust halten die Schläuche. Auf ihren Knien warten zwei graue Stoffkatzen, dass die Eltern endlich nicht mehr über sie reden. „Mir ist langweilig.“ Jasmin Maisel freut sich über diesen Satz, auch darüber, dass ihre Tochter wieder so etwas wie Appetit hat.

Lina-Marie hat Kraft verloren, es wird wohl Monate dauern, bis sie wieder die Alte ist. Wobei, so wie Früher, wie vor der Erkrankung, wird es bei Maisels nicht mehr sein. „Wir werden auf jeden Fall etwas ändern, mehr Zeit mit Lina und der Familie verbringen“, sagt Linas Mutter und ihr Mann ergänzt: „Uns war die Familie schon immer wichtig, aber jetzt ist sie noch wichtiger geworden“. Jasmin Maisel wird mit ihrer Chefin sprechen, die viel Verständnis und Mitgefühl gezeigt habe, und wohl ihre Arbeitszeit verkürzen. „Bis jetzt war Lina fast immer die letzte in der Kita, das wird sich ändern.“ Gemeinsame Zeit sei so wichtig, sind sich Maisels einig. „Manchmal vergisst man im Alltag bei der ganzen Arbeit, was im Leben wichtig ist.“

Was wichtig ist im Leben, sieht Kinderkrankenschwester Ines Guttzeit jeden Tag bei ihrer Arbeit auf der ITS. Man werde „geerdet“, sagt sie. Das sei nicht nur für die Eltern so, sondern auch für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Seit 2004 arbeitet sie auf der Kinder-ITS, versorgt mit ihren Kolleginnen die jungen Patienten auf der Station, kümmert sich um die Eltern und betreut auch einige Familien zu Hause, wenn sie mit ihrem Kind wieder die Klinik verlassen können. Ines Guttzeit sagt, sie blicke dankbarer aufs Leben, seitdem sie auf der ITS arbeite - auch wenn sie außerhalb der Klinik natürlich nicht ständig ihre Arbeit und die Schicksale vor Augen habe. Gerade bei schwerstkranken Patienten käme man mit den Eltern gut ins Gespräch, sagt Ines Guttzeit. Das helfe.

Diese Erfahrung hat auch Heike Völzer gemacht. „Hier auf der Station gibt es keine Beschwerden, dass die Tomate zu weit links und die Gurke zu weit rechts auf dem Teller liegt.“ Hier auf der Station gehe es um das Wesentliche. Da sei jeder - je nach seinen Aufgaben - gefragt, Ärzte und Schwestern ebenso wie die Eltern. Genau das mache die Arbeit auf der ITS aus. Das sei die Herausforderung.

Aber manchmal, wenn einem Patienten nicht mehr geholfen werden könne, ein Schicksal besonders schwer sei und etwas Zeit und Ruhe einkehre, kämen einem selbst auch schon mal einige Tränen, sagt Ines Guttzeit. Auch das gehöre zu ihrer Arbeit. „Aber die meisten Fälle gehen ja gut bei uns aus“, bekräftigt die Krankenschwester. Wahrscheinlich ziehe sie genau daraus ihre Kraft. ml

Zeit und Älterwerden

Wenn Menschen im Alter – jenseits der Zeit ihrer Berufstätigkeit, oft auch jenseits der aktiven Phase der Familienarbeit – seelisch erkranken, spielt Zeit in mehrfacher Hinsicht eine Rolle: auf der Behandlung lastet kein äußerer „Zeitdruck“, auch bei längeren Behandlungszeiten sind keine existenzgefährdenden Folgen, z.B. der Verlust der Arbeit, zu erwarten.

Umso größer kann der „innere“ Zeitdruck sein: die verbleibende Lebensspanne ist in jedem Fall kürzer als die bereits gelebte und daher besonders wertgeschätzt. Krankheiten werden in diesem Zusammenhang im Vergleich zu früher als noch schmerzhafterer Zeitverlust empfunden. Man möchte die verbleibende Zeit lieber mit den nächsten Angehörigen, den verbliebenen Freunden und Beschäftigungen – wie der Gartenarbeit – verbringen, als im Krankenhaus! Im anderen Extrem dient die vermeintliche Kürze der verbleibenden Zeit (wie bei mancher größeren Neuanschaffung) als Begründung, dass sich eine Behandlung für sie nicht mehr lohne.

Hat der seelisch gesunde ältere Mensch das Gefühl, die Zeit rase immer schneller dahin („Rentner haben niemals Zeit.“ Dazu ein Patient: „Die Zeit vergeht nicht immer schneller, sondern wir werden immer langsamer!“), fließt die Zeit für den depressiven älteren Menschen zäh und endlos erscheinend dahin. Die Zeit wird zur Bedrohung, weil sie auf Grund von fehlendem Antrieb und Interesse nicht mit interessanten und erfüllenden Aktivitäten verbracht werden kann: „Der Tag liegt wie ein Berg vor mir“. Dieser Zustand ist das Ergebnis des Einmündens vieler verschiedener körperlicher, seelischer und umweltbedingter Faktoren über einen bestimmten Zeitraum in einen Stresszustand. Dies ist bei jedem Menschen individuell verschieden, in den Auswirkungen auf das seelische und körperliche Befinden aber ähnlich und für Nicht-Betroffene schwer nachvollziehbar.

Ältere depressive Menschen werden oft zeitaufwändiger von ihren Angehörigen versorgt und betreut. Sie schämen sich häufig für die vermeintliche „Undankbarkeit“, die der Stimmungseinbruch signalisieren könnte. Verstärkt werden diese Schuldgefühle manchmal noch von der Wahrnehmung – real oder depressiv eingefärbt – die Behandler stünden unter Zeitdruck, hätten nicht genug Zeit für entspanntes Arbeiten ohne Hektik und Stress. In der stationären und teilstationären Behandlung finden seelisch erkrankte ältere Menschen über längere Zeit aber auch Mit-Betroffene aus ähnlichen Lebensbezügen, denen es genau so geht.

Bei der Behandlung seelischer Erkrankungen im Alter ist es besonders wichtig, einen roten Faden in die bereits vergangene – lange – Lebenszeit zu bringen, die Zeit in ihren spezifischen Lebensthemen zu erkennen und einen lebhaften Zukunftsentwurf zu finden. Hauptbehandlungsziel ist es aber, die Orientierung auf die Vergangenheit - sei sie in der

Erinnerung schrecklich, schön oder beides gewesen - und auf die Zukunft - mit den in ihr liegenden Veränderungen und Verlusten - um die achtsame Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments mit seinen Möglichkeiten zu einer positiveren Wahrnehmung und des Lernens zu ergänzen. Die Schnittstelle zwischen einer gefühlt langen Vergangenheit und einer gefühlt kurzen Zukunft sollte als die Zeit reflektiert werden, in der ich es auch mit in der Hand habe, wie ich mich fühle, statt mich nur als Opfer anderer Menschen, äußerer Umstände oder meines eigenen „Versagens“ zu sehen.

Für die Zeit nach der Behandlung ist die Selbsthilfe, das In-Verbindung-Bleiben mit ehemaligen oder neu kennengelernten Weggefährten, deshalb wichtig. Auf der Grundlage ähnlicher Erfahrungen kann man sich gegenseitig Mut machen und gerät, je mehr Zeit nach der Behandlung verfließt, nicht zurück in die „Selbstanschuldigungs-falle“.

Die Zeit nach der erfolgreich behandelten seelischen Erkrankung kann man auch im Alter genau so weiter verbringen wie vor der Krankheit, wie man zwei Mal in denselben Fluss steigen kann. Die Zeit nach der Behandlung nutzen mit dem achtsamen Kennenlernen neuer und unterstützender Aktivitäten, das Knüpfen neuer und unterstützender Kontakte kann vor einem Rückfall schützen, weil es die Stressresistenz erhöht.

Dipl.Psych. Brigitte Terner – Leitende Psychologin der Klinik für Alterspsychiatrie in der Carl-Friedrich-Flemming Klinik der HELIOS Kliniken Schwerin

Zeit macht nur vor dem Teufel halt

Die Zeit, sie trennt nicht nur für immer Tanz und Tänzer.

Die Zeit, sie trennt auch jeden Sänger und sein Lied,
denn die Zeit ist das, was bald geschieht.

Die Zeit, sie trennt nicht nur für immer Traum und Träumer.

Die Zeit, sie trennt auch jeden Dichter und sein Wort,
denn die Zeit läuft vor sich selber fort.

Die Zeit, sie trennt nicht nur für immer Sohn und Vater.

Die Zeit, sie trennt auch eines Tages dich und mich,
denn die Zeit, die zieht den längsten Strich.

Zeit macht nur vor dem Teufel halt,
denn er wird niemals alt,
die Hölle wird nicht kalt.

Zeit macht nur vor dem Teufel halt,
heute ist schon beinah' morgen.

Paul Ryan 1971

Als ob die Zeit still stehen würde

Im vergangenen Jahr wurden in Schwerin und Umgebung 95 schwerst- oder sterbenskranke Menschen von den Mitgliedern des Hospizvereins Schwerin begleitet. 69 Begleitungen fanden in der Häuslichkeit statt, 16 im Krankenhaus und zehn im Pflegeheim. Zudem wurden 50 Trauerbegleitungen ermöglicht. Von den insgesamt 73 Mitgliedern des Vereins, der neben der Caritas in Schwerin die Ausbildung zur Sterbebegleitung anbietet, engagieren sich zurzeit 45 aktiv in der Begleitung und sechs auf anderen Gebieten wie der Öffentlichkeits- oder Vorstandsarbeit. Die Männer sind mit acht aktiven Mitgliedern nicht so stark vertreten wie die Frauen. Seit der Gründung des Vereins 1996 nimmt die Zahl derjenigen zu, die sich zum Sterbe- und/oder Trauerbegleiter ausbilden lassen, genauso wie die Zahl derer, die nach einer Begleitung fragen.

Einige der Menschen, die hinter diesen Zahlen stehen, die sie mit Leben füllen, treffen sich regelmäßig zum Arbeitsfrühstück im ehemaligen Anna-Hospital am Platz der Jugend. Frische Brötchen stehen auf dem Tisch, eingelegte Bohnen aus dem Garten, Käse, selbstgekochte Marmelade. Während das Teewasser zu kochen beginnt, tauschen einige noch im Stehen die jüngsten Ferienerlebnisse aus, andere erzählen von ihren neuen Vorhaben. „Wir haben uns jetzt einige Wochen nicht gesehen“, sagt die hauptamtliche Koordinatorin des Hospizvereins und Begleiterin, Kerstin Markert, fast entschuldigend, „da ist der Redebedarf und der Austausch besonders groß“.

Reden, sich austauschen, über Erfahrungen sprechen, Gedanken - manchmal Bedenken - los werden, Rat suchen und Informationen bekommen. Das Arbeitsfrühstück ist kein Plauderstündchen, es ist für die Sterbebegleiterinnen und Sterbebegleiter des Hospizvereins ein wichtiger Bestandteil ihrer ehrenamtlichen Arbeit und neben den regelmäßig stattfindenden Supervisionen eine Möglichkeit, eigene Erlebnisse und Erfahrungen zu besprechen, zu reflektieren über das eigene Tun, das eigene Sein. Sie alle sind ausgebildet, andere, Fremde, im Sterben zu begleiten. Einen Teil ihrer freien Zeit verbringen manche seit mehreren Jahren, manche erst seit einigen Monaten mit den Themen Krankheit, Altsein, Sterben, Tod und Trauer. Warum?

In dem Verein seien Menschen mit den unterschiedlichsten Biografien und aus verschiedensten Beweggründen, erklärt Koordinatorin Kerstin Markert. Da ist zum Beispiel Gerti. Sie hatte sich immer vorgenommen, sich nach ihrem Berufsleben ehrenamtlich zu engagieren. Nur wo, wusste sie nicht. Als dann in einem Jahr drei ihr sehr nahestehende Menschen starben – darunter auch ihre beste Freundin, die sie lange begleitet hat - wusste sie, wie sie sich engagieren werde. Oder Maria: ganz pragmatisch hat sie – über einen Bekannten vermittelt - die Buchhaltung des Vereins geführt. „Ich war dann vom Hospizgedanken sehr angetan und habe mich ausbilden lassen“, sagt sie. Bei Ellen ist es der spirituelle Geist, der sie an der Hospizarbeit begeistert. Sie beschäftigt

sich mit Buddhismus, Heine, dem Leben, Tod, der Liebe. Und Juliana, sie lernte eine Arbeitskollegin erst richtig kennen, als diese schwerkrank wurde und sie sie begleitet hat.

„Doch trotz der unterschiedlichen Beweggründe verbindet uns eine gemeinsame Handlungsfrage, gemeinsame Werte“, sagt Kerstin Markert. Es ginge dabei um Grundwerte, um Toleranz, um Akzeptanz. Menschen sollen nicht bekehrt werden, Menschen werden angenommen, wie sie sind. Ihre Religion spiele keine Rolle. Ein Stück gemeinsam gehen, darum ginge es.

„Ich will ihnen eine schöne Zeit machen, Hoffnung geben“, sagt Maria. Der Tod sei nichts Schlimmes, er sei ein Übergang. Das Wort „Sterbebegleitung“ benutze sie gar nicht mehr, so Karin. Sie geht regelmäßig ins stationäre Hospiz am Aubach. Manchmal sei sie nur fünf Minuten bei einem Gast, manchmal zwei Stunden. Wobei, wenn sie bei jemandem sei, spiele Zeit keine Rolle. Schon auf dem Weg dorthin werde sie langsamer, ruhiger. Das halte den Rest des Tages eigentlich an, sagt Karin und muss lachen, denn für Freunde und Verwandte sei sie dann nicht mehr ansprechbar. Und auch Maria merke, wie alles langsamer werde, wenn sie ins Pflegeheim ginge. „Allein der Fahrstuhl dort bleibt auf dem Weg nach oben fast stehen.“ Angekommen bei der alten Dame, gelte eine andere Dimension der Zeit. Vorlesen („Der 100jährige, der aus dem Fenster sprang“), zuhören, erzählen. „Die alten Menschen haben so viel zu erzählen, so viel erlebt.“ Gerti sagt, sie habe schon viel aus den ganzen Lebenserfahrungen lernen können. „Das bekommen andere doch gar nicht zusammen.“

Die Frauen berichten von einer anderen Welt, von Entschleunigung, einer besonderen Zeitrechnung. Aber die Distanz, die dennoch zwischen den Begleitern und den zu Begleitenden besteht, bestehen muss, Sorge dafür, dass die Geschichten der sterbenden Menschen, die Schicksale, ihre Schmerzen, nicht zur Belastung für die Begleiter werden. „Es ist nicht alles schön, was wir sehen“, sagt Gudrun. Manches Sterben bringe schon viel Leiden mit sich. Aber wenn es dann soweit sei, werde der Sterbende ganz friedlich, sehe erlöst aus, als ob die Zeit still stehen würde, ohne Schmerzen, ohne Ängste, mit sich eins.

ml

Hospizverein Schwerin e.V.

Platz der Jugend 25, 19053 Schwerin

Tel.: 0385 - 5572621, www.hospizverein-schwerin.de

Für Interessenten an der Hospizarbeit beginnt am Freitag, 10. Oktober ein neuer Grundkurs (20 Stunden).

Trauernde treffen sich zu folgenden Terminen in zwei Gesprächskreisen um 10 Uhr und um 17 Uhr im Anna-Hospital:

24. September 2014, 29. Oktober 2014

19. November 2014, 11. Dezember 2014

14. Januar 2015 (mit Trauerspaziergang) ab 15.30 Uhr

In der Zeit, als ich Kind war

Wenn jemand über „Zeit“ berichten kann, dann bin ich das. Denn ich kann auf einundneunzig Lebensjahre zurückblicken!

In der Zeit, als ich Kind war, spielten wir mit Murmeln aus grossen Glaskugeln. Mein Opa bastelte uns einen Ball aus Korken, den er mit Garn bestickte. Wir prallten den Ball immer wieder gegen die Wand, bis sich die Nachbarn beschwerten. Mein Opa war ein toller Opa, er machte Kunststücke und spielte für uns auf der Quetschkommode. Geboren wurde ich im Jahr 1923 und heute mit einundneunzig Jahren erinnere ich mich gerne an die vergangene Zeit zurück.



Giesela Franck, 91 Foto: KH

Meine Eltern waren zur damaligen Zeit Kantinenwirte in einer Kaserne und so hatten wir das Glück, auf dem Kasernengelände eine Wohnung zu bekommen. Für meine Schwester und mich war das eine spannende Zeit und ich durfte sogar auf einem der dort untergebrachten Pferde reiten. Mit sechs Jahren kam ich in die Schule, meine Lehrerin war sehr streng und wir Kinder bekamen oft Schläge auf die Finger. Ich wollte mit der linken Hand schreiben, aber das war verboten und wenn ich es doch versucht habe, gab es wieder was auf die Finger. Ich besuchte eine Mädchenschule und hatte in allen Fächern durchschnittliche Noten. Alle Mädchen, die auf die höhere Schule wollten, wurden von der Lehrerin bevorzugt. Später ging ich auf die Mittelschule und fühlte mich in meiner Klasse nicht wohl. Durch eine Kinderlähmung war ich lange krank und musste die Klasse wiederholen, was mein Glück war. Alle meine Noten verbesserten sich und mit den Schülerinnen verstand ich mich viel besser, als mit den Mädchen der anderen Klasse.

Mit der Familie haben wir oft Ausflüge gemacht und im Sommer Pilze gesammelt. Die schönsten wuchsen auf einer eingezäunten Wiese, wir schnitten ein Loch in den Zaun und krabbelten hindurch. Was waren die Pilze lecker! Ein Onkel von uns hatte Kontakte zum Theater und besorgte uns ein Anrecht für die 7. Reihe links. Das war immer ein besonderes Ereignis und alle machten sich schick, die Frauen und wir Mädchen trugen lange Kleider. Nach der Schule machte ich eine Lehre als Schneiderin und wurde Geselle. Aber weil ich sehr gut im Sport war, konnte ich ohne Abitur ein Studium in Marburg für Gymnastik, Theorie und Bewegungsspiele machen. Nach dem Studium war ich dann Lehrerin für selbstständiges Arbeiten.

Nach dem Krieg mussten wir die Wohnung in der Kaserne verlassen, die Russen brauchten den Platz. Mein Klavier musste ich zurücklassen, in der neuen Wohnung war kein Platz dafür. Wir rückten alle zusammen und litten oft Hungersnot. Ich kann mich erinnern, dass wir einmal einen Heering für alle vier hatten!

Meine Arbeit als Lehrerin hat mir viel Spaß gemacht, damals unterrichtete ich an der Theodor-Körner-Schule. Meinen Mann lernte ich in einer Badeanstalt kennen, er spielte mit anderen jungen Männern Tischtennis. Mir gefiel das Blitzen in seinen Augen. Wir verabredeten uns so oft es ging und im Winter liefen wir Schlittschuh auf dem Faulen See. 1947 haben wir geheiratet und Schneiderkollegen nähten mir ein schönes, weißes Kleid. Zur Hochzeit wollten wir Kaninchen essen, doch als wir sie aus dem Stall holen wollten, waren sie fort. Irgendjemand hatte sie geklaut! Zum Glück gab es in der Nachbarschaft Hühner, die dran glauben mussten. Wir sammelten noch ein paar Pilze und es gab ein leckeres Hochzeitsessen. Mein Mann und ich zogen mit seiner Mutter, die wir „kleine Oma“ nannten, in eine Wohnung. Sie hat für uns gekocht und für alles gesorgt. Nach zehn Jahren Sportunterricht in der Körner-Schule wechselte ich ins Schloss. Dort hat mir das Unterrichten immer viel Freude gemacht und im Sommer machten wir zu Musik Gymnastik um das Schloss herum.

Ich war und bin immer ein glücklicher, zufriedener Mensch. Heute lebe ich in einer Seniorenwohnanlage und fühle mich auch dort sehr wohl. Mein geliebter Mann verstarb leider im letzten Jahr, aber ich bin nicht allein. Meine Familie und viele Freunde besuchen mich oft. Die Enkelkinder kommen so oft sie können zu mir, obwohl sie viel zu tun haben. Eine besondere Beziehung habe ich zu einer ehemaligen Schülerin von mir, wir treffen uns regelmäßig und verbringen einen schönen Tag miteinander. Nach so vielen Jahren hat sie mich nie vergessen.

Giesela Franck

Anzeige:

StemaCom

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

Steffen Mammitzsch
Wuppertaler Str. 23, 19063 Schwerin
Tel.: 0171 8116366
E-Mail: webmaster@mammitzsch.de
Internet: www.mammitzsch.de



Computerberatung
für Einkauf, Erweiterung, Reparatur
Computerschulung zu Hause
Erstellen von Flyern, Plakaten, Zeitungen etc.
Erstellen von Internetseiten

„Kinder, wie die Zeit vergeht...“

Was ist Zeit für mich? - Nun, als Uhrmacher bin ich umgeben von Zeitmessgeräten. Sie zeigen die Stunden an, die Minuten und die Sekunden und sie zeigen uns die Vergänglichkeit alles Gegenwärtigen. Dennoch hat gerade das Schlagen einer Uhr auch etwas zutiefst Tröstliches und Beruhigendes.

Seit Jahrtausenden schon befasst sich der Mensch mit der Zeitrechnung – Physiker, Philosophen und Schriftsteller

Wie viel Zeit vergeuden wir mit Streitigkeiten? Wie viel mit Nichtigkeiten, von denen wir glauben, wir müssten sie tun, weil andere sie von uns erwarten? Nicht immer können wir uns äußerlichen Zwängen entziehen, aber wir können bewusster mit unserer Lebenszeit umgehen – ist sie doch begrenzt und damit das kostbarste, was wir haben. Zeit können wir in keinem Laden nachkaufen, auch wenn es in unserer heutigen Konsumgesellschaft scheint, als gäbe es nichts, was man nicht kaufen kann. Und es muss ohnehin nicht immer alles neu gekauft und zeitnah weggeworfen werden, um wieder Neues zu kaufen.

Als Uhrmacher erfreue ich mich besonders daran, dass immer mehr auch junge Leute alte Uhren aus „Großmutterzeiten“ für sich wiederentdecken – Uhren mit Charakter, mit Seele, mit eigenen Geschichten. Es ist Zeit, alte Werte wieder schätzen zu lernen, nur dann können wir auch Werte für die Zukunft schaffen. Wie oft schon wurde mitgeteilt, es sei „fünf vor Zwölf“. Das trifft zweimal am Tag zu, aber sehen wir es doch lieber so: Jeder Tag ist ein neuer Anfang!

In diesem Sinne wünsche ich ihnen allen eine gute Zeit.

*Ihr „Klockenschauster“
Hans-Joachim Dikow*



Hans-Joachim Dikow

Foto: EM

sind gleichermaßen fasziniert von ihr. Und auch jeder von uns wird sich schon mehr als einmal dabei ertappt haben, selbst über die Zeit nachzudenken – gerade heute, in unserer „schnelllebigen Zeit“. Man sagt zwar, heute würden „die Uhren anders ticken“, aber oft ticken sie einfach gar nicht mehr, und dennoch ist eine Minute immer noch eine Minute – wer wüsste das nicht besser als einer, der tatsächlich „am Zeiger dreht“.

Den meisten Leuten aber fehlt es an Zeit: Zeit den Moment zu genießen, Zeit, sich zu erinnern, sich auf Kommendes zu freuen, Zeit für die Familie, Freunde oder einfach für sich selbst. Aber warum haben wir diese Zeit nicht? Alles muss schnell gehen, vor allem im Job. Das erlebe ich auch bei meiner Arbeit: Ich möchte möglichst schnell möglichst viele Uhren reparieren, außerdem neue – alte Uhren kreieren und bauen und die Kundschaft nicht lange warten lassen – schließlich ist das Warten nicht mehr „zeitgemäß“, alles muss sofort passieren, jeder möchte der Erste sein. Und plötzlich schlägt die eigene innere Uhr Alarm: das Herz „tickt“ nicht mehr so, wie es soll. Jeder, der schon einmal einen Unfall oder eine schwere Krankheit erlebt hat, weiß: Plötzlich hat man Zeit, denkt nach. Und all das, was vorher unaufschiebbar schien, ist auf einmal nicht mehr so wichtig.

Nachwort:

Ja,... „Kinder, wie die Zeit vergeht...!“ Hans-Joachim und ich lernten uns als Siebenjährige in der Schule kennen. Vor einigen Jahren haben wir uns durch einen Zufall wiedergefunden. Die Chemie stimmte: Es gab Parallelen in unserem Leben und somit viel Gesprächsstoff, Anregungen und neue Ideen.

Und nun nehmen wir uns die Zeit, reden über Gott und die Welt, wenn ich ganz spontan bei einem gelegentlichen Stadtbesuch einen Abstecher ins Geschäft von Hans-Joachim mache. Uns tut es sehr gut. Das gefühlte Lebensalter stimmt dann mit dem numerischen nicht ganz überein. Gejammert wird nicht! Wir freuen uns über das Erreichte, leben im Jetzt und Heute, haben Pläne für die Zukunft, machen uns gegenseitig Mut und sind voller Neugierde und Erwartungen, was die nächsten Jahre uns noch bringen werden. Auch vergessen wir dann mal die kleinen Wehwehchen. Manchmal werden wir im Gespräch jäh unterbrochen, denn für Hans-Joachim ist es Arbeitszeit: Da betrat mal eine Kundin den Laden, um ihm mitzuteilen, dass alle ihre Uhren einfach zu langsam gingen, sie käme ständig zu spät. Diese Aussage wollte ich unbedingt schriftlich festhalten, weil ich sie so erheitend fand.

EvenyIn Mammitzsch

Zeit-Fragen

Die Zeit ist reif. Die Zeit rennt. Die Zeit kennt kein Erbarmen. Der Abgabetermin für den Zeitartikel schon morgen. Tag für Tag aufgeschoben und nun auf den letzten Drücker. Kennen Sie das auch? Unter Zeitdruck stehen? Am Zeitlimit angekommen zu sein? Das ZEIT-SPIEL dennoch wagen? Zeitzeuge sein? Und nun der noch „knappen“ Zeit geschuldet, sich zu trauen, Sie auf meinen kleinen gedanklichen Frageparcours zum Thema Zeit einzuladen.

Was ist Zeit? Eine Aneinanderreihung von Augenblicken? Eine Illusion? Mit Augustinus geantwortet: „Wenn mich niemand danach fragt, weiß ich es.“ Für mich ist die Zeit ein Mysterium. Den Schall können wir mit den Ohren, Licht mit den Augen, Druck über die Haut wahrnehmen. Jedoch kein Sinnesorgan hilft uns, die Zeit zu begreifen. Zeit ist relativ.

Zeit-Fragen beschäftigen mich von jeher - heute anders als gestern. Weil ich schon älter bin und mich dennoch jung fühle? Wie schwimme ich im bzw. mit dem Fluss der Zeit? Bin ich getrieben vom oder lasse ich mich treiben im Strom der Zeit? Wie komme ich zum: „Go with the flow“? „Dem Glücklichen schlägt doch keine Stunde“, sagt man so. Wie schaffe ich es, in meinem Rhythmus zu bleiben, ohne taktlos zu sein? Heilt Zeit alle Wunden? Liegt der Lauf der Zeit nicht im Auge des Betrachters? In guten wie in schlechten Zeiten? Was macht eigentlich den Unterschied? Was lade ich in mein Leben ein?

Die Zeit wird unterschätzt. Sie verrinnt fortwährend – und ist dazu noch fair verteilt. Jede/r hat 24 Stunden pro Tag. Stunden verstreichen schleppend, Tage vergehen manchmal wie im Fluge und manche Minuten kommen uns wie eine Ewigkeit vor. In einem Bruchteil von Sekunden entscheiden wir uns für oder gegen etwas. Was macht den Unterschied aus? Wie lässt sich Lebenszeit messen?

Manche gehen in Auszeit, Teilzeit oder genießen die Traumzeit. Ehe wir uns versehen, sind wir alt. Leben beginnt und Leben verlischt. Und DA-ZWISCHEN? Haben wir täglich, stündlich, augenblicklich die Chance, ganz im Hier und Jetzt gegenwärtig zu sein und aus diesem Moment heraus Zeit persönlich zu gestalten, intensiv zu erleben? Es macht einen Unterschied, ob wir sie takten, strukturieren oder in ihr verweilen, sie räumlich vertiefen?

Im Zeitalter der Technik lesen wir die Zeit meist nur noch von den Uhren ab. Dabei trainiere ich gerne, auch ohne Uhr pünktlich zu sein mit Unterstützung von Sonne, Mond und Sternen. Nicht nur wir Menschen halten uns an Termine. Eine innere Uhr tickt auch in jeder Pflanze, jedem Tier. Dieses WUNDER-VOLLE Timing in der Tier- und Pflanzenwelt erstaunt mich oft. Zeit legt fest und konfrontiert uns alle am Ende mit der Frage: Nahmen wir uns für das, was uns wirklich am Herzen lag, die Zeit?

Wie nutzen Sie Ihre Zeit? – Wie verwalten Sie Ihr wertvolles Gut? Sie können einander Zeit schenken oder rauben. Welche Zeitfresser lassen Sie an Ihrem Tag nagen? Mit der afrikanischen Weisheit: „Europäer haben Uhren, Afrikaner ha-



ben Zeit“, möchte ich Sie auch mit meinem Bild anregen, so oft es Ihnen möglich ist, jeden Moment auszukosten und in der Gegenwart ganz genussvoll DA zu SEIN. *Silke Meyer*

Spannend und geheimnisvoll

War das eine Nacht im urig-gemütlichen Baumhaus im Schweriner Zoo. Die Atmosphäre in den Wipfeln ohne TV, Radio oder Telefon war spannend, geheimnisvoll, kaum zu beschreiben - nur wir von der Selbsthilfegruppe „Haut“. Dazu gab es neben einem kreativ zubereiteten Abendessen und Frühstück auch oder vor allem natürlich Ruhe und Abstand vom Fortschritt. Es war ein Gewinn - im wahrsten Sinne des Wortes, dank einem Gewinnspiel des Schlosspark-Centers.

Annerose Wappe, SHG „Haut“

Zehn Jahre Redaktion: Was haben diese mit oder aus mir gemacht?

„Zeit ist relativ...“ Zeit ist das, was man häufig zu wenig hat, wenn man sie braucht.

Oder die nicht vergeht, gefühlt - in einer endlos scheinenden schlaflosen Nacht.

Die schönen Momente im Leben vergehen zu schnell, schmerzliche Augenblicke und Erlebnisse dauern, überdauern lange, ja oft zu lange. Wartet man auf ein freudiges schönes Ereignis, vergeht die Zeit nicht oder nur sehr langsam. Ist man im Erleben Desselben, vergeht sie wie im Fluge.

Ja, so ist es eben mit der Zeit. Die meiste Zeit wird uns geraubt von und mit unwichtigen Dingen, die kostbarste wertvollste Zeit, die wir uns gönnen - viel zu kurz - die Zeit der Besinnung, des Innehaltens.

Die Zeit in und mit der KISS war eine spannende, lehrreiche, sinnvoll genutzte Zeit. Und sie ist es immer noch.

Hat sie mich doch nachhaltig gefordert, mein Selbstvertrauen entwickelt und gestärkt, mich „gezwungen“, mich mit bestimmten Themen auseinander zu setzen. Auch das NEIN-Sagen musste ich lernen, bei den Themen, die zu sehr an meiner Substanz zerren. Eine überraschend positive Erfahrung..., es wurde mir nicht einmal verübelt.

Anfangs kostete es mich viel Zeit, Texte zu verfassen, der Prozess von der Idee zu bestimmten Themen, diese zu entwickeln und schließlich umzusetzen.

Mein Anspruch: Unsere Leserinnen und Leser sollen sich möglichst wiederfinden oder neue Anregungen erhalten. Erworbenes Wissen bezüglich der Selbsthilfe, wie andere oder ich mit bestimmten Dingen umgehe/n, wollte ich gern an Hilfesuchende weitergeben. Trotz der meist ernsten Thematik sollte alles mit etwas Humor aufbereitet sein. Humor, wenn auch manchmal überspielt, so ist er doch wohltuend bis überlebenswichtig. Von zu viel Text bis gähnender Leere im Kopf oder einen Text wieder völlig verworfen, prägte

diese Zeit. Spannend fand ich die Redaktionssitzungen, vor allem die der Ideenfindung.

Innerhalb der Redaktion lernten wir uns so ganz nebenbei auch privat besser kennen. Die gesunde Mischung, die Sichtweisen unserer Ost- und Westvergangenheit, eine altersgerechte Staffelung, empfinde ich sehr anregend und bereichernd. Durch gelegentliche Rückkopplung und positives Echo auf unser Journal und auch auf meine Texte wuchs meine Motivation, dran zu bleiben. Denn Erfolgserlebnisse brauchen wir alle, warum dann nicht durch ehrenamtliches Schreiben? Die Philosophie, die dahinter steckt, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, ist leicht nachvollziehbar. Kommt es doch zum Gedankenaustausch von Menschen in gleichen Lebenssituationen. Manche erzählen, sie könnten nicht schreiben, das will ich nicht glauben.

Etwas Sinnvolles zu der Vielzahl bestimmter Themen entstehen zu lassen, fällt unserer Redaktion, uns Hobbyautoren, natürlich inzwischen geübt, auch nicht so leicht, wie es sich im Ergebnis eventuell liest. Dahinter stecken viel Zeit und Mühe. Natürlich profitieren wir von unserer Front- und Fachfrau. So zum Beispiel unsere Umfragen: Es kostet jedes Mal ein wenig Überwindung, mit anderen Menschen ins Gespräch bzw. in Kontakt zu kommen. Manchmal gab es auch eine Abfuhr. Andere konnten wir umstimmen, sich doch auf uns einzulassen. Oft gibt es im Zuge der Auswertung interessante Parallelen, es berührt die eigenen Lebensumstände und manchmal unser Unterbewusstsein. Mit überwundener Scheu so auf Menschen zuzugehen, hat uns oft interessante Biografien beschert. Es ist die Vielfalt unserer Themen, mit denen wir uns häufig mehr oder minder freiwillig auseinander setzen, die unser Leben bereichert. Durch die Verschiedenheit unserer Lebensumstände und indem wir uns darüber mitteilen, entstehen manchmal ganz andere Sichtweisen. Wir erlangen neue Erkenntnisse, die uns in unserer Persönlichkeitsentwicklung wieder ein Stückchen voranbringen. Denn das Lernen hört ja bekanntlich niemals auf.

Wenn mein Kopf mal wieder im Leerlauf war, eine Sommerpause machte oder sich eine Bequemlichkeit einschlich, gab es Überlegungen, wie lange ich noch in der Redaktion mitarbeiten werde, könnte oder wollte. Ich könnte mir weitere zehn Jahre vorstellen. Falls mir die eigenen Ideen ausgehen: Andere Menschen befragen, das wird mich wohl lebenslang interessieren, Biografien fand ich schon in der Schule spannend und es müssen wirklich nicht immer die der Prominenten sein. Interessante Schicksale gibt es reichlich und aus allen kann man Positives, auch ohne jegliche Sensationslust lernen. Für mich zumindest bedeutet es sinnvoll genutzte Lebenszeit.

Evelyn Mammitzsch



Evelyn Mammitzsch

Selbsthilfegruppe für „Lipödem“ in Schwerin gegründet

Starke Schmerzen, dazu ein hoher psychischer Druck – das kennzeichnet die Krankheit Lipödem, unter der nach Schätzungen zwischen 250.000 bis 300.000 Frauen in Deutschland leiden.

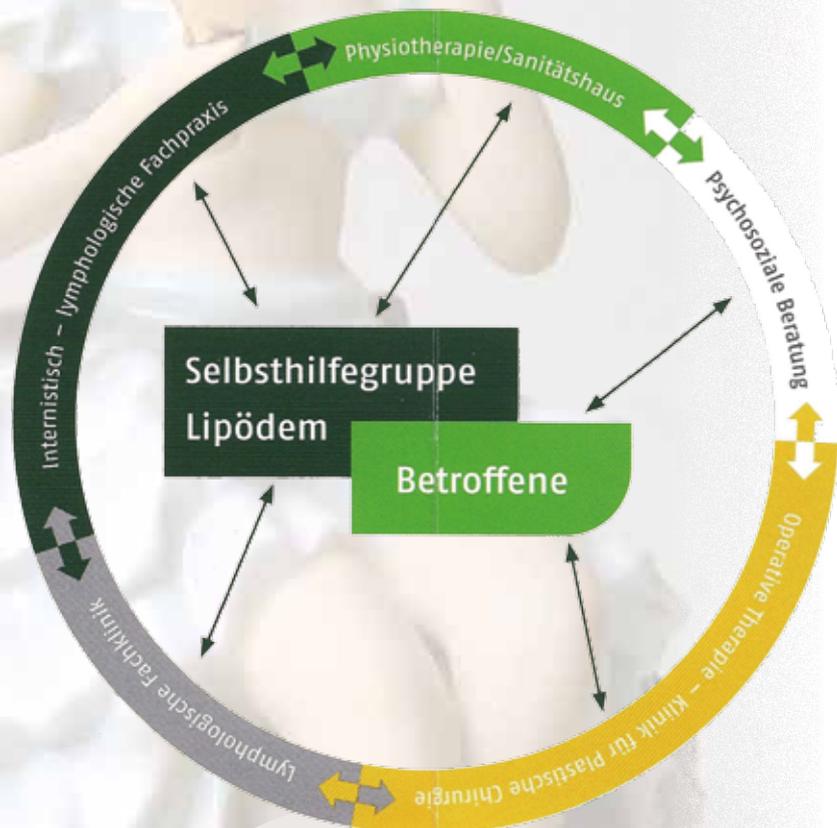
Außenstehende nehmen die Folgen der Krankheit als Übergewicht wahr, da sich aufgrund einer Fettverteilungsstörung vor allem im Oberschenkel-, Gesäß- und Hüftbereich und an der Innenseite der Kniegelenke krankhaft vermehrtes Fettgewebe ablagert. Die erkrankten Frauen werden immer dicker, müssen starke Schmerzen und ein Schweregefühl ertragen. Sport und Diäten bringen keine Besserung. Verschiedene Therapiemöglichkeiten wie Lymphdrainage und Kompressionsstrümpfe helfen nur kurzfristig und in frühen Stadien. Zudem ist nicht jede Therapie auf alle Betroffenen gleich anzuwenden. Die operative Behandlungsmöglichkeit (Liposuktion beim Lipödem) hilft den Patientinnen. Deren Kostenübernahme durch die Krankenkassen muss jedoch oft jahrelang per Gericht erstritten oder von den Patientinnen selbst getragen werden.

Auch Ilona Thiede aus der Nähe von Schwerin leidet seit Jahren an Lipödem und musste sich in langen gerichtlichen Auseinandersetzungen die Kostenübernahme erstreiten. Ihre Erfahrungen als Betroffene und ihr Wissen über die Krankheit wird Ilona Thiede nun gemeinsam mit anderen Betroffenen in der neu gegründeten Selbsthilfegruppe (SHG) „Lipödem“ weitergeben.

Wie groß das Interesse an der SHG und an Informationen über die Krankheit ist, zeigte die Gründungsveranstaltung Anfang August. Über 25 Interessierte, darunter als Gäste auch Dr. Rayk Ludwig und Dr. Frank Masberg von den Helios Kliniken Schwerin, waren in die KISS gekommen und mussten kurzerhand nach draußen auf dem Hof ausweichen.

Nach Angaben von Dr. Rayk Ludwig ist Lipödem eine relativ unbekannte Erkrankung und werde deutlich unterschätzt. Zudem gebe es im Umkreis von Schwerin kaum Ärzte mit der Zusatzbezeichnung „Lymphologe“. Daher müsse unbedingt Informations- und Aufklärungsarbeit geleistet und Hausärzte so sensibilisiert werden, dass schnell die richtige Diagnose gestellt werden könne.

Die betroffenen Frauen müssten, so Ilona Thiede, lernen mit dieser Krankheit umzugehen, denn sie ist nicht heilbar. Daher müsse für die Betroffenen alles Mögliche getan werden, um ihnen das Leben lebenswerter zu machen. Dazu sei es aber unbedingt notwendig, dass diese Krankheit auch endlich Eingang finde bei den Krankenkassen und auch die Kosten dafür übernommen werden. Als Ansprechpartnerin der SHG möchte Ilona Thiede betroffene Frauen und Mädchen auch darin unterstützen, sich mit anderen auszutauschen und offen über ihre Krankheit zu sprechen.



Ilona Thiede: „Wenn alle etwas dazutun, werden wir etwas bewegen“.

Die SHG trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr in der KISS am Spieltordamm 9 in Schwerin.

Zeitgeist der Maschinen

Die Stadt frisst die Ruhe
Mit flackernden Lichtern
Schluckt Tage und Nächte in sich hinein
Gehezte Gesichter in der drängelnden Masse
Jeder muss überall schnell sein

Lass uns gehen von Revolverheld

Vielleicht bieten Ferien oder freie Tage Schutz vor ihm. Vielleicht kann man sich ein paarmal im Jahr von ihm losmachen und ganz ohne seine Begleitung leben und sich entspannen. Doch wenn man es ganz genau nimmt, hat man selbst in dieser Zeit keine Ruhe vor ihm. Die Schritte zur Schule lenkt er sowieso, und fast niemand kann sich ihm entziehen. Die Rede ist von dem Druck, der uns zur Perfektion bei simplen Sachen zwingt. Der Druck pünktlich zu sein, das Zeitlimit einzuhalten und möglichst viele Sachen auf einmal zu schaffen. Er macht aus vielen von uns Maschinen ohne Ventil. Arbeit auf Lebenszeit, aber immer mit einem Lächeln auf den Lippen.

Der Alltag meldet sich jeden Tag aufs Neue. Sei es mit dem zu hohen Schulklingeln, den morgendlichen „Guten Morgen“-Rufen der Kollegen oder dem Wecken der Kinder. Zeit bestimmt das Leben, man kann das positiv oder auch negativ sehen. Positiv ist Zeitdruck zum Beispiel, wenn er uns anspornt, wenn wir zu faul sind. Wenn er uns den nötigen Ehrgeiz bringt und uns Erfolge verschafft.

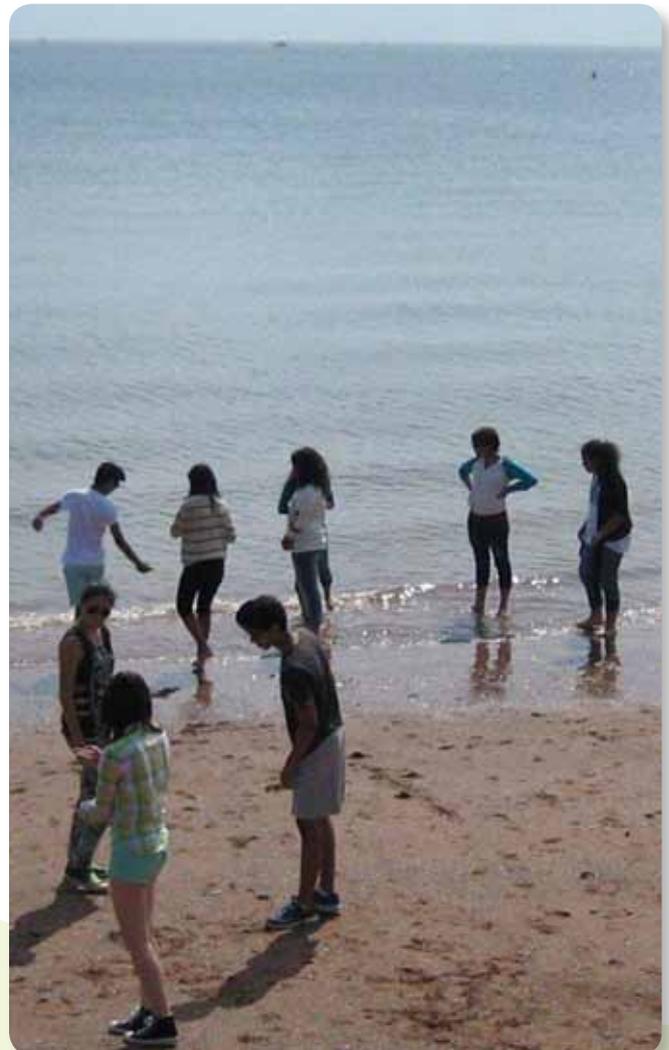
Stellen Sie sich vor, Sie wachen am Samstagmorgen auf und wissen, das und das muss ich heute erledigen. Es ist zu schaffen, man sollte sich aber nicht zu lange Zeit lassen. Ohne den Druck der dahinter steckt, würden viele doppelt solange dafür brauchen. (Zeit)-Druck gehört zum Leben. Merkt man überhaupt, wann er Überhand nimmt? Wenn der gehezte Blick auf die Uhr zum Selbstverständnis wird? Ist es normal, dass Jugendliche nach acht Stunden Schule nach Hause kommen und genau wissen, dass der Schreibtisch die nächsten Tage der beste Freund sein wird? Wenn Hausaufgaben und Lernen es unmöglich machen, einen dreistündigen Ausflug am Wochenende zu unternehmen? Ist das für einen kurzen Lebensabschnitt ok, weil das Leben halt so ist, wie es ist? Oder kann man beruhigt den Stift aus der Hand legen, ein Buch anstatt E-Mails lesen, sich auch mal mit Freunden anstatt Lernpartnern treffen? Ja, sagen jetzt die einen, natürlich! Nein, wie und wann denn, sagen die anderen.

Das lang ersehnte „Ihr könnt jetzt langsam einpacken“ löst Lärm in unserer Klasse aus. Notizen und Hausaufgabenhefte werden eingepackt, mit dem Wissen, dass sie in wenigen Stunden wieder herausgeholt werden müssen, da sich der Rest des Tages nach ihnen richtet. Entschieden wird zwischen gut oder böse, wenig oder viel, schwer oder leicht. Einige beeilen sich, um den Bus zu schaffen. Andere machen

noch den Eindruck, als könnten sie sich noch nicht ganz entscheiden, was besser ist: Unterricht oder Lernen und bewegen sich langsam zum Schultor oder stehen etwas verloren vor den gerade geputzten Toiletten.

Vielleicht bieten Ferien oder freie Tage Schutz vor ihm. Vielleicht kann man sich ein paarmal im Jahr von ihm losmachen und ganz ohne seine Begleitung leben und sich entspannen. Ja, vielleicht. Wahrscheinlich können das manche Menschen besser als andere.

Ich stehe an diesem Nachmittag vor der Schule, es ist ein Freitag, wir haben ihn endlich erreicht, die Woche ist geschafft. An den Montag denkt jetzt niemand, man schreibt ja auch in der ersten Klasse kein Testament... Jedenfalls stehe ich dort mit meinen Freunden, niemand spricht es aus, aber



Mit Freunden und dann noch im Urlaub haben Gedanken an Zeitdruck keine Chance.
Foto: privat

jeder weiß es. Wenn es Menschen gibt, die das können, sich von dem Stress losmachen und den Moment leben... wenn es welche schaffen, dann sind wir es.
Hannah (15)

Heute nehme ich mir Zeit für mich!

Ich gönne mir mal einen Tag zum Entspannen und lass mich verwöhnen. Zuerst habe ich einen Friseur-Termin, danach gehe ich zur Massage. Und zum guten Schluss treffe ich mich mit meiner Freundin Petra. Erst mal eine gute Tasse Kaffee, dann starte ich in mein Verwöhnprogramm.

Um 10.30 Uhr steht der Termin beim Friseur an. Heute lasse ich mir einen neuen Haarschnitt und eine neue Farbe verpassen. Meine Friseurin hat noch eine andere Kundin und ich muss 15 Minuten warten, aber ich habe ja Zeit! Nachdem alles besprochen ist, kommt zuerst die Farbe aufs Haar, die 20 Minuten einwirken soll. Jetzt sitze ich schon seit über einer halben Stunde, da meine Friseurin immer noch ihre andere Kundin bearbeiten muss. Mittlerweile ist es 11.30 Uhr, aber mein Massage-Termin ist ja erst um 13 Uhr. Also habe ich noch Zeit genug.

Endlich, nach weiteren zehn Minuten, werden meine Haare gewaschen. Jetzt kann ich wieder genießen, mit zwei Bürsten wird mein Kopf massiert. Und dann bekomme ich eine Pflege, die noch mal zehn Minuten einwirken muss. Wieder an meinem Stuhl angekommen, werde ich unruhig. Ein Blick auf die Uhr verrät mir, dass es mittlerweile fast 12 Uhr ist. Ich frage nach, mit wie viel Zeit ich noch rechnen muss. Die nette Friseurin klärt mich auf, dass alles ja ordentlich gemacht werden soll, denn ich will ja nicht aussehen wie jede andere! Alles braucht seine Zeit und ein guter Haarschnitt eben auch. Das bedeutet, ich werde nicht vor 12.45 Uhr fertig sein. Na gut, dann mal kurz bei der Physiotherapie anrufen und mitteilen, dass es etwas später werden kann. Es darf nur nicht zu spät werden, sonst verschieben sich alle anderen Termine und das möchte ich ja sicherlich auch nicht. Ich merke, wie langsam die Hitze in mir aufsteigt. Doch ich will den Tag ja genießen und mir Zeit für mich nehmen.

Nach einer dreiviertel Stunde habe ich es geschafft, die Frisur gefällt mir und die Farbe ist dezent. Nun noch ordentlich Geld loswerden und dann ab zur Physiotherapie! Schnellen Schrittes geht es dorthin. Entspannung sieht anders aus. Eigentlich habe ich damit gerechnet, dass man mich schon erwartet, aber es ist Mittagszeit und die Therapeuten sind alle nicht zu sehen. Dem Geruch nach zu urteilen, wird gerade gegessen. Dafür habe ich mich so abgehetzt! In Gedanken bin ich bei meiner Freundin Petra, wir haben uns um 14 Uhr verabredet. Soll ich sie anrufen und sagen, dass ich mich eventuell verspäte? Nein, das mache ich nicht, ich habe ja noch Zeit genug. Ich atme tief und bin ganz ruhig. Mein Physiotherapeut kommt nach einer gefühlten halben Stunde aus dem Aufenthaltsraum heraus und ich kann schon mal in Kabine Nr. 6 gehen. Ich schaue nicht mehr auf die Uhr, alles ist in der Zeit. Die Massage tut mir gut, doch wie wird wohl hinterher meine schöne neue Frisur aussehen? Vielleicht hätte ich die Termine andersherum nehmen sollen. Zu spät,

nun muss ich da durch. Zwanzig Minuten später bin ich entspannt und der Therapeut bittet mich noch zehn Minuten liegen zu bleiben. Ich merke, dass ich wieder unruhig werde! Jetzt mache ich mich aber auf den Weg, Petra wartet sicherlich schon. Am Marktplatz angekommen, schlägt die Uhr am Dom einmal, also bin ich genau pünktlich. Nur wo ist Petra? Ich setze mich schon mal draußen vors Café und bestelle einen Kaffee. Um 13.30 Uhr kommt Petra mit ihrem Fahrrad an, völlig gestresst und mit rotem Gesicht. Sie wollte sich einen schönen Tag gönnen und war noch bei der Kosmetikerin. Doch alles verzögerte sich, da die Kosmetikerin noch eine andere Kundin hatte. Mir kommt alles so bekannt vor und ich lache laut los.

Wir hatten noch einen schönen Nachmittag und Zeit für uns.

Karin Horn

Zeit

Zeit, ach Zeit,
was bist du hart –

Du bist des Menschen größter Freund.
Du bist des Menschen größter Feind.
Mal lieb ich dich,
mal hass ich dich –
oh, du Zeit.

Ich halte dich fest,
press dich an mich, liebe dich.
Dann lass ich dich, schrei' dich an
Und will dir den Garaus bereiten.

Zeit, ach Zeit
Du Freund und Feind
Dich zu halten, anzuhalten
Wünscht sich einst ein Jeder.
Doch du entrinnst uns,
du kennst kein Erbarmen.
Zeit, du liebe Zeit,
du verbirgst Freud und Leid.

Patrick

Hilfe, die uns stärkt

„Arbeitslos ist nicht sinnlos“ dachten sich vor einigen Jahren einige Frauen und haben sich zu einer Selbsthilfegruppe besonderer Art zusammengefunden. Thema der Gruppe ist nicht vordergründig ihre Arbeitslosigkeit. Vielmehr be-



Immer wieder probieren die Frauen der SHG „Arbeitslos ist nicht sinnlos“ neue Maltechniken aus.

schäftigen sich die Gruppenmitglieder mit Malen. Sie haben gelernt auf diese Art ihre Gefühle und Stimmungen in Farbe umzusetzen und zum Ausdruck zu bringen. Anregungen zur Gestaltung der Bilder erhalten sie vom Poeler Maler Joachim Rozal. Er besucht die Gruppe regelmäßig einmal im Monat, zeigt Grundlagen des Bildaufbaus und demonstriert verschiedene Maltechniken.

Anlaufpunkt der Gruppe ist der Arbeitslosenverband in Bad Kleinen, wo kostenlos die Räume genutzt werden können. Dort treffen sich die Mitglieder jeden Dienstag nachmittag, um dann zu Stift und Pinsel zu greifen. Die Leiterin des Verbandes, Kerstin Schirnske, unterstützt die Selbsthilfegruppe sehr. Stets hat sie ein offenes Ohr für die Fragen und Sorgen und steht mit Rat und Tat zur Seite.

Einige Frauen der Gruppe sind erst durch ihre Arbeitslosigkeit zum Malen gekommen. Sie hatten plötzlich viel Zeit,

die sie nicht allein verbringen wollten, denn das Nichtstun tat ihnen nicht gut. Sie waren beunruhigt, zogen sich zurück, waren oft nicht ansprechbar, wurden mutlos und depressiv. Bei anderen Mitgliedern der Malgruppe war es ein ausgeglichener Übergang vom Berufsleben zum Rentnerdasein.

Diese Mischung aus unterschiedlichen Beweggründen macht die Gruppe aus. Es sind aber nicht nur die Treffen, die den Mitgliedern Halt und Kraft geben, sondern auch viele Gespräche, Feste und Feiern, gemütliche Kaffeerunden, Ausflüge in die Natur und der Besuch von Ausstellungen.

„In der Gruppe können wir offen über alles sprechen, jeder hört dem anderen zu, wir können miteinander lachen und Spaß haben. Das macht unsere Seele frei und gibt uns neuen Lebensmut“, so eine der Frauen, die regelmäßig in die Gruppe kommt. Anerkennung erfahren die Hobby-Malerinnen auch durch Ausstellungen der eigenen Bilder. Mehrfach konnten sie ihre Werke und ihr Talent

der Öffentlichkeit zeigen. So läuft zum Beispiel aktuell noch eine Bilderausstellung im Arbeitersamariterbund (ASB) der Sozialstation/Seniorenclub in Bad Kleinen. „Darauf sind wir alle sehr stolz.“

SHG „Arbeitslos ist nicht sinnlos“



Im Agrarmuseum Dorf Mecklenburg konnten die Frauen der SHG „Arbeitslos ist nicht sinnlos“ schon ihre Werke präsentieren. Fotos: privat

Ich schreibe nicht als Fachfrau, sondern als Laiin

An einem Freitag, am 04.07.2014 n.Chr. hatte ich um 10.00 Uhr MEZ bei Sabine Klemm in der KISS einen Termin. Ich fühlte mich in dem Haus von der ersten Pikosekunde an wohl und wir trafen uns binnen weniger Nanosekunden auf einer gleichen unsichtbaren, aber spürbaren Ebene. Während dieser langen Piko- und Nanosekunden hatte mein Unterbewusstsein für ein paar stinknormale Sekunden Zeit, meinen Körper und Geist zu entspannen, denn Gefahr vor Übergriffen oder Gefahr vor dem eigenen Versagen hatte hier keine Zeit. Es vergingen über eine 1½ Stunden, zusammenhängend an einem Tag, an dem wir meinen Wunsch, eine SHG „Hyperakusis“ zu gründen, ausführlich besprechen konnten. Wobei auch ein gegenseitig bereichernder persönlicher Austausch stattfand. Zum Schluss teilte mir Sabine Klemm mit, dass das nächste Selbsthilfe-Journal „HILF DIR SELBST“ das Thema „Zeit“ hat und der Redaktionsschluss 13.08.2014 ist.

Daraufhin sind unzählige Einheiten von Sekunden, viele Tage, einige Wochen und sogar über ein Monat vergangen. Heute ist der 12.08.2014 n.Chr. um 22.00 Uhr MEZ in Schwerin. Vor ca. 1½ Stunde setzte ich mich an den PC und schrieb zuerst: „Ich hatte den inneren Wunsch, einen kleinen Artikel darüber zu schreiben, was ich über ZEIT denke und welche Erfahrungen ich machte. Aber leider hatte ich keine Zeit.“ Silv/12.08.2014 n.Chr.

Nun ja, nun schrieb mein Herz doch etwas mehr, als vom

Verstand erwartet. Jedoch ist das nicht alles, was mein Herz ganz direkt mitteilen will, weil es aufgrund meines begrenzten Fachwissens bzw. meiner begrenzten Offenheit wohl nicht geht. Meine eigentliche Mitteilung steht wohl zwischen den Zeilen. Ist denn da die Zeit zwischen meinen Zeilen? Ich denke und fühle, dass wir Menschen uns selbst zum Sklaven der von uns Menschen erschaffenen Zeiteinheiten gemacht haben. Ursprünglich lebten wir im und nach den Rhythmen des Universums. Da gab es für uns bewusst keine Piko- oder Nanosekunden, nicht so, wie wir sie heute für uns bewusst definieren.

In dem unendlich langen Rhythmus des Universums verformen und entfremden sich die Menschen selbst in Beziehung zu ihren wahren Bedürfnissen und Freiheiten der Menschenseelen. Ich glaube, je mehr die Menschen nach ihren erschaffenen Zeiteinteilungen leben und arbeiten, ja auf unserem Planeten bereits danach hetzen, um mitzuhalten, um ihren Lebensunterhalt oder ihr Ansehen zu verdienen und nicht zu verlieren, umso kranker werden wir Menschen, umso weiter und immer weiter entfernen wir uns von dem, was unser Herz wirklich berührt, glücklich macht und erfüllt. Da stellen sich für viele und mich auch noch die Fragen: Was ist eine Menschenseele? Wie sollen wir heutzutage mit dem Rhythmus des weiten Universums in Takt kommen?

Silv

„Komm zu uns, verschwende deine Zeit“

Wenn ich auf mein Erwachsenenleben zurückschaue, gibt es zwei Zeiten – die Zeit als Lehrerin und die Zeit danach als Jin Shin Jyutsu-Praktikerin. In meiner „ersten“ Zeit, habe ich mich permanent auf der Überholspur bewegt. Ich war eine tolle Lehrerin, Mutter von drei Kindern und habe mit meinem Mann aus einem alten Abrisshaus ein wunderschönes Wohnhaus gezaubert. Natürlich war ich in der Wendezeit politisch aktiv im Neuen Forum. Ich habe immer versucht, allen Erwartungen gerecht zu werden und hatte nie Zeit.

Irgendwann hat mein Körper dann die Notbremse gezogen. Ich fiel in eine tiefe Depression und war ein halbes Jahr lang krank. Plötzlich hatte ich Zeit, auch mal an mich zu denken und mir wurde klar, dass ich in meinem Leben grundlegend etwas ändern muss. Mit 42 Jahren ständig zu denken, wie lange man noch bis zur Rente durchhalten muss, ist doch wirklich keine Lebensqualität. Ich gab mir zwei Jahre, dann wollte ich als Lehrerin aufhören und etwas Neues beginnen. Drei Monate später stieß ich auf Jin Shin Jyutsu, einer alten japanischen Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie. Ich war total begeistert und wusste: Das wird mein neuer Weg.

Seit zehn Jahren praktiziere ich Jin Shin Jyutsu und habe meine Entscheidung noch keinen Tag bereut. Durch diese Heilkunst habe ich mich selbst besser kennengelernt und

gehe achtsamer mit mir um. Wenn ich Ruhe brauche, nehme ich mich selbst liebevoll in die Arme, lasse die Schultern fallen und konzentriere mich auf meinen Atem. Schon 36 bewusste Atemzüge bewirken Wunder. Außerdem versuche ich, meine Tage nicht zu voll zu stopfen. Wenn ich merke, es wird eng, trage ich in meinen Terminkalender Verabredungen mit mir selbst ein – zum Walken, Schwimmen usw..

Der mit erhobenem Zeigefinger oft gepredigte Satz meiner Kindheit: „Morgen, morgen, nur nicht heute, sagen alle faulen Leute“ hat durch Paul Lafargues Buch „Das Recht auf Faulheit“ seine Kraft verloren.

Wir haben oft gehört: „Zeit ist Geld“, aber das ist ein Irrglaube. Sonst müsste, da es sich um eine Gleichung handelt, auch die Umkehrung gelten. Wenn man aber seine Zeit nur zum Geld verdienen genutzt hat und irgendwann zusammenbricht, kann man mit diesem Geld seine Lebenszeit nicht zurückkaufen.

Mein jüngster Sohn wirbt für seinen Jugendklub mit dem Slogan: „Komm zu uns, verschwende deine Zeit“. Das lässt mich lächeln und hoffen, dass die kommende Generation es besser machen wird.

Dorothea Pahlow,
Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Essens-Zeit

Viele kennen das von zu Hause: viel Arbeit wartet, der Haushalt muss gemacht und die Kinder versorgt werden. Alles Dinge, die Zeit in Anspruch nehmen. Leider wird dann gerne einmal an einer sehr wichtigen Sache gespart, dem guten und selbstgemachten Essen. Selbst etwas kochen oder frische regionale Zutaten einkaufen, sind leider in der heutigen Gesellschaft immer seltener geworden, zumindest im „schnellen“ Alltag. Man wird allerdings nicht nur vom Zeitmangel eingeholt, sondern kommt gern in Versuchung, in eines der etlichen Fast-Food-Restaurants oder in einen Imbiss zu gehen. Ich persönlich kenne das natürlich auch. Es riecht einfach zu gut, um nur daran vorbei zu gehen. Während meiner Ausbildungszeit in einer anderen Stadt, habe



Die Folgen von Fast-Food können unerwartete Ausmaße annehmen.

ich auch gerne Fertigprodukte gekauft. Es ging schnell und ich war zugegeben auch etwas zu faul, um selbst zu kochen.

Natürlich kann man auch zu zweit oder mit mehreren Leuten kochen. Aber auch dies ist nicht immer einfach, denn es kann leicht sein, dass man sich im Wege steht, denn wie heißt es so schön: Viele Köche verderben den Brei. Heute koche ich auch gerne zu zweit, aber meistens brauche ich meine Ruhe. Ich mache mir eine CD an, genieße ein kleines Glas Wein und fange an zu schnippeln.

Für viele Leute ist nicht nur die Zeit das Problem, sondern auch das Geld. Obwohl einige Studien gezeigt haben, dass das frisch gekochte Mittagessen nicht teurer ist als billig gekaufte Lebensmittel, z.B. Tiefkühlkost, ist für viele das Fertigprodukt eine bequeme Alternative. Die Fertigprodukte sättigen zwar schneller, aber leider nicht lange. Außerdem ist meistens nicht viel Nahrhaftes dran bzw. drin. Dagegen kann frisch gekochtes Essen auf mehrere Tage verteilt werden und somit auch viel Zeit sparen.



Ein Picknick im Freien mit frischen, regionalen Zutaten schmeckt gut, tut gut und macht auch noch Spaß.

Fotos: ml

Ich habe gemerkt, dass es Situationen gibt, in denen man gezwungen wird, sich zeitaufwendiger mit Lebensmitteln zu beschäftigen: bei Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz oder Allergien. Da auch meine Familie betroffen ist, merke ich, wie viel Zeit genutzt werden muss, um sich alle Lebensmittel-Etiketten genau durchzulesen und auf Inhaltsstoffe zu achten. Da ist frisch kochen manchmal die beste und einzige Möglichkeit, um auf die Gesundheit achten zu können, aber dies bedarf doch eines gewissen Aufwandes und dauert dann auch entsprechend länger.

Aber ist das eigentlich schlimm? Viele sagen zwar, dass sie keine Zeit haben, aber oft (gerade Singles oder jüngere Leuten) haben doch mehr Zeit, als sie zugeben möchten. Wie viel Zeit „investieren“ manche vor ihrem Fernseher, am Computer oder mit sinnlosen Handygesprächen? Die Zeit ist also da, nur dann kommt die (Un-)Lust ins Spiel, und das ist der Knackpunkt. Das Kuriose an der Sache ist, dass sehr oft Leute, die am wenigsten kochen, die größten und modernsten Küchen besitzen.

Natürlich heißt das jetzt nicht, dass man nicht ab und zu in ein Restaurant gehen kann. Das mache ich auch sehr gerne, nur leider kann man dort immer wieder Leute beobachten, die hastig das Essen in sich hineinstopfen und schnell weiter gehen. Ich finde es besonders schade, dass in unserer Gesellschaft nicht nur die Zeit zum Kochen fehlt, sondern auch zum Essen.

S. Ulrich

Hier noch ein Tipp:

Frisches Gemüse nach eigenem Geschmack waschen und schnippeln, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse (Zwiebeln zuerst) mit Kräutern und Gewürzen (z.B. Bärlauch, Oregano, Basilikum, Curcuma, Koreander) darin kurz anbraten, dann etwas Wasser und Tomatenmark dazu geben und etwas köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken –

fertig. Schmeckt zu frischem Brot, Wraps oder als Sauce für Reis oder Nudeln. Guten Appetit!

„Wenn man morgens zu früh aufsteht, ist alles zu spät“

Es ist Zeit, Sommerzeit und es ist Ferienzeit. Und Karin hat nur wenig Zeit, aber es wird Zeit, das Journal fertigzustellen, also nehme ich mir jetzt mal die Zeit, denn sie drängt inzwischen mal wieder und das zu jeder Zeit.

In der Stadt herrscht saisonbedingt viel Trubel, gut für den Tourismus, ich mag es lieber etwas ruhiger. Vielleicht schenken mir Verwandte und Bekannte ein wenig ihrer wertvollen Zeit?! Ja, dort werde ich mich mal umhören.

Doppelt und dreifach genutzte Zeit, alles ist möglich. Während der Autofahrt zu einer Geburtstagsfeier befrage ich Bruno, der im Juli seinen 62. Geburtstag feierte und sein 20jähriges Firmenjubiläum beging. Gleichzeitig verabschiedete er sich an diesem Tag in den Ruhestand und übergab den Staffelposten an seinen ältesten Sohn. Beratend, zeitlich unbegrenzt, wird er vorerst tätig bleiben. So fällt ihm der Abschied nicht schwer.

„Nach jedem Arbeitstag freut man sich auf den Feierabend. Mit dem Eintritt ins Rentenalter ist es dann, als hätte man immer Feierabend. Für mich beginnt jetzt die schönste Zeit, das letzte Drittel meines Lebens. Endlich all das machen zu können, wofür die Zeit bisher zu kurz war. Nach getaner Arbeit habe ich mir immer schon etwas Zeit für meine Hobbys genommen. Also, ich freue mich darauf! In der Schule mussten wir seinerzeit „Wie der Stahl gehärtet wurde“ von Nikolai Ostrowski lesen. Im Mittelpunkt dieses Werkes stand der kämpferische Pawel Kortschagin. Sein Lebensmotto hat mich so nachhaltig beeindruckt, dass ich es übernommen habe und versuche, jeden meiner Tage sinnvoll zu gestalten, als wären sie meine letzten.“ Sinngemäß und als Schulpflichtlektüre ist er auch mir immer in Erinnerung: Nutze dein Leben, denn es wird dir nur ein einziges Mal gegeben und zwar so, dass du nichts oder sinnlose Jahre nicht bereust, wenn du später einmal zurückschaust. Eine generationenübergreifende Lebensphilosophie, die ihre Gültigkeit nicht verlieren sollte.

Ein junges Paar, beide 30: Im letzten Sommer haben sie geheiratet, beruflich vieles erreicht, sind in andere weit entfernte Länder gereist, um deren Lebensgewohnheiten bzw. Kulturen kennen zu lernen, eigene zu überdenken. „Unsere Wohnung und das Kinderzimmer sind jetzt fertig. Wir erwarten Anfang September „Fipsi“, unser erstes Baby. Meinen Sport habe ich reduziert, bin jetzt nicht gern so lange weg von zu Hause, es könnte ja jeden Moment losgehen und ich möchte unbedingt dabei sein, die Geburt nicht verpassen.“ Die werdende Mutter erzählt: „Alles ist schon lange vorbereitet, von mir aus kann es sofort losgehen.“ Die Vorfreude auf das Leben zu dritt, das größte Glück, die eigene kleine Familie, lässt sich buchstäblich in den strahlenden Gesichtern ablesen. Ja, sie ist regelrecht ansteckend.

„Langeweile werde ich nicht haben“, erfahre ich von Heinz, der im Oktober seinen 65. feiert. „Meine Frau muss noch einige Jahre arbeiten, deshalb hänge ich noch ein Jahr berufliche Arbeitszeit dran. Gesundheitlich fühle ich mich gut, aber seit den letzten zwei Jahren merke ich, dass ich eine Auszeit brauche. So ganz möchte ich die Arbeit in der Firma noch nicht aufgeben. Einfach alles fallen lassen, weil es Zeit hat und nicht gleich fertig werden muss, Morgen ist ein neuer Tag, darauf freue ich mich schon jetzt. Im Haus habe ich mehrere Baustellen. Drei Uhren im Keller möchte ich reparieren und ein Moped gerne wieder flott machen. Das kostet viel Zeit. Jetzt entspanne ich lieber bei Dokumentationen vor dem Fernseher oder lese Zeitschriften. Zum Bücher lesen habe ich im Moment keine Lust.“

Rosemarie hat die Mitte der 70 überschritten und hat jetzt weniger Zeit, als in den Jahren davor: „Ich muss jetzt alles alleine machen. Früher hat mein Mann mir sehr geholfen und mich unterstützt, als er noch nicht dement war. Hinzu kommt die Pflege, seine Pflege, und im Alter braucht man für alles viel mehr Zeit, es geht eben schon alles langsamer, als in jungen Jahren.“ Ihre Tochter, 47, ist gerade zu Besuch: „Wenn ich am PC twittere oder es klingelt an der Tür, lasse ich mich einfach zu leicht ablenken. Manchmal sitze ich auf der Couch, völlig selbstversunken, habe die Zeit ausgeblendet und bemerke plötzlich, dass inzwischen zwei Stunden vergangen sind und wieder ist nichts passiert. Aber mein Schatz hat viel Geduld mit mir...“, und lächelt ihn liebevoll an. Ob sie dann nicht vom schlechten Gewissen geplagt sei, interessiert mich. „Doch, natürlich plagt mich das schlechte Gewissen, nichts geschafft zu haben, obwohl so vieles zu tun ist. Ich bin eine Tagträumerin und kriege das eben einfach nicht hin. Die Zeit vergeht so schnell.“ Man sollte sich so annehmen, wie man ist und lernen, mit sich zufrieden zu sein. Jeder Mensch hat seine Grundstruktur und nur daraus kann man das Beste für sich machen. Hat der Mensch ein Ziel, ist er immer noch schneller, als einer ohne. Darüber habe ich mal gelesen, versuche ich abschließend zu ermutigen.

Wieland, 56, erreiche ich an seinem Arbeitsplatz: „Zeit wird mit vier Buchstaben geschrieben, viel zu kurz, weil die Zeit viel aufwändiger ist.“ Auf meine weitere Nachfrage: „Wenn man morgens zu früh aufsteht, ist alles zu spät.“ Zwei kurze prägnante Sätze, über die man lange nachdenken und philosophieren könnte, wenn man denn die Zeit dazu hätte bzw. sich dazu nehmen würde. Ich danke allen Gesprächspartnern, für die von mir geraubte Zeit. Für mich hat sie sich wieder einmal gelohnt, verschiedene, sehr interessante Sichtweisen zu hören und für unsere Leserinnen und Leser aufzuschreiben. Diese Umfrage ist nicht repräsentativ, sondern gibt nur ein Stimmungsbild wieder.

AKTUELL

Die Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“ sucht ein Akkordeon

Spielfähiges, für Auftritte geeignetes Akkordeon ab 80 Bässe (gern auch 120 Bässe!) als Spende für Selbsthilfegruppe der KISS dringend gesucht. Wer kann helfen und uns unterstützen?

Bitte melden in der KISS

Kontakt:

Tel.: 0385-39 24 333

E-Mail: info@kiss-sn.de

TERMINE

Krebsinfotag MV 2014

Samstag, 13. September 2014

9.00 – 15.00 Uhr, Ludwig-Bölkow-Haus, Graf-Schack-Allee 12, 19053 Schwerin

In-Gang-Setzer_innen-Schulung Teil 1+2, in Güstrow

Freitag 19. September/Samstag 20. September 2014

Freitag 17. Oktober/Samstag 18. Oktober 2014

Seminar „Recht für Selbsthilfegruppen“

mit RA Renate Mitleger-Lehner

Donnerstag, 9. Oktober, 10.00 – 16.00 Uhr
in der KISS, Spieltordamm 9

Jahres-Mitgliederversammlung des KISS e.V.

Mittwoch, 15. Oktober 2014 um 17.00 Uhr
in der KISS, Spieltordamm 9



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 - 17.00 Uhr im Stadthaus
Tel.: 0385 - 39 22 051
www.ehrenamt-schwerin.de
E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de

NEU

Ernährungsberatung mit Sina Heinrichs, B.Sc. Oec. troph., Ernährungsberaterin/DGE

Nähere Informationen über die KISS

GRUPPEN IN GRÜNDUNG/ INTERESSENT_INNEN GESUCHT FÜR:

- Essstörungen/ Bulimie
- Eltern von Kindern mit AD(H)S
- CI-Hören
- Herzflimmern

Filmvorführungen

mit anschließendem Gespräch im Rahmen der Interkulturellen Wochen Schwerin:

- Die SHG „Frauen verschiedener Nationalitäten“ lädt ein: Dienstag, 30. September 2014 um 10.00 Uhr „Gebrochener Wechsel“, ein Film über Menschen mit Migrationshintergrund und psychischer Erkrankung, 2012, 45 Min. Ort: Caritas, Klosterstr. 24
- Am 30. September 2014 von 10.00 – 12.00 Uhr zeigen wir in der KISS, Spieltordamm 9 den Film „Tiefpunkte“, ein Film über die Selbstwahrnehmung junger Menschen mit Depressionen, 2010, 90 Min., freigegeben ab 12 Jahren.

„Der zweite Atem

– Leben mit Lungenkrebs“ Informationsveranstaltung für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Samstag, 15. November 2014, 11.00 – 13.00 Uhr
im Ludwig-Bölkow-Haus,
Graf-Schack-Allee 12, 19053 Schwerin

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,
BIC: GENODEF1SN1
IBAN: DE35 1409 1454 0000 0273 32

NEUGRÜNDUNGEN

Selbsthilfegruppe „Hypertakusis“

Wenn das Hören körperlich weh tut und sozialer Rückzug bedeutet

Schmerzhafte Hyperakusis und Tinnitus schränken das Leben extrem ein. Daher sucht eine Betroffene Menschen, die ebenso an alltäglich akustischer Reizüberflutung und Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben leiden und z.B. Kino, Cafés und Einkaufsummel als Freizeit gar nicht erst vorschlagen würden.

„Lasst uns den einsamen depressiven RÜCKZUG in einen EINZUG in ein verständnisvolles Miteinander verwandeln. Wir finden unsere Nischen im Leben, um es uns darin einigermaßen gut gehen zu lassen. Aufgeben gilt nicht! Und wer zu schwach zum Kommen ist, schickt einen Angehörigen oder Freund oder eine Nachricht.“

Gründungsveranstaltung:

Freitag, 10. Oktober 2014

um 15.00 Uhr in der KISS,

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Anmeldung über die KISS (0385-39 24 333

oder per Mail: info@kiss-sn.de

oder per Post

oder einfach ohne Anmeldung da sein.

Selbsthilfegruppe „Verlassen in der Schwangerschaft“

Gemeinsam geplant, alleine gelassen

Ein ganz sensibler Moment des Frauseins, die Schwangerschaft, wird durch eine Trennungserfahrung geprägt und überschattet. Frauen, die ungewollt allein den Weg der Schwangerschaft und Geburt gehen oder bereits gegangen sind, treffen sich wöchentlich ab dem 16. September 2014 10.00 Uhr in der KISS zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch, zum Trösten und Stärken.

Kontakt:

Tel.: 0385 / 39 24 333

E-Mail: info@kiss-sn.de

oder Internet: www.kiss-sn.de

NEUGRÜNDUNGEN

Selbsthilfegruppe „Hashimoto“

Geschätzte acht Millionen Deutsche leiden an einer Autoimmunkrankheit, die nur schwer zu erkennen ist: Hashimoto. Die Symptome sind schleichend: Zunächst greift die körpereigene Abwehr irrtümlich die Schilddrüse an. Es treffen sich Gleichgesinnte, die in lockerer und entspannter Runde sich kennenlernen wollen.

Treffen: Jeden 1. Montag im Monat um 18.00 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9 in Schwerin.

Kontakt: Tel.: 0385 / 39 24 333, E-Mail: info@kiss-sn.de oder Internet: www.kiss-sn.de

Selbsthilfegruppe „Nach IRENA“

Treffen: wöchentlich Mittwoch 10.30 Uhr in der KISS

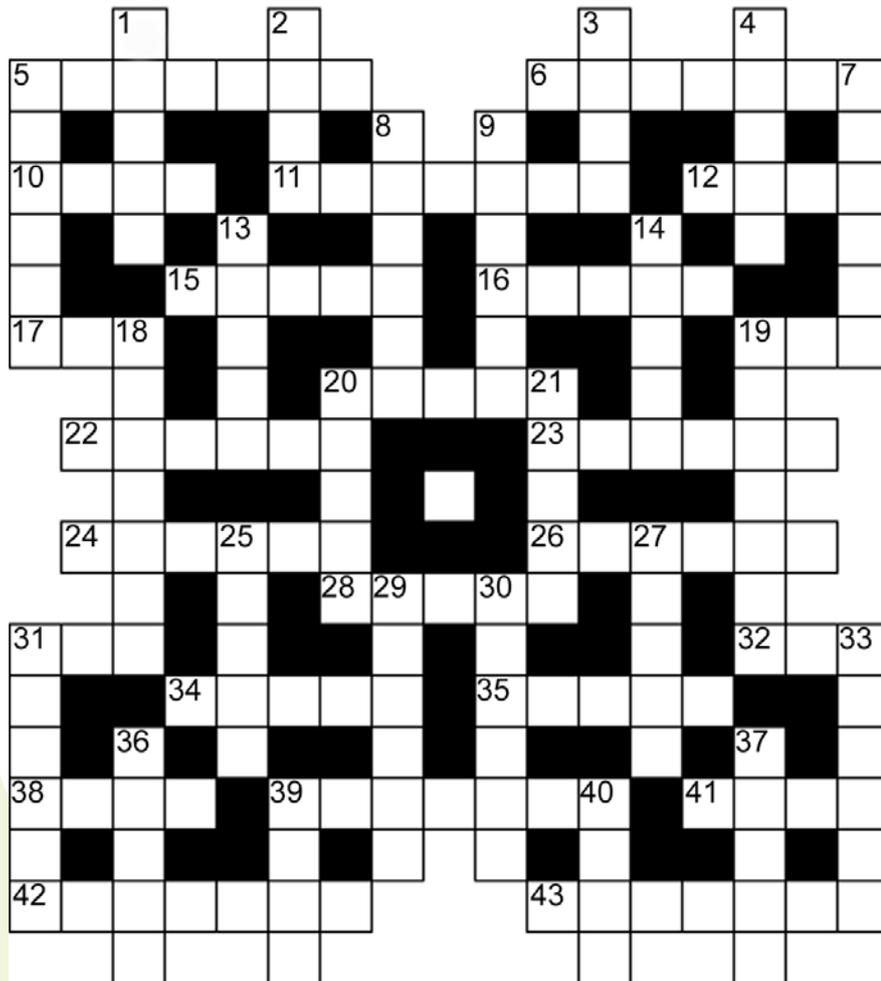
Selbsthilfegruppe „Borreliose“

Neugründung, Mittwoch, 17. September 2014 um 16.30 Uhr in der KISS

IN PLANUNG

Treffen der SHG zum Thema CI -Cochlea-Implant

Es ist eine Info-Veranstaltung zum Thema CI geplant, mit dem Ziel eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Schwerhörigkeit und Taubheit waren und sind Schicksalsschläge, denen Menschen oft hilflos ausgeliefert zu sein scheinen. Dank der modernen Wissenschaft und Medizintechnik kann heute auch dann geholfen werden, wenn selbst moderne Hörgeräte nicht mehr ausreichen. Dann kann in vielen Fällen auch ein Cochlear-Implantat Hilfe bringen und Hörprobleme erfolgreich abmildern. Diese Möglichkeiten besser auszuschöpfen und Betroffenen Informationen darüber zu geben, sollte auch in Schwerin eine Basis haben. Dazu können sich bereits mit einem CI versorgte Menschen und Hörgeschädigte, mit der Absicht sich über die Möglichkeiten und Vorzüge der Implantation und Versorgung zu informieren, treffen. Eine erste Beratungs- und Informationsveranstaltung dazu ist in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin geplant. Hier hat man dann die Möglichkeit sich regelmäßig zum Austausch von Informationen zu treffen.



Waagerecht:

5) ein Stück teilen, 6) Teil einer Anlage, die Bewegung überträgt, 10) Thüringer Volkssänger (verst.), 11) gehörloser Künstler (1870-1938), 12) DDR-Comic-Heft, 15) Behälter, 16) Gasgemisch, 17) franz. Straße, 19) TV-Sender, 20) elektr. Entladung der Luft, 22) Stadt in Colorado, 23) ehem. Finanzminister der BRD, 24) griech. Sonnengott, 26) blauer Farbstoff, 28) Eigenschaft eines Sedimentgesteins, 31) nass (engl.), 32) Wildkatze, 34) Flüsschen durch Boizenburg, 35) Nebenfluss der Elbe, 38) Edelgas, 39) Mädchenname, 41) übertriebene Verehrung, 42) unverhoffte Kontrollen, 43) Märchenfigur aus Arabien.

Senkrecht:

1) Mitglied einer indoeurop. Volksgruppe, 2) Übergabe beim Staffellauf, 3) engl. Längenmaß, 4) Behältnis, 5) Dichter im 18. Jhd., 7) bekannter Dramaturg des 20. Jhd., 8) berühmtes Geschäftshaus in Leipzig (Pelze), 9) Bautyp, 13) dritter Fall, 14) Lustigkeit, 18) allg. Grundstoff, 19) Spiegel auf Plattdeutsch, 20) Stadt in Weißrussland, 21) Schriftsteller „Erziehung vor Verdun“, 25) Roman von Dostojewski, 27) Teil einer Rohrleitung, 29) Salze der Ölsäure, 30) Tochter Nehrus, 31) Komponist des 20. Jhd., 33) Stadt am Niederrhein 36) Schauspieler der Fritz-Reuter-Bühne, 37) Angehöriger des türk./iran. Volkes, 39) Knie (engl.), 40) Nebenfluss der Donau.

Die Buchstaben 28, 6, 38, 40, 18 ergeben einen Begriff, der alle zum Fest erfreut!

Tanne

Angret Möller

Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, FA Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Med. Gisela Franke, Goethe Apotheke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, 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, Salon Kontur, Steffi Fischer, Elisabeth Schmidt, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, Zentrum Demenz, ARGuS e.V.

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

Förderabonnement

unterstützen. Ab 40 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zu Ihnen nach Hause, 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



Gedankensprünge: Zeit = Relativ!?

Anfangen möchte ich mit einem Ägyptischen Sprichwort:

„Der Mensch fürchtet sich vor der Zeit - die Zeit fürchtet sich vor den Pyramiden.“ Da ich nun bei den ägyptischen Pyramiden bin und der Zeit möchte ich vor den Ägyptern meinen Hut ziehen, denn sie haben etwas geschafft, wozu wir heute im 21. Jahrhundert nicht mehr in der Lage sind.

Die Gelehrten gehen davon aus, dass die Cheopspyramide in 20 Jahren erbaut wurde und das sie aus 2,5 Millionen Steinblöcken besteht. Die schwersten Steine sollen 40 Tonnen und mehr wiegen, andere nur eine Tonne und der Großteil drei Tonnen. Diese Daten habe ich aus dem Buch von Erich von Däniken „Die Augen der Sphinx - Neue Fragen an das alte Land am Nil“. In dem Buch geht er von 300 Arbeitstagen pro Jahr aus, vielleicht etwas zu wenig, da er aber von fertigen und vorhandenen Steinen ausgeht, scheint das richtig zu sein. Die Steine mussten aus dem Fels gebrochen, auf die festgelegten Maße zurechtgemeißelt, poliert und schließlich zur Baustelle transportiert werden. Das kostete auch sehr viel Zeit. Also bei 300 Arbeitstagen und 20 Jahren Bauzeit müssen jährlich 125 000 Steine verarbeitet werden. Das ergibt eine Tagesleistung von 416 Steinen. Bei einer Arbeitszeit von zwölf Stunden macht es 34 Steine je Stunde, und nochmals durch 60 Minuten geteilt ein Stein in zwei Minuten, also rechnerisch unmöglich. Nun kommt Erich von Däniken auf die Idee, die alten Ägypter hätten außerirdische Hilfe erhalten.

Zeit

Unser aller Leben wird durch die Zeit, die Zeiten, die Umstände, den Wechselwirkungen bestimmt. Wir als Menschen philosophieren über die Zeit, weil sie unsere Werte und Maßstäbe nachhaltig beeinflusst. Im Alltag der Menschen zeigt sich, dass jeder Tag ein Ende hat und deshalb der nächste logischerweise folgt. Nichts ist zeitlos, nichts im Stillstand, nichts unveränderlich, nichts stabil und dauerhaft. Daraus folgt die Logik, nichts bleibt, wie es war, nichts ist ewig, kurz - alles ist vergänglich. Eine Frage bleibt elementar. Was bedeutet Zeit für mich und wo treibt sie mich hin?

Hier besteht für mich der Zusammenhang. Was mache ich mit meinem Tag? Wie fülle ich ihn? Wann und wie kann meine Lebenszeit, mein Leben, trotz Begrenzung zur höchsten Sinnbestimmung, Befriedigung, Freude und Zufriedenheit kommen? Die Zeit bestimmt jeden, ja jeden Menschen in seinem ihm eigenen Rhythmus. „Alles hat seine Zeit“, steht schon in der Bibel.

Um nun das Thema Zeit zu erfassen, ist Erkenntnis von Rhythmus eines jeden Lebens nötig. Betrachten wir die Geschichte

Jahrtausende vor Robert Oppenheimer, der als Vater der Atombombe gilt, wurde in dem altindischen Epos „Mahabharata“ (zwischen 400 v. Chr. und 400 n. Chr.) beschrieben, was passiert, wenn eine Atombombe explodiert – auch wenn das Wort „Atombombe“ natürlich nicht geschrieben steht.



Norbert Lanfersiek

In der japanischen Mythologie hat sich ein junger Mann in eine Göttin verliebt und ist mit ihr sechs Tage unterwegs gewesen, doch als er in seine Heimatstadt zurück kam, waren Jahrzehnte vergangen. Und nun kommt Albert Einstein mit seiner Relativitätstheorie ins Spiel. $E=mc^2$ jede Art von Materie mit der Masse m besitzt ein Energieinhalt E , der sich aus der Multiplikation mit dem Quadrat der Lichtgeschwindigkeit c ergibt. Durch Albert Einstein und seine Relativitätstheorie wissen wir, wenn man nur für kurze Zeit mit Lichtgeschwindigkeit im All unterwegs ist, dann sind auf der Erde Jahrzehnte vergangen.

Die Zeit ist relativ: in der japanischen Mythologie genauso wie in der altindischen oder bei den alten Ägyptern oder jetzt bei uns.

Norbert Lanfersiek

der Menschen. Sie hat die Zeit im Rückblick. In konkreter persönlicher Betrachtung ist der Wert der Zeit immer in vielen kleinen und großen Zusammenhängen zu sehen.

Für mich kann die Zeit auf meinen Lebensalltag positiv, aber auch negativ wirken. Das hängt davon ab, wie viel Lebensenergie an jedem Tag neu, an Regeneration, Gesundheit und Willen sowie Ruhe und Gelassenheit zur Verfügung steht.

Meine Zeit nutze ich bewusst, aber oft sporadisch im Wechsel von Pflicht, oft Last oder auch von Entlastung, Ruhe, Selbstfindung. Mein Sein, so wünsche ich es, sollte meinen Mitmenschen, speziell meiner Familie und meinen Freunde, ein Resultat meines Daseins hinterlassen. Wie Bilder, Bücher, Erfindungen vom Schöpferum der Menschen kündigen, so will ich auch durch mein Leben Zeugnis geben, wenn es denn Sinn macht und mir gelingt. Jedes Leben - vielleicht auch meines - kann eine Botschaft, ein gutes Erbe sein, zumindest für die eigenen Kinder, die indirekt mein Leben fortsetzen und weiterentwickeln.

Bruno Petrulat

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



Selbsthilfe ist

- Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage
- Gegenseitige, freiwillige und selbstorganisierte Hilfe
- Partnerschaftliche Gruppenarbeit ohne professionelle Leitung



Selbsthilfe bietet

- Verständnis, Information, vielfältige Erfahrungen, Alternativen, Gemeinsamkeiten
- Kontakte, Mut, Kraft und Hoffnung
- Anonymität

kiss bietet

- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen
- Räume und Technik
- Öffentlichkeitsarbeit
- Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Erfahrungsaustausch
- Fortbildung
- Lobbyarbeit für Selbsthilfe
- Selbsthilfezeitung HILF DIR **SELBST**
- Datenbank und Chats mit Selbsthilfe-Online

Leitbild

Wir, die Selbsthilfe- kontaktstellen in MV, ...

- ... verankern Selbsthilfe im Gemeinwesen für jeden zugänglich und flächendeckend.
- ... ermöglichen Bürgerinnen und Bürgern, Selbsthilfegruppen als Chance für den eigenverantwortlichen Umgang mit ihren Lebenssituationen zu nutzen
- ... verfügen über umfassende Kenntnisse zu regionalen Hilfs- und Unterstützungsangeboten.
- ... informieren, beraten und vermitteln themenübergreifend.
- ... sichern Professionalität und Transparenz unserer Arbeit durch Weiterbildung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.

Öffnungszeiten der **kiss**

Montag und Mittwoch
9.00 – 12.00 Uhr
Montag und Dienstag
14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag
14.00 – 18.00 Uhr

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, niedergelassene Ärzte, Nahverkehr Schwerin, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

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

Grafik: Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH

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

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

Mitarbeit: Michaela Ludmann

Druck: Produktionsbüro tinus Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85- 39 24 333, Fax: 03 85 - 20 24 116

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 Kemptz, Antje Neuenfeld

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: 5. November 2014 mit dem Schwerpunktthema: „Chronische Krankheiten“.