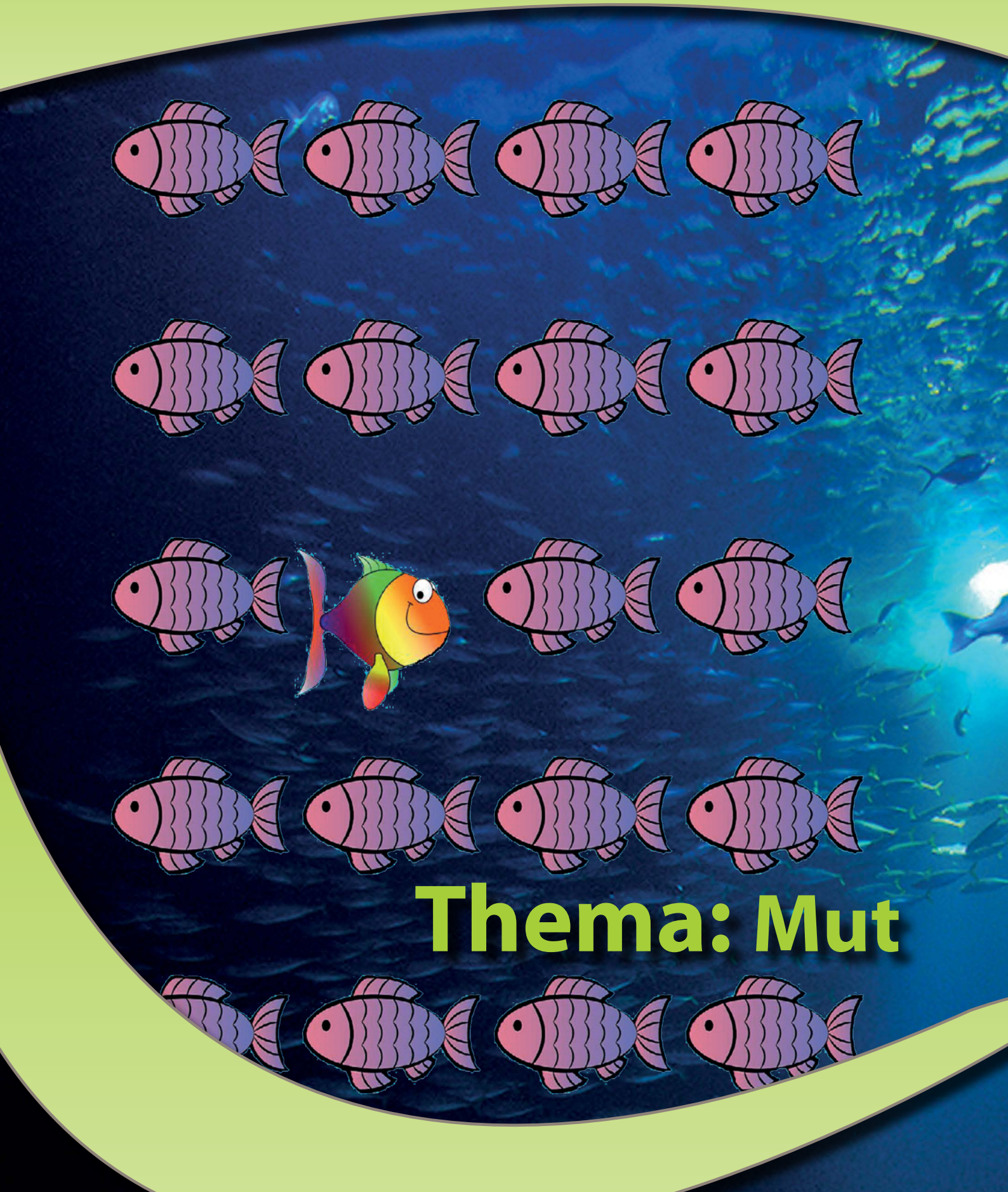
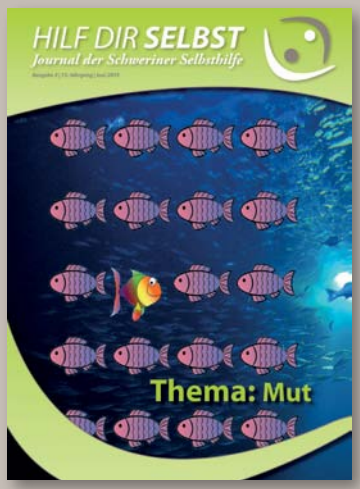
HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 2 | 13. Jahrgang | Juni 2015



Thema: Mut



Inhalt

Editorial 2
Gastkolumne 3
Mut braucht Unterstützung
Hilfe 4
Mut zur Psychotherapie
Arbeit 5
VelsPol M-V
Ausstieg 6/7
Nach „Äkschen" jetzt Leben
Arbeit 8/9
Was hat Mobbing mit Mut zu tun?
Eltern 10
Mut mit Ü40
Liebe 11
Wer nicht wagt, der nicht gewinnt
Doping 12/13
Sich Freunde machen
Flüchtlinge 14
Ein Ort zum Ankommen
Flüchtlinge 15
Mit Mut zu neuen Zielen
Erzählung 16
Freies Wochenende
Meinung 17
Mut muss manchmal sein
Veränderung 18
Neugierde eines Kindes
Leben 19
Mut zum Glück
Service 20/21
Termine und Hinweise
Rätsel/Förderer 22
Glosse 23
Von Freiheiten und der Liebe
Impressum 24

Die nächste Zeitschrift erscheint im September zum Thema „Ländlicher Raum/Selbstorganisation".

Geliebt zu werden macht uns stark. Zu lieben macht uns mutig. ***Laotse***

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sind Sie mutig? – „Kommt drauf an", werden Sie sagen.

Woran denken Sie bei „Mut"? In einem größeren Zusammenhang lässt mich das Wort „Mut" zunächst innehalten. Es ist zu ambivalent konnotiert, pendelt zwischen läppisch und überdimensional. Sobald „Mut" zu nah an Helden (und damit Heldentod) heranrückt und autoritär verordnet daherkommt, wende ich mich ab. Mit dem Versprechen, als mutig zu gelten, wurden zu viele schon zu den unglaublichsten Dummheiten verführt. („Der Politiker will, dass der Mensch mutig sterbe, der Dichter dagegen, dass er mutig lebe." Salvatore Quasimodo) Ganz zu schweigen von diesen lächerlichen „Mutproben".

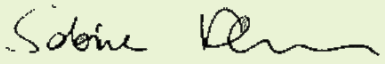
Auf der anderen Seite steht Mut für loslegen. Etwas wagen, wobei der Ausgang ungewiss und einige Risiken nicht kalkulierbar sind. Vielleicht könnte man sagen, Mut ist der kleine Funken Unvernunft einer ansonsten durchdachten, dem Gewissen folgenden Entscheidung, der uns zu Menschen macht. Bei Flüchtlingen allerdings wird es in den allermeisten Fällen Ausweglosigkeit sein, die sie aus ihrer Heimat treibt, weniger der „freie Wille". Nein, niemand verlässt sein Land freiwillig. Es ist mutig, ins Ungewisse zu gehen und es bedarf einer großen Portion Glück, irgendwo wieder sesshaft werden zu können. Wir lesen von Ali Reza, Mohamed, Hussein und Babs, die als unbegleitete minderjährige Flüchtlinge ganz auf sich gestellt, in MV versuchen, Fuß zu fassen. Sie stehen wie auch die Familie von Mohamad für viele andere, die vor Krieg und Hunger in ihren Ländern geflohen sind, es geschafft haben, nach Deutschland zu kommen und hier einen Asylantrag zu stellen. Wir können uns nicht im Geringsten vorstellen, was gerade in ihren Ländern passiert und was sie erlebt haben. Aber wir können sie freundlich aufnehmen.

In diesem Heft lesen wir auch, welchen Mut es erfordert, überhaupt Hilfe anzunehmen. „Wenn ich Mut hätte, würde ich…". Ja, was? Alles, was nicht leicht ist, erfordert Mut und manchmal ist es das Einfache, das schwer zu machen ist… Mut ist, seinem Gewissen zu folgen und das zu tun, was man will. Dazu muss man beides aber erst einmal haben: einen Willen und ein Gewissen. Man muss herausfinden, was die Gründe für die eigene Unzufriedenheit sind und was man selbst daran ändern kann.

Wir lesen von einem Polizisten, der sich Verbündete gesucht hat, um der Homophobie innerhalb seiner Behörde Einhalt zu gebieten. Ein anderer beschreibt seinen Weg vom Polizisten zum Yogalehrer. Ein Psychotherapeut erzählt, welchen Mut seine Arbeit für die Klienten und ihn selbst erfordert, weil in unserer Gesellschaft psychische Probleme immer noch stigmatisiert sind. Wir erfahren, wie mutige Menschen sich gegen Mobbing wehren und was so alles als mutig betrachtet werden muss. Immer wieder braucht es Mut, an unsere (jüngste) Vergangenheit zu erinnern und an Menschen wie Annette Köppinger, um im Alltag die Grundlagen unseres Zusammenlebens spürbar werden zu lassen – sei es in der Pflege von kranken Menschen oder bei politischen Entscheidungen. Die Würde des Menschen ist unantastbar. Gilt das nicht auch für diejenigen, für die Sport ihr Leben war und jetzt mit schlimmsten physischen und psychischen Folgen leben müssen? Die Würde des Menschen: Wenn wir uns darauf verlassen können, finden wir Mut, einander anzunehmen und ein erfülltes Leben zu leben.

Einen frohgemuten, herrlichen Sommer wünscht Ihnen

Ihre



Mut braucht Unterstützung

Vor einigen Jahren las ich, dass sich Mut angeblich in Ranglisten kategorisieren und bewerten lasse. Experten meinten, das unter anderem neurobiologisch und genetisch erklären zu können. Ob sich Mut als menschliche Eigenschaft wirklich in „Schubladen" einzwängen lässt, darf wohl eher skeptisch betrachtet werden. Zum Glück existieren unterschiedliche Sichtweisen über den Mut, der von vielen Faktoren und Bedingungen beeinflusst wird. Da sind Menschen in oder nach gesundheitlichen (zum Beispiel psychischen) und persönlichen Krisensituationen auf dem Wege zu den neuen Anfängen, die oftmals Mut erfordern. Manchmal den Mut, weiterleben zu wollen, zum Beispiel nach Suizidversuchen.

Es gibt Betroffene, die Mobbing in ihrem Umfeld zurecht anprangern, oft auf die Gefahr des eigenen Arbeitsplatzverlustes und der betrieblichen Ausgrenzung hin. Wenn Erwerbslosigkeit zermürbt, ist es für einige nicht einfach, den Mut nicht zu verlieren. Manchmal erfordert es auf verschiedenen Ebenen Mut, aus vorhandenen, überkommenen Strukturen auszubrechen. Zum Beispiel am 18. September 1989, als Uta Loheit und Martin Klähn schriftlich die Zulassung des Neuen Forums für den Bezirk Schwerin anmeldeten. Beide waren schon zu DDR-Zeiten im Freundeskreis Wehrdienstverweigerer in Schwerin aktiv.

Als am 6. Oktober 1989 in der Schweriner Paulskirche eine Veranstaltung des Neuen Forums stattfand und Wasserwerfer um die Kirche standen schrieb Annette Köppinger darüber einige Jahre später: „Ich habe die Kinder zu Hause gelassen. Ich wusste nicht, wie auch viele andere, ob ich sie wiedersehe, was mit ihnen wird. Und trotzdem habe ich gewusst, wir müssen etwas tun und wir müssen weitermachen. Unbedingt." Annette Köppinger, Mitbegründerin von „Demokratie Jetzt" in Schwerin, unvergessen als engagierte Schweriner Ausländerbeauftragte, starb leider viel zu früh im Dezember 2007.

Holger Wegner *Foto: Archiv*

In der heutigen Zeit zeugt es zum Beispiel von Courage, wenn Menschen sich für Flüchtlinge einsetzen, wie die Aktivistin Karen Larisch aus Güstrow, die sich trotz Bedrohungen von Rechtsextremen nicht einschüchtern lässt.

Unsere Gesellschaft wird beweisen müssen, ob sie solche Mutigen konkret und nicht nur mit „schönklingenden Sonntagsreden" unterstützt. Der 1968 ermordete Bürgerrechtler Martin Luther King formulierte einmal: „Kein Problem wird gelöst, wenn wir träge darauf warten, dass Gott sich darum kümmert."

Ihr
Holger Wegner
SHG Epilepsie Schwerin

Hochachtung für alle Menschen in den Selbsthilfegruppen

Worauf kommt es an? Was macht uns Mut? – Selbstbewusstsein, Zuversicht, Hoffnung, Beistand, Anerkennung…

In der KISS ist es unser täglich Brot, Menschen zu ermutigen, sich in Selbsthilfegruppen zusammen zu tun, um dort (wieder) neuen (Lebens-)Mut zu schöpfen. Es macht Freude, mitzuerleben, wie wir Menschen dabei helfen können. Viele würden ohne die diskrete und professionelle Unterstützung einer Beratungsstelle, die unter anderem Hürden abbaut und Anonymität wahrt, in ihrer Isolation bleiben, allein mit ihrer Erkrankung. Über eine Selbsthilfegruppe finden sie raus aus ihrer Isolation. Helfen sich und anderen - das ist mutig.

Es braucht aber auch verdammt viel Mut, sich gegen Pläne von Politikern zu wehren, die gerade dabei sind, die Beratungsstruktur in unserem Bundesland zu zentralisieren. Menschen, die professionelle Hilfe in Anspruch nehmen wollen, sollen in sogenannte Beratungshäuser gehen. Wer traut sich das noch, wenn dort alle „peinlichen" Probleme versammelt sind? Mit Schutz der Privatsphäre hat das nichts mehr zu tun. Und: wer garantiert in einem Beratungszentrum, wo viele Beratungsangebote zusammengefasst werden, weiterhin eine professionelle und vor allem unabhängige Beratung in den unterschiedlichsten Bereichen, wie Selbsthilfe, Sucht, Familie, Finanzen? Wie viel Mut muss ein Mensch aufbringen, um sich mit seinem Problem in ein Beratungszentrum zu begeben?

Oft wird Mut von außen Menschen zu- oder abgesprochen. Familie, Freunde, Gesellschaft beurteilen, was mutig oder einfach nur „blöd" ist. Schon allein gegen diese Bewertung von außen etwas zu tun, ist tatsächlich mutig. In diesem Sinne sind wir in der KISS von mutigen Menschen umgeben. Vor ihrer mutigen Handlung, sich in einer Selbsthilfegruppe zu öffnen und sich ihrem Leben zu stellen, steht oft eine bewusste Entscheidung - z.B. Ja sagen, Anfangen, Verändern, Hilfe geben und Hilfe annehmen. Selbsthilfe hat sehr viel mit Mut zu tun. Und denjenigen, die sich diesem Mut stellen, gehört unsere ganze Anerkennung und Unterstützung.

sk/ml

Mut zur Psychotherapie

„Hoffentlich sieht mich keiner, wenn ich zu Ihnen ins Haus gehe", ist eine Aussage, die ich zum Glück lange nicht mehr gehört habe.

Es gehört scheinbar für manche Menschen schon Mut dazu, sich zum Psychotherapeuten zu begeben. Oder bei einem anzurufen. Denn zum einen gibt es kaum Termine, zum anderen gibt es zum Teil unbequeme Fragen, um auszuloten, ob sie oder er beim Psychotherapeuten richtig ist. Aber es gehört auch Mut dazu (oder ist es etwas anderes), einem Menschen ohne ihn aufzuklären oder zu motivieren, eine Überweisung in die Hand zu drücken und ihm zu sagen: „Gehn' Sie mal zum Psychotherapeuten." Oftmals weiß der Mensch gar nicht, wie ihm geschieht und konfrontiert den Psychotherapeuten dann mit der Aussage: „Ich habe eine Überweisung zur Psychotherapie." Und auf genauere Nachfrage, was denn das Anliegen ist, holt er erst mal die Überweisung, denn da stehe das drauf. Dann braucht der Therapeut auch viel Mut. Entweder, um zu erklären, dass er ohne ein klares eigenes Anliegen und einen entsprechenden Leidensdruck eher falsch bei ihm ist oder sich noch mal darüber klar wird, was er denn selbst beim Psychotherapeuten will.

Wenn der Mensch dann beim Psychotherapeuten sitzt, gehört viel Mut dazu, diesem fremden Menschen (auch wenn er erst einmal einen Vorschuss an Vertrauen durch seinen Beruf bekommt) von sich und seinen Schwierigkeiten und Problemen zu berichten. „Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll." ist ein häufiger Einstiegssatz. Sich dann erst mal als Therapeut zurückzuhalten und dem Menschen Raum und Zeit zu geben, sich und seine Themen auszubreiten, braucht auch wieder Mut auf Seiten des Therapeuten, darauf zu vertrauen, dass der Mensch schon weiß, worum es geht. Psychotherapie sollte eine einzige Zumutung sein, denn nur daraus entsteht Mut und Vertrauen in sich selbst, auch wenn es am Anfang für den Menschen sehr mühselig ist. Psychotherapie ist die Ermutigung, erwachsener zu werden, also muss der Therapeut sich zurückhalten und immer mehr zurücknehmen. Der Ratsuchende soll in sich Mut entwickeln und darin ermutigt werden. Er sollte Mut fassen, sich klarer abzugrenzen und eindeutiger einzufordern, für sich einzutreten. Dabei geht es meist um nicht gelebte und erlaubte gesunde Aggression (aggredere – nach vorn) im Gegensatz zur Depression (zusammenziehen). Es gehört Mut dazu, sich der Frage zu stellen, wo kommt das Verbot der Aggression her. Und sich dann mit den Erfahrungen aus der eigenen Lebensgeschichte auseinander zu setzen.

Der Therapeut braucht Mut, bei seiner therapeutischen Linie zu bleiben, von der er überzeugt ist, auch auf die Gefahr hin, dass der Mensch ihn dann verlässt, nicht wiederkommt oder auch schlecht über ihn spricht. Auch dazu gehört Mut, sich klar zu machen, dass unter Umständen der Therapeut, bei dem man sitzt, nicht der richtige ist und ihm das mitzuteilen und sich zu verabschieden.

Es gehört auch Mut dazu, mit dem Therapeuten in eine direkte konfrontierende Beziehung zu gehen. Ihm zu sagen, was dem Menschen gefällt aber auch, was ihn am Therapeuten stört. Damit sie ihre therapeutische Beziehung gut klären und wachsen lassen können.

Natürlich gehört viel Mut dazu, sich seinen innerseelischen Konflikten zu stellen. Wut und Ärger, aber auch Trauer und Schmerz zuzulassen und noch mal zu durchleben, zu durchfühlen. Und sich in seinem „Elend" dem Therapeuten zu zeigen, die Scham zu überwinden, so gesehen zu werden. Das braucht großes Vertrauen, das sich der Ratsuchende und der Therapeut erst einmal erarbeiten müssen. Auch dazu gehört Mut, auf beiden Seiten.

Ohne den Mut, sich der eigenen Geschichte zu stellen und sich vom Therapeuten als „Reiseleiter" an die seelischen Örtlichkeiten leiten zu lassen, wo dieser in seiner eigenen Therapie schon gewesen sein sollte (auch dazu gehört für den Therapeuten Mut, sich dazu zu bekennen), kann die Therapie nicht gelingen.

Dipl.-Psychotherapeut Uwe König

VelsPol M-V – Ein Mitarbeiternetzwerk für homosexuelle, bisexuelle und transsexuelle Polizeibedienstete in Mecklenburg-Vorpommern

Der Personenkreis des Netzwerkes umschließt nicht nur Beamte, sondern auch Angestellte, Arbeiter und deren Lebenspartner. Die Initiative für die Gründung des heutigen Mitarbeiternetzwerkes ging im Jahr 1999 von mir (Maik Exner-Lamnek, 46 Jahre, 27 Dienstjahre) aus. Persönliche Probleme mit Kollegen und Vorgesetzten förderten meinen Entschluss, mich in einem „Offenen Brief" als schwul zu outen und auf die damaligen Missstände innerhalb der gesamten Landespolizei aufmerksam zu machen. Damals war das ein Schritt, der mir großes Unbehagen bereitete. Denn Vorurteile, dumme Sprüche und Beleidigungen waren an der Tagesordnung in den Dienststellen.

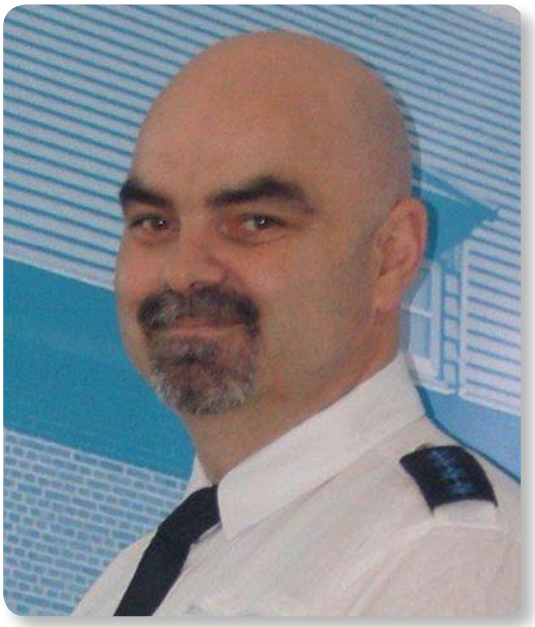
Heute solidarisieren wir uns von VelsPol M-V mit anderen Vereinen und setzen uns für mehr Akzeptanz, Toleranz und gegen Diskriminierung ein. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf die Hasskriminalität aufgrund der sexuellen Orientierung. Persönliche Probleme von Homosexuellen innerhalb der Landespolizei spielen im Jahr 2015 eher kaum eine Rolle.

Als Grundsatz gilt: „Niemand wird gegen seinen Willen geoutet!". Für Kolleg/innen heißt das, sie brauchen keine Angst zu haben, dass sie von uns geoutet werden. Denn der Schritt, sich gegenüber den eigenen Kollegen zu outen, steht nur der betreffenden Person zu. Dieser Grundsatz ist auch heute die Basis für das Vertrauen im Mitarbeiternetzwerk.

Außerhalb der Landespolizei ist VelsPol M-V eine Anlaufstelle für Opfer von Hasskriminalität. Wir vermitteln an die zuständigen Polizeidienststellen und begleiten auf Wunsch das Opfer durch alle Strafverfolgungsinstanzen. Grundsätzlich regt der Verein immer eine Zusammenarbeit mit dem Weißen Ring und anderen Opferberatungsstellen an. Wir sind Beratungsstelle der Antidiskriminierungsstelle des Bundes.

VelsPol M-V bietet Aus- und Fortbildungsveranstaltungen zum Thema „Homosexualität" an der Fachhochschule Güstrow an. In den Veranstaltungen im Rahmen der Polizeiausbildung klären wir über homosexuelle Lebensweisen, deren Lebens- und Begleitumstände, sowie gesellschaftliche Probleme, wie Mobbing, Diskriminierung und Hasskriminalität auf.

Wir fordern seit Beginn der Gründung die Institutionalisierung eines Ansprechpartners für lesbisch- schwule Belange in jeder Polizeibehörde des Landes. Dabei ist es egal, ob der Ansprechpartner lesbisch, schwul oder heterosexuell ist. Voraussetzung muss allerdings sein, dass der Ansprechpartner über ein Höchstmaß an sozialer Kompetenz verfügt und sich für die Belange homosexueller Polizeibediensteter und Opfer von Hasskriminalität aktiv einsetzt. Bedauerlicherweise



Maik-Exner-Lamnek *Foto: privat*

wird die Notwendigkeit der Institutionalisierung eines Ansprechpartners für lesbisch-schwule Belange aus Sicht des Innenministeriums nicht gesehen. Das heißt, unsere Forderung aus dem Jahr 1999 hat immer noch Bestand. Andere Bundesländer sind da deutlich weiter und haben Ansprechpartner eingesetzt.

Wir sind seit Beginn an mit Kolleg/innen, d. h. mit den Mitarbeiternetzwerken, in den einzelnen Bundesländern vernetzt. Der Bundesvorstand VelsPol Deutschland, dem ich ebenfalls angehöre, bündelt die Zusammenarbeit in Deutschland und Europa, um gemeinsam folgendes Ziel zu erreichen: „Gelebte Homosexualität darf kein Grund sein für Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalt!". Das zählt nicht nur für die Polizei, sondern für die gesamte Gesellschaft. Dafür gilt es auch heute, weiter zu machen. Denn homophobe Anfeindungen gibt es immer wieder. Ohne anmaßend oder überheblich zu klingen, manchmal bedarf es Mut, um etwas zu bewegen. Ohne meine Initiative von 1999 wären wir insbesondere in der Landespolizei noch nicht soweit. Für meinen Mut und meine Initiative bin ich im Jahr 2010 von Ministerpräsident Erwin Sellering ausgezeichnet worden.

Weitere Informationen zum Mitarbeiternetzwerk findet man auf der Homepage (www.velspol-mv.de oder www.velspol.de).

Maik Exner-Lamnek

Nach „Äkschen“ heißt jetzt das Abenteuer L E B E N

Wenn ich heute nach meinem Beruf gefragt werde oder „was ich gerade so mache“, dann sage ich lächelnd „Yogalehrer“. Die meisten sind ein wenig verdutzt, da ich gar nicht so richtig wie ein „normaler“ Yogalehrer aussehe oder zumindest auf den ersten Blick erscheine. Ich habe angeblich eine starke Ausstrahlung, sende Kraft und Mut aus, wirke auf andere Menschen aber oft auch überheblich und distanziert, also Eigenschaften, die natürlich nicht gerade mit Sanftheit oder Spiritualität eines Yogalehrers in Verbindung gebracht werden. Wenn ich dann auch noch darüber rede „die Wunder der Welt jeden Tag aufs Neue zu erfahren und vertrauensvoll mit dem Fluss des Lebens zu fließen“, sind meine Mitmenschen zunächst oft irritiert und wollen entweder wissen, was ich gerade geraucht habe oder welche Geschichte mein Leben schrieb.

Ich bin Joe, komme aus Köln, bin 57 Jahre jung, lebe mit meiner Frau und meinen beiden Söhnen seit 20 Jahren in Schwerin und war 39 Jahre und 10 Monate Polizeibeamter. In meinem Leben gab es bis vor einigen Jahren nur eins: „Volldampf“. Immer den Kessel auf Hochdruck heizen, immer das Ventil auf „Alles geben“ und das Pedal bis zum Anschlag durchtreten, in meiner Familie, meiner Freizeit und insbesondere in meinem Job. Meine Tage hatten zu wenig Stunden und die Nächte erst recht. Ich habe mir nie die Hängematte gewünscht, sondern immer die Herausforderung, nie Stillstand und Gemütlichkeit, sondern „Äkschen“ und mutig voran. „Kohle wird nur zum Diamanten durch enormen Druck.“ Mit 16 Jahren (1974) zur Polizei, mein Traumberuf, immer Kohle, Kumpels, Karriere, alles passte. Leistungssportler, redegewandt, Führungstyp , flotter Durchlauf der Laufbahn, große Verwendungsbreite. Wer weiß, was in den 70er und 80er Jahren durch Terrorismus, RAF, Baader-Meinhof, Bau von Kernkraftwerken, Atommüllendlagern und Startbahnen los war, der kann sich vorstellen wie die Dienstpläne der Polizei gestaltet waren. Ich mitten drin, immer mit Mut und Einsatzfreude. Mut bedeutete für mich damals Tapferkeit, meine ethische Grundlage war die eines „edlen Ritters ohne Furcht und Tadel“, der sein Leben uneigennützig dem Kampf gegen das Unrecht und dem Schutz von Hilfsbedürftigen widmet. Und das vor allem im Job.

Meine erste Ehefrau sah das anders, Anfang der 80er nahm sie unseren damals 4jährigen Sohn mit, zog aus und wollte nichts mehr von einem Helden wissen, traumatisiert und enttäuscht von ihrer ersten Liebe, genug von leeren Versprechungen „diesmal komme ich bestimmt zum Wochenende“, genug von ständiger Angst. Ein letzter Besuch in einem Hospital im Ausland, den Sohn an der Hand: „es reicht, adieu“. Ok, Ok, passiert schon mal, Polizistenehe eben, sieht man in jedem Krimi, Leben geht weiter, hinfallen, aufstehen, weiter geht’s. Irgendwie muss aber doch etwas hängen geblieben sein, Moral, Gewissen, Schuld, vielleicht habe ich damals den ersten Zugang zu einer anderen Sichtweise der Dinge, zu einem anderen Bewusstsein gefunden. Ich nahm allen Mut zusammen und wollte etwas verändern – jobmäßig, räumlich, noch mal Neustart.

In dem atelier für Bewegung und Entspannung zeigt Yogalehrer Joe Eichel gemeinsam mit seiner Mitstreiterin Beata Runge Interessierten neue Wege auf, mit sich und dem eigenen Körper in Einklang zu kommen.

Foto: privat

Raus aus dem polizeilichen Einsatzgeschehen, neue Wege erkunden, vielleicht mal ganz etwas anderes? Aber der Arbeitsmarkt war zu, erst mal muss Bildung her, Fachhochschulreife nachholen, Studium an einer FH, Diplom, neue Liebe gefunden und jetzt? Polizei war doch gar nicht so schlecht, Familie war doch auch ganz schön, wie wär`s mit Kindern, die öffentliche Hand zahlt gut,

die Dienst- und Studienjahre werden angerechnet. Irgendwie verließ mich da der Mut, Sicherheitsdenken und „Immer-versorgt-sein“ war mir wichtiger. Erst später habe ich festgestellt, dass „Immer-versorgt-sein-Denken“ Menschen hemmt, blockiert, ja sogar krank macht, also „Back to the roots“: Kriminalpolizei, Brennpunkt Köln, Bereich Organisierte Kriminalität. Ich war wieder „Joe“, ganz vorne, neue Taten – alte Denkmuster. Immanuel Kant hat einmal gesagt: „Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen“. Mein Verstand sagte mir, habe Mut zu Veränderungen, also vor 20 Jahren Wechsel in die neuen Bundesländer, gleicher Arbeitsbereich, neue Heimat gefunden, Kinder, Haus, Hund – alles passte, alles wird gut. Zwar unregelmäßige Arbeitszeiten, hunderte von Überstunden, tagtäglich im mentalen Grenzbereich, Mord, Totschlag, Drogen, Menschenhandel, aber das halten andere auch aus und sogar noch mehr.

Joe Eichel in alten Zeiten. *Foto: privat*

Vor drei Jahren kam der Zusammenbruch, rezidivierendes Erschöpfungssyndrom, Erschöpfungsdepressionen, für die, die „Depression“ nicht aussprechen können oder wollen, von mir aus auch Burnout (ist irgendwie chic und hört sich ja auch positiver an). Bei mir war es aber eher ein „Fallout“ – Nichts ging mehr, mein Akku leerte sich permanent trotz Ausgleichsport, gesunder Ernährung und Unterstützung in der Familie. Zudem praktizierte ich seit einigen Jahren Yoga, als Therapie nach Schulter- und Rückenoperationen, nichts half. Vielleicht doch mal den Mut haben, Hilfe anzunehmen?

Im Rahmen einer ambulanten Psycho-Therapie sollte ich für meine letzten paar Dienstjahre aufgepäppelt werden, nachdem allerdings die „Festung Joe“ aufgebrochen wurde, Tests und Lebensstilanalyse meinem Therapeuten die eine oder andere schlaflose Nacht eingebracht haben muss, der ärztlich Rat: „Würde ich nicht machen, zu gefährlich, schwieriges Alter, der nächste Crash wird schlimmer, lass es, mach was anderes“. Aber hallo!! „Ich war mein Leben lang ‚Bulle‘, ich hab Familie, wie soll das gehen? Was werden meine Kinder sagen, meine Frau, meine Kumpels und Kollegen? Können wir da nicht noch was machen, andere Therapie, Medikamente?“ Abbruch des Rennens, Safety-Car raus, tut mir leid, wir holen Sie von der Piste, zu lange auf der Überholspur gewesen – Dienstuntauglich.

Ich habe lange Ursachenforschung betrieben, bin noch während der Therapie 1000 Kilometer auf dem Jakobsweg gelaufen und einmal zu Fuß über die Alpen, um Ruhe zu finden und mit mir ins Reine zu kommen, um zu verstehen was da passiert ist - um die Schuldfrage zu klären, ich war ja schließlich lange genug Polizist, da sucht man nun mal nach Schuld und Motiv und ich habe damals begonnen, mich mit indischer Lebensphilosophie und yogischen Denkweisen zu beschäftigen, echtes Yoga in Ashrams praktiziert und schließlich 2013 meine Yogalehrerausbildung absolviert.

Durch Zuspruch von Familie („Es ist mir scheißegal, ob du Bulle oder Gärtner warst, du bist mein Vater und ich liebe dich“ – mein Gott, sind die wirklich schon so erwachsen meine Kinder?) und echten Freunden („…du gefällst mir jetzt viel besser, laberst nicht ständig was fürn Held du bist…“) hatte ich wieder Mut gespürt, das Gefühl, das irgendwie weg war, das Gefühl, das sich vom ewigen Stress und meiner falschen Wahrnehmung der Dinge schleichend auffressen ließ. Ich habe gelernt meine neue Lebenssituation anzunehmen, keine Schuldzuweisungen, keine Scham mehr, „Du hast nicht versagt“. Ich habe gelernt, mich wieder anzunehmen, aber auch meinen Mitmenschen wieder zu vertrauen und diese so zu nehmen, wie sie sind und nicht ständig alles zu kategorisieren oder zu analysieren.

Ich habe mein Leben geändert, ich musste hierzu aber erst ganz nach unten, ich musste dort ankommen, um mich zu finden, um zu wissen, was wirklich wichtig ist im Leben und weiß nun, dass alles was war, so sein sollte – Karma. Diese Reise war wichtig für mich, sie war eine Reise zu mir selbst, denn ohne mein Vorleben wäre ich heute nicht der, der ich bin. Ich habe keine Angst mehr, irgendetwas verkehrt zu machen oder nicht mehr zu funktionieren, für mich beginnt ein neues Abenteuer und das heißt Leben – jeden Tag, so wie es ist, so ist es gut. Ob ich mutiger geworden bin? Ich habe ein anderes Verständnis von Mut bekommen, nicht mehr Tapferkeit und Streben nach Anerkennung, sondern Mut für kleine Schritte, für Geduld, für die kleinen Herausforderungen des Tages, Mut für Freundlichkeit und Güte, Mut, die Briefträgerin oder den Kassierer anzulächeln und aufzumuntern. Was aber noch viel wichtiger ist: dass ich Vertrauen ins Leben bekommen habe. Selbstvertrauen und Gelassenheit, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und Dinge, die ich nicht ändern kann, gelassen anzunehmen.

Ich unterrichte jetzt Yoga und einiges mehr, möchte gemeinsam mit einer ebenfalls lebenserfahrenen Pilateslehrerin in unserem Atelier in der „Lübecker“ in Schwerin nicht nur körperliche Techniken, Atemübungen und Meditation, sondern auch ein wenig von unserer Lebensphilosophie weiter geben und meine Schülerinnen und Schüler dazu ermuntern, ihr „Abenteuer“ auch anzunehmen.

Joe Eichel, atelier für Bewegung und Entspannung,
Lübecker Straße 36 E-Mail: anjoiwie@freenet.de

Was hat Mobbing mit Mut zu tun?

„Die haben Mut, die trauen sich was“, denkt man, wenn die beiden coolen Typen von Cobra 11 anscheinend vollkommen selbstlos ihre Rettungsaktionen auf der Autobahn durchziehen. Aber werden sie nicht dafür bezahlt, ist das also nicht ihr Job und somit ihre Pflicht? Ist man eher bereit, ein Risiko einzugehen, wenn man dafür bezahlt wird? Zweifellos, dabei scheint es einerlei, ob es eine gute Tat ist oder nicht.

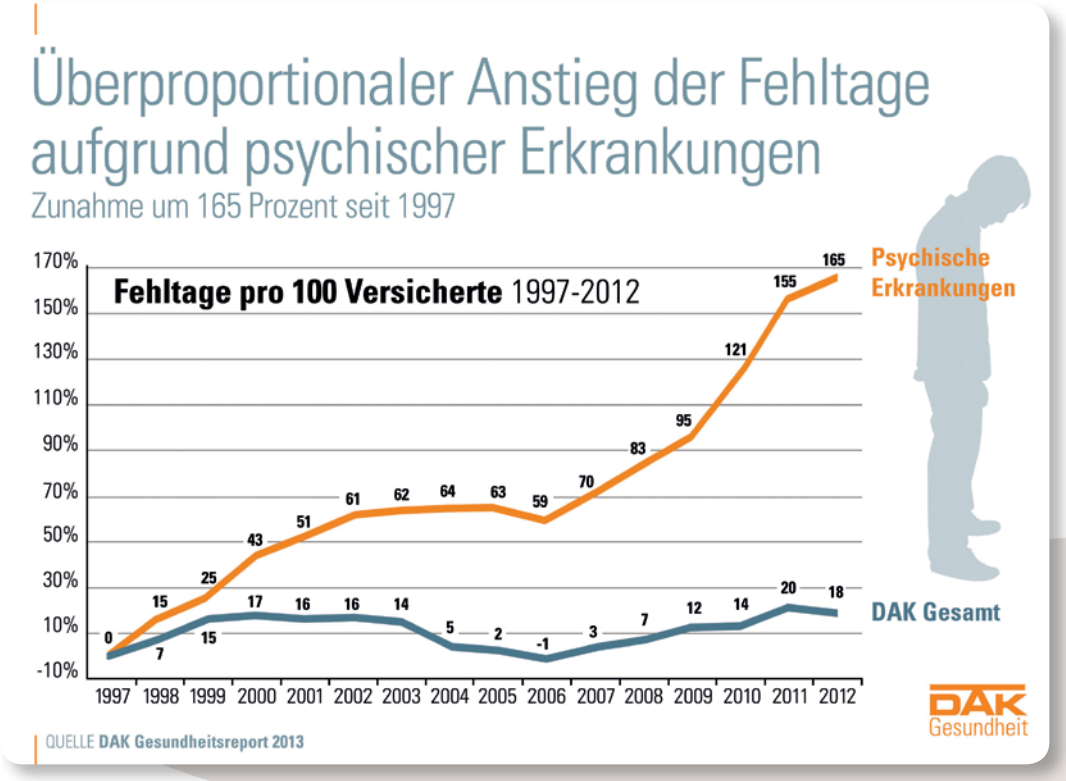
Mobber sind mutig! Selten sind sie Einzeltäter, sondern handeln in Übereinstimmung, auf Anordnung und mit Unterstützung eines Auftraggebers. Sie haben kaum Konsequenzen für ihre Taten zu befürchten, im Gegenteil. Ihr Verhalten gilt als Loyalität, stellt einen Vertrauensbeweis gegenüber dem Auftraggeber, dem Team, der Firma dar. Man schreibt Mobbern Führungsqualitäten zu. Nicht selten winken Prämien oder eine andere Belohnung für den Mobber. Das hilft, den Mut zu haben, nicht nur moralische, sondern auch rechtliche Grenzen zu überschreiten. Nicht von ungefähr kommen Sprüche, wie „ Leichen pflastern seinen Weg“. Der Erfolg gibt Recht! Auf welchem Weg und mit welchen Mitteln er erreicht wurde, danach fragt später niemand mehr.

Mobbing-Betroffene sind nicht mutig. Es dauert oft sehr lange, bis sie überhaupt erkennen, dass es sich um planmäßige gezielte Aktionen gegen ihre Person handelt. Zu spät wird erkannt, dass die mittlerweile eingetretenen gesundheitlichen Beschwerden auf diese Mobbing-Situation zurückzuführen sind. Ein Mobbing-Opfer kann selten auf Hilfe hoffen. Während die einen sagen, das musst Du aushalten, denk an Deine Familie, du brauchst Deine Arbeit, raten andere zum Spiel mit offenen Karten. Kollegen gehen auf Distanz, sie wollen auf keinen Fall als Komplize gelten, zu groß ist die Angst, „ mit über die Klinge zu springen“, selbst ins Visier der Mobber zu geraten, die eigene Karriere, den Arbeitsplatz, die Existenz und dadurch das Ansehen zu gefährden. Ihnen fehlt der Mut, selbstlos für den anderen einzustehen. Dabei gibt es in vielen Unternehmen mittlerweile einen Verhaltenskodex, auch Compliance Board, wo genau festgeschrieben steht, wie man miteinander umgehen möchte.

Findet das Mobbingopfer den Mut, die Situation offen anzusprechen, tritt manchmal das Gegenteil von Hilfe ein. Dem Gemobbten wird eine falsche Wahrnehmung, ein gestörtes Vertrauensverhältnis bis zur Beeinträchtigung des Betriebsklimas unterstellt. Ihm wird nahegelegt, sich nach einem andern Arbeitsplatz umzusehen. Jetzt braucht man ganz viel Mut, den Mut zur Erkenntnis, dass jeder Tag in dieser Umgebung ein verlorener Tag ist. Man braucht den Mut zum Eingeständnis, dass die persönliche Lebenszeit, die eigene Gesundheit, Arbeitskraft, Energie und jedes weitere Wort zu wertvoll sind für diese Firma, diese Gruppe, diese Personen.

Am einfachsten wäre es, sich in nach einem neuen Arbeitgeber umzusehen. Dafür fehlt oft die Zeit. Außerdem ist das in ländlichen Regionen aus verschiedenen Gründen leichter gesagt als getan. Kampflos das Feld räumen, ist für viele keine Option, schon gar nicht, wenn sie jahrelang hervorragende Arbeit geleistet haben und sich plötzlich, z.B. nach einem Chefwechsel oder weil der Betriebsratsvorsitzende selbst scharf auf den Posten war, auf dem Abstellgleis wiederfinden. Die Trennung durch betriebsbedingte Kündigung, Zahlung einer Abfindung, eventuell Schmerzensgeld, Schadensersatz und gutes Arbeitszeugnis bedeuten, den Mobbern die Stirn zu bieten. Wie macht man das? Gern würde man jemanden ins Vertrauen ziehen, aber wen? Schön wäre es, wenn der von Mobbing-Betroffene Hilfe bekommen könnte. Aber woher?

Genau diese Situation war Anlass zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für Mobbing – Betroffene in Hagenow vor



zweieinhalb Jahren. Hier kommen Menschen zusammen, die sich in Mobbingsituationen befinden oder diese durchlebt haben. Allein die Überwindung, zum Telefon zu greifen, die Nummer der Selbsthilfegruppe zu wählen, um einen ersten Kontakt herzustellen, das Aufsuchen der Gruppe, das Outen als Mobbing-Betroffener, das Erzählen, oft unter Tränen, erfordert eine Riesenportion Mut. In den vergangenen zwei Jahren waren bereits 17 Personen so mutig, den Weg in die Selbsthilfegruppe zu gehen. Jeder hat seine eigene Geschichte. Jeder steckte in einer anderen Phase des Mobbingprozesses. Während der eine noch nicht genau sagen konnte, ob es überhaupt Mobbing ist, hat ein anderer schon Termine beim Arbeitsgericht. Nur wer selbst Mobbing durchlebt hat, weiß, was das bedeutet. Vergessen wird man das nie, aber man kann lernen, damit zu leben.

In den regelmäßigen Treffen der Selbsthilfegruppe werden Erfahrungen ausgetauscht und wertvolle Hinweise und Denkanstöße gegeben. Es geht um Tipps in aktuellen Situationen, um den Aufbau und den Inhalt eines Mobbingtagebuches, arbeitsrechtliche Themen, die Begleitung zum Arbeits- oder Sozialgericht, aber auch gesundheitsfördernde Tipps, wie Entspannungstechniken, den Weg zu einer REHA - Maßnahme, einer Kur oder einer Tagesklinik. Vielen hilft das regelmäßige Treffen, überhaupt wieder Kontakt zur Außenwelt aufzunehmen, aus der Isolation zu kommen. Primär ist die Stärkung des Selbstwertgefühls. Einige sehen nach wenigen Treffen, wie es für sie weitergehen kann, andere halten den Kontakt über Jahre, da die regelmäßigen Zusammenkünfte Stabilität geben.

Das Ergebnis ist oft Mut, „ Ja“ zu sagen zu einem neuen Lebensabschnitt, der zweifellos nach einem durchgestandenen Mobbingprozess beginnt. Da heißt es, sich gegenseitig zu motivieren, das Geschehene zu verarbeiten und loszulassen, den Mut zu finden für Neues. Es tut gut, mal zu weinen, zu schimpfen, aber auch und immer häufiger zu lachen. Es sind manchmal kleine Dinge, die auf diesem Weg wichtig sind, wie ein Buch, ein Film, ein neues Hobby. Manchmal bietet der Arbeitsmarkt keine neue Chance, dann braucht man Mut zu sagen, ja, ich bin jetzt arbeitslos oder ja, ich bekomme jetzt Rente. Kaum jemand schafft es, an seinen alten Arbeitsplatz zurückzukehren. Wer eine Mobbingsituation durchlebt, weiß, dass täglich mehr Energie benötigt wird, um die Schikanen auszuhalten. Permanent sind die Sinne geschärft, das Herz klopft bis zum Hals, der Puls rast, der Kreislauf läuft auf Hochtouren. Am Tagesende bleibt nur Erschöpfung und Leere. Aber das Gedankenkarussell dreht sich und die Selbstzweifel wachsen. Als Folge lässt der Schlaf und die dringend benötigte Erholung auf sich warten. Oft leiden die Familie und das gesamte soziale Umfeld darunter. Ärzte und Therapeuten stehen dem Problem Mobbing recht hilflos gegenüber, weil es eben nicht nur ein gesundheitliches Thema, sondern auch ein rechtliches Thema ist.

Die Zahl der Frühverrentungen aufgrund psychischer Erkrankungen steigt, oftmals als eine Folge von Mobbing. In den Nachrichten ertönen Meldungen über neueste Analysen von Krankenkassen zum Anstieg der psychischen Erkrankungen, die Höhe der Ausfalltage und die steigenden Ausgaben für Medikamente. Was sollen diese Meldungen bewirken? 2013 wurde das Arbeitsschutzgesetz um den Zusatz „ psychische Gesundheit“ erweitert. Zudem ist seitdem der Schutz der psychischen Gesundheit eines der drei erklärten Ziele von Bund, Ländern und gesetzlicher Unfallversicherung. Leider konnten wir bisher keine Veränderungen feststellen, weder in der betrieblichen Praxis, noch im Gerichtssaal des Arbeitsgerichtes.

Warum ist das so? Diese und viele andere Fragen werden wir mutig stellen. Sie alle sind jederzeit herzlich willkommen, mit Ihrem Mobbing-Problem oder als Mitstreiter_in in die Selbsthilfegruppe nach Hagenow zu kommen. Wir wünschen Ihnen Mut!

Selbsthilfegruppe für Mobbing - Betroffene
Kristin Holgersson
Tel. 015209971378
kristin.holgersson@live.de

Teil der Natur

Ich bin ein Teil dieser Natur,
entstand aus Ei und Samen.
Und eines Tages spross hervor,
ich, Kind, mit einem Namen.

Ich brauchte Zeit, um zu gedeih´ n,
ein Päppeln ohne Ende.
Und oft danach, gar nicht fein,
fand Leben fast ein Ende.

Ich sechzig Jahre heute bin,
sehr viel hab ich erfahren.
Nicht wenig Hürden ich geschafft,
seit meinen Kinderjahren.

Ich steh` nun da, die Haare grau,
doch MUT in meinen Taschen.
Ein schönes Alter ist mein Ziel,
und Glück möcht` ich erhaschen.

Angelika Tulke,
SHG „Musik zum Wohlbefinden“

Mut mit Ü40

Als mein heutiger Mann und ich zusammenzogen, hatten wir gemeinsam drei Kinder. Mein Sohn war damals 11 Jahre alt, und alle 14 Tage kamen am Wochenende Tochter und Sohn (14 und neun Jahre) meines Mannes zu uns nach Schwerin. Wir waren eine rundum glückliche Patchwork-Familie. Natürlich ging es mitunter turbulent zu. Ob es verschiedene Essenswünsche waren oder unsere Vorstellungen zu Aktivitäten weit auseinander gingen – mit viel Humor haben wir alle Situationen gemeistert, und spätestens bei den abendlichen Monopoly-Runden waren sich alle wieder einig: jeder gegen jeden! Es machte viel Spaß, und eigentlich hatte ich mir auch immer die große Familie gewünscht, die ich jetzt hatte.

Ein knappes Jahr später dann das: ein positiver Schwangerschaftstest! Nie werde ich den Moment vergessen, als ich auf dem Badewannenrand hockte und hoffte, dass der zweite Strich wieder verschwinden würde. Er tat mir aber nicht den Gefallen. Ich wankte zu meinem Mann und nickte nur leicht mit dem Kopf. Er nahm mich in den Arm und das erste, was ich sagen konnte, war „Scheiße!“ Dann kam Panik in mir hoch, tausend Gedanken schossen mir durch den Kopf, natürlich auch der an eine Abtreibung. Gleich am nächsten Tag würde ich zu meiner Frauenärztin gehen und „die Angelegenheit“ für immer beenden. Doch dann kamen Zweifel, nein, eine so wichtige Entscheidung fällt man nicht aus dem Bauch raus.

Zu diesem Zeitpunkt war ich 42 Jahre alt, hatte bereits zwei Unterleibs-OP´s hinter mir, ein Baby wegen schwerwiegender Gendefekte verloren und war gesundheitlich angeschlagen. Alles Argumente gegen eine Schwangerschaft. Doch unmerklich hatte sich schon ein warmes Gefühl in Bauch und Herz geschlichen. Auf einmal sah ich nun Schwangere, wagenschiebene Mütter, glücklich spielende Kinder, und es berührte mich so sehr. Ich bat meinen Mann: „Lass es uns angehen, ich möchte nicht ohne Grund ein lebendes Wesen vernichten.“ Er war der Skeptischere von uns Beiden, aber wir waren uns einig: wir informieren uns umfassend bei allen Medizinern und ich nehme jede Möglichkeit der Vorsorge wahr.

Es folgte ein Terminmarathon. Die Gynäkologin überwies mich an den Humangenetiker und zur Feindiagnostik, ich war bei meiner Hausärztin und der Fachärztin wegen der Tabletten, die ich krankheitsbedingt nehmen musste. Vorab eins: bei keinem Termin erlebte ich negative Reaktionen. Alle Ärzte ermutigten uns, ohne die medizinischen Risiken klein zu reden. Diese Klarheit war ungemein wohltuend und bestätigte uns in unserer Entscheidung. Und doch mussten wir diese ganz alleine treffen. Der Humangenetiker, der mich auch schon während meiner Fehlgeburt begleitete, errechnete das Risiko, erneut ein behindertes Kind zu bekommen, mit 1:29! Das „Ausschleichen“ der Tabletten war mit unvorhersehbaren Nebenwirkungen verbunden, es gab auch keine Erkenntnisse bezüglich der Einnahme in der Frühschwangerschaft (heißt aber auch, es sind keine negativen Folgen bekannt). Durch die vorangegangenen OP´s war es fraglich, ob ich das Kind überhaupt austragen könne.

Löwenmüttern sagt man einen unendlich großen Mut nach, genau so stark fühlte ich mich, als ich entschied, für mein Baby zu kämpfen und alles zu tun, dass es gesund zur Welt kommen kann. Viele Hürden waren schon genommen, das letzte Risiko war, eine drohende Frühgeburt abzuwenden. Mein Mann solle mich wie ein rohes Ei behandeln, war der Rat meiner Frauenärztin an ihn. So lag ich die meiste Zeit in der Waagerechten und gab aus meiner Bettzentrale die Kommandos für ein funktionierendes Familienleben. Ich wurde engmaschig betreut, nach jedem Vorsorgetermin gewann ich Sicherheit. Dass sich mein Baby partout nicht in Startposition der bevorstehenden Geburt drehen wollte, war mir nicht wichtig, ein Kaiserschnitt ist keine Katastrophe.

Es war eine so genannte Fußlage, mein Kind stand aufrecht in mir und nur die kleinen Füßchen drückten auf den Geburtskanal. Im Nachhinein finde ich das ungemein clever von der Natur, mir den Druck des Kopfes zu nehmen und mich körperlich zu entlasten. Und noch mal hatte ich Glück. Kurz vor dem Termin drehte sich mein Kind doch noch und einer natürlichen Geburt stand nichts mehr im Wege.

Und dann kam Anika! Ziemlich schnell, sie hatte es unheimlich eilig und schrie bereits um ihr Leben, als sie noch zur Hälfte in mir steckte. Was für ein wunderbares Mädchen! Ich war unendlich glücklich, alles richtig gemacht zu haben und mich von den Widrigkeiten nicht beirren zu lassen.

Vier Jahre später bereue ich gar nichts. Natürlich sind die Großen inzwischen an der Stufe zur Selbstständigkeit und wir könnten bald unsere Zweisamkeit genießen. Urlaub außerhalb der Ferienzeiten, abends Gastronomie und Kultur genießen, aber was zählt das schon gegen ein freches Kindergrinsen. Ich bin mir schon der Risiken und Schwierigkeiten einer späten Mutterschaft bewusst. Vielleicht kommt irgendwann der Tag, dass meine Tochter mir vorwirft, sie hätte ja so alte Eltern. Dann werde ich ihr die einzige Alternative dazu aufzeigen: „Stell dir vor, es gäbe dich nicht!“

Nachsatz: Wir haben auch noch einen Hundewelpen bei uns aufgenommen. Gängige Frage: Habt ihr mit den Kindern nicht schon genug zu tun? Ja, sicher. Die Antwort ist: „Unsere Familienplanung ist damit endgültig abgeschlossen!“ *ks*

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt

Jede Form von Veränderung, zumindest grundlegende Veränderungen, erfordern eine gewisse Portion Mut. Etwas Neues zu beginnen oder zu versuchen, ist untrennbar verbunden mit enormer Selbstüberwindung. Der Ausgang ungewiss und eventuell sogar zum Scheitern verurteilt. Aber wie heißt ein altes Sprichwort: „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt". Synonyme für Mut sind Beherztheit, Bravour, Draufgängertum, Entschlossenheit, Forschheit, Furchtlosigkeit, Heldentum, Kühnheit, Risikobereitschaft, Rückgrat, Tapferkeit, Unerschrockenheit, Verwegenheit, Wagemut, Waghalsigkeit, Zivilcourage, umgangssprachlich auch Courage, Mumm, Schneid, Traute genannt.

Unter welchem persönlichen Druck steht ein Mensch und veranlasst ihn letztendlich, seine relative Sicherheit aufzugeben?! Aufgeben... ? Und alles für die Liebe, die man in der bestehenden Partnerschaft vermisst, nicht fühlt oder generell nicht gefunden hat? Wie viele Ehen wurden früher aus Geld- und Standesgründen geschlossen?! Ist es da nicht eine große Errungenschaft, eine Verbindung aus Liebe eingehen zu können? Und so mancher hat sich beim ersten Versuch geirrt, war noch nicht reif genug für eine lebenslange Partnerschaft. Vielleicht fehlten Erfahrungen im Umgang und Zusammenleben mit dem anderen. Nicht jeder probiert sich vorher gründlich aus. Innerhalb bestehender Beziehungen können sich die Partner unterschiedlich entwickeln, Bedürfnisse ändern sich. Wie heißt es dann so schön: „Man hätte sich auseinandergelebt". Und ein bisschen Glück bei der richtigen Wahl ist wohl auch nicht ohne Bedeutung.

Bekannt ist jedoch, dass die sogenannte große Liebe den meisten Menschen lebenslang vorenthalten bleibt. Simone, eine junge Frau Mitte Dreißig und bekennender Familienmensch, hat diesen entscheidenden Schritt der Trennung nach langen Überlegungen gewagt. Nach Außen schien alles immer perfekt. Doch sie war ständig gereizt. Ihre innere Unzufriedenheit wuchs und wurde zunehmend unerträglich. Eine Erklärung dafür fand sie zunächst nicht.

Schließlich dominierten heftige Streitigkeiten in der Beziehung und führten zur Verhärtung der Fronten. Gemeinsam lebten sie in ihrem Haus und dennoch war es kein Zusammenleben mehr. So konnte es nicht weiter gehen. Um größeren Schaden abzuwenden, denn das wollte sie sich und ihren beiden Kindern nicht länger zumuten, zogen sie schließlich in eine Wohnung. Zusätzlich holte sie sich Rat bei einer Psychologin und dem Kinderschutzbund.

Simone kam nun endlich zur Ruhe, ging ihrer Arbeit nach und kümmerte sie um die Kinder. Jedes zweite Wochenende und einen Teil der Ferien verbringen die Kinder seitdem gemeinsam mit ihrem Vater. Doch die Abende allein wurden lang und langweilig. Gern chattete sie im Internet und kommunizierte häufiger mit einem jungen Vater. Gegenseitig magisch angezogen und voller Neugierde kam es dann zum ersten persönlichen Treffen.

Nun sind einige Jahre ins Land gegangen, Bilanz gezogen: Simone hat ihre Trennung inzwischen erfolgreich verarbeitet und nicht bereut. Und sie hat ihre Liebe gefunden: In einer gelebten Ost-West-Beziehung, die durch konstruktiven Gedankenaustausch, mit gegenseitiger Akzeptanz, Toleranz und viel Humor bisher zum Erfolg geführt hat. Dadurch hat sie auf viele Dinge eine andere Sichtweise entwickelt, ist emotionaler, sensibler geworden. Parallel bekamen materielle Dinge einen anderen Stellenwert, wurden unwichtiger. Nun hat sie es endlich herausgefunden und ihr ist bewusst geworden, was vorher gefehlt hat. Es gibt nicht die totale Harmonie in einer Beziehung. Eine gesunde Streitkultur gehört dazu. Sonst müsste einer innerhalb der Partnerschaft seine Bedürfnisse verleugnen und zurückstellen. Das wäre ein ungesundes Verhältnis, voraussichtlich sogar eine tickende Zeitbombe.

Nur eines macht sie manchmal traurig: ihre Eltern akzeptieren ihre neue Beziehung nicht. Über Probleme zu reden, weder in der Partnerschaft noch mit den eigenen Eltern, hat sie nie gelernt. Dabei möchte sie doch immer alles nach ihren Vorstellungen besonders gut und richtig machen. Aber wie soll man etwas verändern können, wenn die Bedürfnisse, Ängste und Sorgen des/der anderen gar nicht bekannt sind, weil keiner bereit ist, mal richtig zuzuhören.

Ein besseres Miteinander kann sich doch nur entwickeln, wenn alle dazu bereit sind. Natürlich bedarf so ein Neuanfang viel Mut und zwar von allen Beteiligten, sich darauf einzulassen, anderes zuzulassen und mitzumachen.

Dies soll allerdings nicht als Votum für Trennungen bzw. Ehescheidungen verstanden werden! Schon gar nicht, wenn gemeinsame Kinder vorhanden sind. Wer sich freiwillig in solche Abhängigkeiten begibt, hofft, dass die Liebe anhält und mit den Jahren wächst. Leider bleibt es meistens eine Illusion. Oft erfordert es mehr Mut, um eine Beziehung zu kämpfen, erneut anzufangen oder diese wieder zu beleben. Trotzdem sei an dieser Stelle festgestellt. Manchmal ist ein Ende mit Schrecken dennoch besser und ratsamer, als ein Schrecken ohne Ende.

Und um die gemeinsamen Kinder können sich die einstigen Partner dessen ungeachtet weiterhin kümmern. Bei Simone und ihrem Ex gelingt es beispielhaft. Mit einem Augenzwinkern: Geschenke gibt es doppelt und auch bei den Freizeitaktivitäten will man den oder die Ehemaligen/e gern übertrumpfen. Nutznießer sind natürlich in diesem Fall die Kinder. Und die neue Liebe hat ein herzallerliebstes, wenn auch noch sehr kleines „Ost-West-Früchtchen" hervorgebracht. Alle Familienmitglieder lieben es! Das haben die Eltern ganz hervorragend hinbekommen und so kann weiter zusammen wachsen, was zusammen gehört. Mein, dein und unser Kind. Glückwunsch dieser Patchworkfamilie, der Mut hat sich in diesem Falle wirklich gelohnt.

Evelyn Mammitzsch

Sich Freunde machen oder Verantwortung übernehmen

Thomas Götze (55) und Ines Geipel (54) ist die Enttäuschung anzusehen. Dabei kennen sie es doch, die Widerstände, die Ressentiments, die Ablehnungen und das Abwinken. Mit dem Thema „Doping im Sport" macht sich niemand Freunde im vereinten, auf Olympia 2024 hoffenden Weltmeister-Deutschland, und mit „Zwangsdoping zu DDR-Zeiten" erst recht nicht.

Die beiden ehemaligen Hochleistungssportler sind Opfer des DDR-Zwangsdopings, das seit 1974 in der DDR unter dem Namen „Staatsplanthema 14.25" (siehe Kasten) praktiziert wurde. Gemeinsam mit ihren Vorstands-Kolleginnen und -Kollegen des Doping-Opfer-Hilfe-Vereins (DOH) sind sie aus Stralsund und Berlin in die Landeshauptstadt gereist, um auf einer Tagung vor Sportjournalisten zu reden. „Um Einschaltquoten geht es und beim Thema Doping schalten die Leute weg", zitiert Thomas Götze einen überregionalen öffentlich-rechtlichen Fernsehjournalisten. Und den Satz: „Doping im Sport gab es, gibt es und wird es immer geben". Thomas Götze, der frühere Hammerwerfer und heutige Staatsanwalt, ist entsetzt, betont kopfschüttelnd „öffentlich-rechtlich" und fragt, wo denn da der Bildungsauftrag bleibe.

Auch im Schweriner Schloss haben sie einen Termin. Dort wird wenig später die Fraktion Bündnis 90/Die Grünen einen Antrag über eine geplante wissenschaftliche Aufarbeitung zum Zwangsdoping in den drei Nordbezirken der DDR einreichen. Erst nach einer heftigen Debatte kann sich das Parlament wenigstens dazu durchringen, in den Ausschüssen darüber nachzudenken, neue Forschungen an der Universität Rostock - denkbar in Form einer Doktorarbeit - mit Mitteln des Landes zu fördern. Die SPD-Fraktion bezeichnete das zunächst als „überflüssig". Sie sah „kein öffentliches Interesse an mehr Aufklärung" und traf dabei - wahrscheinlich eher unbewusst - den Nagel auf den Kopf.

Mehr Aufklärung über das DDR-Zwangsdoping, bei dem nachweislich 10 000 Sportlerinnen und Sportler - darunter viele Minderjährige - auf Anweisung der DDR-Oberen und zum größten Teil ohne eigenes Wissen Dopingmittel nehmen mussten? Da tut sich genauso wie beim Doping im Nachwende-Deutschland eine „unabsehbare Baustelle" auf, erklärt Ines Geipel. In einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung spricht die ehemalige Sprinterin, die im Jahr 2000 als Nebenklägerin im Berliner Hauptprozess um das DDR-Zwangsdoping aufgetreten ist, von „Kilometern an Akten", die heute weder Sport noch Politik wirklich interessieren würden.

Bei Interesse bietet der Doping-Opfer-Hilfe-Verein an, eine Beratung für Doping-Opfer in der KISS durchzuführen. Interessierte können sich direkt an die KISS unter Tel.: 0385 – 3924333 oder per E-Mail: info@kiss-sn.de wenden.

Irreparable Schäden durch Doping

Dabei nehmen immer mehr ehemalige oder teilweise noch aktive Sportlerinnen und Sportler Kontakt auf mit dem DOH. 700 Betroffene mit irreparablen gesundheitlichen Schäden haben sich dort inzwischen gemeldet, von über 1200 weiteren Betroffenen geht Ines Geipel aus. In Mecklenburg-Vorpommern wird die Zahl der durch DDR-Doping Geschädigten auf gut 100 geschätzt. Ines Geipel und Thomas Götze sprechen von 15 000 Opfern der DDR-Menschenversuche. Die Folgen: Krebserkrankungen, Unfruchtbarkeit oder auch Kinder mit Behinderung, psychische Beeinträchtigungen und Sucht-Erkrankungen oder Herzkreislaufsysteme, Wirbelsäulen und Gelenke, die denen eines 120Jährigen gleichen.

„So sehen wohl auch meine Gelenke, Kniescheiben, meine Hüfte und Bandscheiben aus", sagt Thomas Götze. Der ehemalige Hammerwerfer - gebürtig aus dem Erzgebirge - ist mit 13 Jahren an die Kinder- und Jugendsportschule (KJS) Dresden gekommen. Nach vier Jahren harten Trainings, unterstützt durch „Vitamin-Pillen aus dem Röhrchen", „spezielle Milchshakes" und besondere Essenskarten, war das Schultergelenk hin, genauso wie schließlich das Interesse seines Trainers an ihm. Erst nachdem er und seine Eltern unterschrieben hatten, dass er - mit 17 Jahren nicht mehr fähig, ein Training durchzustehen - kerngesund sei, durfte er die KJS verlassen. Es habe Jahre gedauert, bis er wieder in ein Leichtathletik-Stadion gehen konnte. „Mal abgesehen von

Staatsplanthema 14.25

1974 wurde in der DDR auf Beschluss des SED-Zentralkomitees die „Arbeitsgruppe Unterstützende Mittel" (AG UM) eingerichtet und auf Grundlage des „Staatsplanthemas 14.25" Doping institutionalisiert. In der AG UM wurde beschlossen, auch massenhaft Kindern und Jugendlichen zwangsweise u.a. Anabolika und Wachstumshormone zu verabreichen. Das geschah meist ohne das Wissen der Kinder und Jugendlichen und wurde von Ärzten und Betreuern als „Vitamintabletten" oder in Schokolade verabreicht. Mehr als 10 000 Sportlerinnen und Sportler waren betroffen, hunderte Trainer, Ärzte und Funktionäre waren involviert. Sie arbeiten teilweise bis jetzt im Sport. Die Opfer von damals leiden bis heute körperlich wie psychisch. Einige sind an den Folgen gestorben - das jüngste Todesopfer ist der als „stärkste Mann der DDR" bekannte ehemalige Gewichtheber Gerd Bonk.

der ganzen Chemie, die ich bekommen habe und die mich körperlich kaputt gemacht hat, habe ich mich regelrecht missbraucht gefühlt", erzählt Götze. Sein Trainer, nach der Wende als Bundestrainer aktiv, sei für ihn als Internatsschüler eine Vertrauensperson gewesen, vielleicht sogar so etwas wie eine Vaterfigur. „Er hat mich fallen gelassen, denn ich war für ihn und die anderen Funktionäre nichts als bloßes verbrauchtes Material ", sagt Thomas Götze, „ich wurde verschrottet."

Dieses Gefühl, als Versuchskaninchen benutzt worden zu sein, jahrelang Chemie verabreicht bekommen zu haben von einem Staat, der die gesundheitlichen Folgen kannte und dann, als es keine Aussicht mehr auf Medaillen oder Titel gab, die Jungen und Mädchen, Männer und Frauen fallen gelassen hat, dieses Trauma werden viele Betroffene nicht mehr los. Und: Dieses Missbrauchsgefühl lässt viele schweigen - bis heute. „Die psychischen Folgen werden oft erst Jahre später offensichtlich", sagt Ines Geipel. Bulimie, Suchtverhalten und schwerste psychische Störungen finden sich gerade bei Frauen, denen als Mädchen Anabolika verabreicht wurde und deren Geschlechtsorgane teilweise auf dem Entwicklungsstand einer Elfjährigen stehen geblieben sind. „Sportlerinnen und Sportler sind auf einen gesunden Körper konditioniert, alles andere wird totgeschwiegen."

Auch dieses Schweigen zu brechen, dabei will der DOH helfen und hat 2013 eine integrative Beratungsstelle eröffnet. Dort gehen fast täglich Anrufe und E-Mails von betroffenen Athletinnen und Athleten ein, die Hilfe der bei Aktenbeantragung benötigen, die rechtliche, medizinische und psychische Beratung suchen oder nach Unterstützung in wirtschaftlicher und sozialer Notlage fragen. Aber auch Hinweise auf das System Doping erreichen den DOH. Dabei spielt nicht nur das DDR-Zwangsdoping eine Rolle, sondern auch das systemische Doping West, das für die frühere Bundesrepublik durch das Forschungsprojekt des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp) festgestellt worden ist.

Suche nach der eigenen Identität

„Über diese Kontaktaufnahmen sehen wir auch, dass es einen Bedarf der Betroffenen an Selbsthilfegruppen gibt", sagt Ines Geipel und schlägt vor, über den DOH zum Beispiel in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Schwerin eine Beratung vor Ort für Betroffene anzubieten. Sich zu öffnen und den Missbrauch in der Öffentlichkeit zu benennen, sei vielen Sportlerinnen und Sportlern auch aufgrund ihrer Angst vor beruflichen und sozialen Repressalien nicht oder noch nicht möglich. Aber Treffen und Gespräche unter denjenigen, die ähnliches erfahren und unter gleichen Folgen zu leiden haben, wären sicherlich ein erster Schritt, sich mit der eigenen Vergangenheit auseinanderzusetzen und seine Rechte einzufordern. „Ich selbst musste auch versuchen, meine Geschichte zu klären, um ins Leben zurück zu kommen", sagt Ines Geipel. Es ist ein Suchen nach der eigenen Identität und nach einem Sinn. Es ist ein Zurück ins Leben.

Aber bei diesem Zurück-ins-Leben dürfen die Athletinnen und Athleten nicht länger allein gelassen werden. Sich als Staat der Verantwortung weiter zu verweigern, sei für die Betroffenen wie ein erneuter Missbrauch, so Geipel. 25 Jahre nach der Wende werde es Zeit, sich dieser Verantwortung zu stellen. „Also müssen wir jetzt das Ganze zum Punkt treiben", sagt Thomas Götze.

Die aktuelle Forderung des DOH an die Politik und den Sport nach einem „Akutfonds des Sports", gehört mit zu diesem „Auf den Punkt treiben". Das Konzept dazu hat der DOH jetzt an den Deutschen Olympischen Sportbund, das Bundesinnenministerium und an alle Bundestagsfraktionen verschickt. Dieser Fonds soll den Dopingopfern juristisch, medizinisch und finanziell helfen. 32 Millionen Euro - also genau die Summe, die der Sport bei der verpassten Olympiabewerbung von München quasi verschenkt hat - sollen Sport und Staat für diesen Fond zur Verfügung stellen. Neben den direkten Hilfen fordert der DOH den Aufbau eines bundesweiten Ärzteteams für Dopingopfer, Unterstützung beim Erlangen der Akteneinsicht und Gewährung von Einmalzahlungen, in Akutfällen auch im Todesfall für Angehörige. Darüber hinaus soll eine geförderte medizinische Langzeitstudie mit Betroffenen mehr Klarheit über die Kausalität von Doping und Erkrankungen bringen sowie ein Forschungsprojekt die Geschichte des deutschen Sports aus Sicht der Dopingopfer beschreiben. Bis zum Sommer 2015 soll dazu eine Entscheidung fallen, fordert der DOH.

Mit der Antwort auf die DOH-Forderungen kann die Politik jetzt beweisen, ob es ihr nur darum geht, sich Freunde zu machen oder darum, Verantwortung zu übernehmen. *ml*

www.no-doping.org

doping–opfer–hilfe e.V.

forum für selbstbestimmten sport

Vorstandsvorsitzende:
Ines Geipel
doping-opfer-hilfe e.V.
Schliemannstraße 23
10437 Berlin
Tel: 030- 44 71 08 26
email: info@no-doping.org
Internet: www.no-doping.org

Öffnungszeiten der integrativen Beratungsstelle des DOH:

Montag:	09.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Dienstag:	12.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Mittwoch:	09.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Donnerstag:	12.00 Uhr bis 18.00 Uhr

….außerhalb der Öffnungszeiten auch nach telefonischer Vereinbarung

Ein Ort zum Ankommen

Sie heißen Ali Reza, Mohamed, Hussein und Babs, sie kommen aus Afghanistan, Ghana und Syrien, sie sind 17 und 18 Jahre alt und haben bei allen Unterschieden eines gemeinsam – sie sind unbegleitete minderjährige Flüchtlinge (UMF), die nach der Flucht aus ihren Herkunftsländern irgendwo in Deutschland, speziell in Mecklenburg-Vorpommern, von der Polizei aufgegriffen und der Jugendhilfe übergeben wurden. So sieht es das Gesetz vor. Da sich im Vergleich zu den Vorjahren die Zahlen der UMF auch hierzulande deutlich erhöht haben, braucht es viele Unterkünfte. Einen großen Teil davon stellt der Internationale Bund (IB) in seinen Jugendwohnungen in Dersenow und in Boizenburg zur Verfügung. Seit ein paar Monaten ist für die jungen Männer aus den fernen Krisenregionen Dersenow ein Stück Deutschland. Dort warten sie auf ihr Interview beim Bundesamt für Migration und Flüchtlingsangelegenheiten (BAMF), um einen sogenannten Aufenthaltsstatus zu bekommen. Für die meisten von ihnen wird es allerdings keinen wirklichen Aufenthaltstitel geben, sondern lediglich eine „Duldung". Duldung heißt es offiziell, wenn ihre Abschiebung ausgesetzt wird. Die Jugendlichen sind zwar offiziell ausreisepflichtig, aber praktisch werden sie nicht abgeschoben. Sie könnten aber jederzeit abgeschoben werden. Und so gehört die Angst vor der Abschiebung aus Deutschland zu ihrem Leben hier dazu.

Die jungen Männer sind geradezu hungrig auf Bildung. Lehrerin Heidrun Stein, die mit ihnen im Auftrag des Jugendamtes arbeitet, lobt den Fleiß und die schnellen Fortschritte ihrer Schüler. An diesem unbedingten Willen zu lernen, könnten sich auch manche der deutschen Heimbewohner ein Beispiel nehmen, sagt Heimleiter Sebastian Schröder. Allerdings findet der Unterricht nur zwei Mal in der Woche statt. Eigentlich besteht zwar auch für die unbegleiteten minderjährigen Flüchtlinge die gesetzliche Schulpflicht. Für die regulären Schulen sind sie jedoch schon zu alt. Und an den Berufsschulen, die diese Aufgabe übernehmen müssten, ist man auf den aktuellen Ansturm ebenso wenig vorbereitet wie an der Volkshochschule. Dort gibt es Deutschkurse, die aber sind bereits alle ausgebucht. Dieser Engpass ist bereits seit längerer Zeit bekannt, aber bisher hat sich außer dem Hin- und Herschieben von Verantwortlichkeiten leider nichts getan. Es muss aber unbedingt etwas passieren und zwar bald. Aller Voraussicht nach werden Ali Reza, Mohamed, Hussein und Babs in diesem Jahr noch viele Jugendliche folgen, darunter ab und an auch Mädchen. Wurden noch 2013 etwa zehn Ankommende gezählt, waren es im vergangenen Jahr schon mehr als 30.

Eine der wichtigsten Eintrittskarten in die deutsche Gesellschaft, das ist die deutsche Sprache. Nur wer Deutsch kann, der hat Chancen auf weitere Bildung, auf Ausbildung und auf eine Arbeit, die gut bezahlt wird. Genau diese Wünsche sind es, die die jungen Menschen haben, die auf oft recht abenteuerlichen und nicht selten gefährlichen Wegen nach Deutschland gelangt sind, ehe sie aufgegriffen und in die Obhut des Jugendamtes gelangen. Dieses verteilt die Kinder und Jugendlichen dann auf verschiedene Kinder- und Jugendheime, wo sie auf deutsche Altersgefährten treffen. Diese unterscheiden sich jedoch in einigen Eigenschaften von den Flüchtlingen, zum Beispiel in der Lust aufs Lernen.

Mohamed, Hussein, Ali Reza und Babs (von links) sind eifrige Schüler von Heidrun Stein. *Foto: JS*

So verstehen die jungen Ausländer nicht, weshalb die jungen Deutschen nicht immer mit großer Begeisterung zur Schule gehen. Die Flüchtlinge kommen mit dem festen Willen nach Deutschland, aus ihrem Leben etwas zu machen. Und so nimmt mancher sogar einen täglichen Schulweg mit dem Zug von 45 Kilometern auf sich.

Ein weiterer Unterschied ist die Fähigkeit, für sich selber zu sorgen und mitunter ziemlich deutlich einzufordern, was einem zuzustehen scheint – von Kleidung und Verpflegung über möglichst tolle Handys und bis zu der begehrten Anerkennung als Flüchtling und den damit verbundenen offiziellen Papieren. Da die Verfahren allerdings bei den derzeit immer stärker zunehmenden Flüchtlingszahlen auch der UMF eine gewisse Zeit brauchen, werden die einen oder anderen jungen Leute aus Afrika und Asien schnell ungeduldig und wollen manchmal nichts als weg aus Dersenow, weg aus der vermeintlichen Provinz. Wer Gedanken lesen könnte, der würde dann auch eine Spur aus Traurigkeit und Trotz erkennen können. Schließlich haben sie lernen müssen, sich durchzusetzen. Manchmal richtet sich ihre innere Wut auch gegen Menschen, die ihnen helfen wollen. Umgekehrt mussten sich die Erzieher sowie die deutschen Kinder und Jugendlichen oft im Learning-by-doing-Verfahren erst auf die anderen kulturellen Traditionen ihrer neuen Mitbewohner einstellen. Das reicht vom Schweinefleisch-Verbot für Muslime bis zur Scheu, sich in der Umkleidekabine gemeinsam mit anderen sich umzuziehen. Und manchmal verstehen die jungen Ausländer auch schon mehr Deutsch, als sie zugeben.

Apropos Deutsch. Ihren Deutschkurs mit Heidrun Stein lieben sie geradezu. Auf eine direkte Frage danach, wie er ihnen denn gefalle, antwortet zum Beispiel Babs, der junge Mann aus Ghana: „Deutsch super hier". *Jürgen Seidel*

Mit Mut zu neuen Zielen in der Fremde

Sie sind sehr interessiert, wollen lernen, sich in ihrer neuen Welt so schnell wie möglich zu Recht finden. Gut 40 Kinder aus Krisengebieten haben zum Beispiel im vergangenen Jahr gemeinsam mit ihren Familien in Schwerin ein neues Zuhause gefunden. Teilweise sind sie mehrere Jahre mit Eltern und Geschwistern vor der Gewalt in ihrer Heimat auf der Flucht gewesen.

Mohamad ist gerade 15 Jahre alt geworden. Er lebt seit 2013 gemeinsam mit seinen Eltern und inzwischen sechs Geschwistern in einer Wohnung im Mueßer Holz. Daraa im Süden Syriens ist seine Heimat. Seine Großmutter lebt dort, Freunde, Verwandte. An das alte Leben zu denken, ist nicht leicht. „Dort war es nicht mehr sicher", sagt Mohamad. Und sein Vater Farhan Mustafa fügt hinzu: „Die Bomben kamen immer näher." Da hat der Vater seine Familie in den Libanon in ein palästinensisches Flüchtlingslager gebracht. Als sie dort schließlich erfuhren, dass sie mit zu den 5000 Flüchtlingen gehören würden, die aus humanitären Gründen ohne Anerkennung als politisch Verfolgte nach Deutschland reisen durften, wussten sie über das fremde, aber sichere Land nur wenig. „Man hat uns gesagt, dass in Deutschland das Wetter so ist wie bei uns Zuhause", erzählt Mohamad, während die Sonne ins wohlige Wohnzimmer scheint und nicht ahnen lässt, dass es die Nacht gefroren hat. Mit den kalten Temperaturen bis in den April hinein hat sich Mohamad nicht anfreunden können, schon gar nicht mit den glatten Radwegen. „Als ich gestern mit dem Fahrrad zur Schule unterwegs war, bin ich hingefallen und dann zu spät gekommen."

Mohamad ist ein sportlicher Typ, boxt im Verein. Er ist zuverlässig, kümmert sich um seine kleinen Geschwister, holt sie von Schule und Kindergarten ab. Er hält den kleinen Hamed - wenige Monate alt - auf dem Arm und erzählt von der Schule. „Das war am Anfang nicht leicht." Er habe kein Wort Deutsch gesprochen, niemanden gekannt und seine Klassenkameraden waren zum Teil zwei Jahre jünger. Die davorliegenden Jahre, in denen Mohamad in Syrien und auf der Flucht keine Schule besuchen konnte, haben ihm den Anfang noch schwerer gemacht. Inzwischen kann er sich gut auf Deutsch verständigen, er hat Freunde gefunden, einige kommen aus Syrien und anderen Ländern, auch aus Deutschland. „Jetzt gefällt es mir in der Schule", sagt Mohamad und zeigt stolz seinen letzten Chemietest, eine Drei.

Claudia Jurke ist Lehrerin an der Astrid-Lindgren-Schule und seit Anfang der 1990er Jahre für den Unterricht „Deutsch als Zweitsprache" zuständig. Fast 90 Jungen und Mädchen im Grund- und Regional-Schulbereich der Astrid-Lindgren-Schule haben zurzeit Anspruch auf die zweijährige Sprachförderung. 30 Stunden stehen der Schule dafür pro Woche zur Verfügung. 10 Stunden für die Grundschule, 20 Stunden für den Sekundarbereich. „Zu wenig für eine aufnehmende Schule, die fast wöchentlich neue Kinder ohne oder mit nur sehr geringen Deutschkenntnissen bekommt", sagt die Lehrerin. „Die Kinder sind wirklich sehr interessiert und bereit zu lernen. Aber es ist kompliziert." Aufgeteilt in Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kursen sitzen teilweise 18 Schülerinnen und Schüler verschiedenen Alters in dem zusätzlichen Deutschunterricht. „Bei den neuen Schülern erklären wir erst einmal, wie ein Hausaufgabenheft zu führen ist und was alles in eine Schultasche gehört." Manche seien in ihren Herkunftsländern nicht mehr zur Schule gegangen, andere hätten auf ihrer langen Flucht arbeiten müssen. Neben den fehlenden Sprachkenntnissen und den zum Teil schlimmen Flüchtlings-Erlebnissen mache es das den Kindern oft schwer, mitzukommen. „Besser wäre es, wenn wir die Kinder ein halbes Jahr ausschließlich in Deutsch unterrichten würden und sie dann in ihre eigentliche Klasse kommen." Aber da scheint zurzeit kein Weg hinzuführen.

Mohamad kümmert sich gern um seine kleinsten Geschwister Alla (li.) und Hamed. *Foto: ml*

Und so versucht Claudia Jurke das Beste aus den Gegebenheiten zu machen - mit viel Anschauungsmaterial, Geduld und einem Unterricht, in dem ausschließlich Deutsch gesprochen wird. „Die Kinder leben hier in zwei Welten: außerhalb ihrer Familie sprechen sie Deutsch und wenn sie nach Hause kommen, ausschließlich ihre Herkunftssprache." Dabei sei bei den meisten Eltern der Wille da, dass ihre Kinder gut lernen, ihre Hausaufgaben machen und im Unterricht aufpassen.

So wie bei Mohamad. Gerade seine Mutter, Jamila Hadja, die im Februar ihr siebtes Kind zur Welt gebracht hat, und der die Möglichkeit fehlt, zu einem Deutschkurs zu gehen, achtet auf ihre Kinder und dass sie ihre Aufgaben ordentlich erledigen. „Es ist wichtig, dass sie gut lernen", sagt Jamila, die sich auch ohne Kurs inzwischen auf Deutsch verständigen kann. Zudem bekommen sie, ihr Mann und die Kinder Unterstützung von einer deutschen Familie aus der Gemeinde. Monika Autsch hilft Jamila und ihrer Familie im Alltag. Sie begleitet die Mutter zu Arzt- und Behördenterminen, hilft beim Kontakt zur Schule und bringt manchmal ihre Kinder mit, die dann mit Mohamad oder seinen Schwestern gemeinsam Hausaufgaben machen. Dabei braucht er immer weniger Hilfe. Mohamad will lernen, denn er hat ein Ziel im Leben: seinen Schulabschluss machen und dann einen Beruf erlernen. Genau deshalb sind seine Eltern mit sechs kleinen Kindern aus ihrer Heimat vor den Bomben geflohen, für eine sichere Zukunft ihrer Kinder. *ml*

Freies Wochenende

Endlich ist Wochenende. In einem kleinen Haus am Stadtrand des schönen Severins leben Heidi und Bernd. Unausgeschlafen öffnet Heidi die Terrassentür. Die Morgensonne wärmt ihre Wangen. Ihre Augen blicken in die Ferne. „Immer wieder diese Alpträume." Die Traumata, die ab der frühen Kindheit viele Jahre gelebt werden mussten, lassen sie einfach nicht in Ruhe. Heute war es besonders schlimm. Heidi weiß, dass sie heute Zeit für sich benötigt.

Draußen macht die kleine Frau es für ihren Ehemann und sich gemütlich. Das Frühstück genießen beide in Ruhe und Gelassenheit. „Heute ist ein toller Tag." Bernd streckt seine Arme aus, indem er das sagt. Zufrieden lächelt er der Sonne entgegen. „Das beste Wetter zum Segeln." Heidi zuckt zusammen. „Daran habe ich überhaupt nicht mehr gedacht", sagt sie leise. Heidi wird innerlich unruhig, nachdem sie Bernd verwundert ansieht.

Heidis Alpträume in dieser Nacht entsprachen der Wahrheit. Sie beschließt, etwas für sich zu tun, was sie noch nie getan hat: bald nach dem Frühstück legt die Ehefrau ihre Malutensilien in ihre Tasche. Bernd betrachtet sie still. „Du weißt, dass wir heute auf's Wasser wollen?" „Ja, aber ich komme nicht mit." Während sie das leise sagt, schaut sie in ihre Tasche, so, als würde sie prüfen, ob alles eingepackt ist. „Sag das noch einmal." Heidi richtet ihre Augen auf Bernd und sagt mit fester Stimme: „Ich möchte heute etwas anderes unternehmen." „Du wirst doch nicht etwa draußen zeichnen wollen?" „Ja, weil mir das heute gut tun wird." „Wieso tue ich Dir nicht gut?" „Darum geht es doch nicht, das müsstest du wissen." „Ich will aber, dass du mitkommst. Mach dich fertig!"

Heidi wird nervös. Die Stimme ihres Mannes lässt erkennen, dass er keine Widerrede wünscht. Noch nie hatte die Schüchterne ohne ihren Mann etwas unternommen. Heute muss sie es tun. Deshalb nimmt sie ihren Mut zusammen. „Du weißt, dass ich nicht so gern im Boot mitfahre." „Stell dich nicht so an, schließlich warst du früher Kanutin!" „Außerdem habe ich eine fürchterliche Nacht hinter mir." „Aber ich bin doch da und Andy ist dir ein guter Freund." „Ja, das stimmt. Doch passt dieses Vorhaben mir heute nicht."

Wütend geht Bernd durch die Wohnung. Heidi schließt ruhig ihre Tasche. Ihr Blick ist auf ihren Mann gerichtet. Leichte Atemnot und Herzkrämpfe bekommt sie. „Was ist, hast du dir das noch einmal überlegt oder nicht?" Heidi kämpft mit den Tränen. Ihr Kopf könnte zerplatzen. Sie steht kurz davor nachzugeben. „Sag, ich warte auf deine Entscheidung!" Heidi geht langsam ihrem Mann entgegen. „Bitte, Bernd, hab doch Verständnis." „Verständnis, Verständnis! Wir tun dir nichts. Reiß dich zusammen!" „Ich weiß, dass mir mit euch nichts passieren wird." „Siehst du, du sagst es selbst." „Wirklich gut ging es mir nie nach dem Segeln. Nach der heutigen Nacht wird es erst recht nicht gut sein." Bernd wird rasend. „Bernd, ich habe heute die Wahrheit geträumt. Ich wurde am Ufer des Sees vergewaltigt und ein Boot spielte dabei auch eine Rolle." „Einmal muss das doch aufhören!" „Das wünsche ich mir auch und es ist für mich nicht leicht." „Ich frage mich, wozu du Trauma-Therapien gemacht hast? Ich hab` dir gleich gesagt, dass dieses Psychogequatsche Blödsinn ist. Das kann ja nichts gebracht haben, denn sonst kämst du heute mit!"

Am liebsten hätte Heidi jetzt Ruhe. Alles strengt sie an. Die Therapien haben ihr geholfen, „nein" zu sagen. Deshalb gibt Heidi nicht auf. Heute muss sie besonders für sich sorgen. „Wieso sagst du so etwas? Ohne dieses ‚Psychogequatsche' wäre ich wahrscheinlich nicht mehr am Leben. Das weißt du. Und ich habe alles auch für dich gemacht." Sauer und bestimmt sagt sie: „Mir reicht es. Ich geh".

Still wird der große stark erscheinende Mann. Er greift Heidis linken Arm in dem Moment, als sie zur Tür geht. „Warte! Bitte." Heidi bleibt stehen. „Natürlich weiß ich zu schätzen, dass du das auch für mich getan hast. Es fällt mir immer noch schwer zu verstehen, dass du so viele Jahre Gewalt erleben musstest. Was die dir angetan haben. Die gehören in den Knast!" „Es ist verjährt." „Genau das kotzt mich so an…"

Heidi hört ihrem Bernd ruhig zu und sagt schließlich: „Heute muss ich für mich sorgen, dass es mir nach dieser Nacht besser geht. Boot zu fahren hilft mir nicht." „Ich mache mir darüber Sorgen, dich allein irgendwo zu wissen, weil ich dann nicht weiß, wie es dir geht." „Ich rufe dich an. Grüß Andy von mir. Danke." „Ist schon gut." Ruhig geht sie zur Straßenbahn, mit der sie zu ihrem Ziel fährt.

Die kleine Malerin wird von einem wunderschönen Schlosspark empfangen. Sie geht über die kleine Brücke, die über den Auslauf des Kreuzkanals führt. An einer dicken Eiche, die sich am Ufer des Wassers befindet, lehnt Heidi sich an. „Hier ist es gut." Einen großen Bereich des Parks kann die Frau überblicken. Ihre Augen wandern über diese Weite. In der Nähe ihres Platzes entdeckt sie eine kleine Familie sitzend auf der Wiese. Freude steigt in ihr auf bei der Ansicht dieses fröhlichen Zusammenseins. Schöne Erlebnisse mit ihren eigenen Kindern und Bernd kommen in Erinnerung. Während sie nachsinnt, richtet sich Heidi ihren Arbeitsplatz an der Eiche ein. Wieder verliert sich ihr Blick bei den Vieren. Es ist für sie schön zu sehen, wie der Vater seine Kinder mit den Trauben erfreut. „Bestimmt haben diese Kinder es gut", sagt die Malerin leise.

Die Mutter der Kinder bemerkt, wie Heidis Blick auf ihr ruht. Sie schickt Heidi ein Lächeln herüber. „Danke, liebes Lächeln. Du bist wie eine herzliche Umarmung".

Auf dem Skizzenblock beginnt sie, einen Teil des Parks einzufangen. Noch ein letztes Mal betrachtet sie diese fröhlichen Vier auf der Wiese. Dieses Mal schickt sie ein Lächeln der Umarmung zurück. Heidi entwickelt ein gutes Gefühl für ihr Tun. Sie nimmt ihr Handy, wählt Bernds Nummer und sagt freudig: „Alles ist gut. Ich will mit dir alt werden. Heute ist ein wunderschöner Tag."

Angelika Tulke
SHG „Musik zum Wohlbefinden"

Mut muss manchmal sein

Wie andere, bin ich ein sehr gutmütiger, hilfsbereiter und harmoniebedürftiger Mensch. An sich eine gute Eigenschaft, die einen im Leben auch weiterbringt, aber natürlich kann es früher oder später auch Menschen geben, die einmal zu viel um Hilfe bitten. Bei mir ist die Hilfsbereitschaftsgrenze ziemlich hoch und es ist auch noch nicht vorgekommen, dass ich mich ausgenutzt gefühlt habe.

Aber ich kenne Leute, die sich zu lange Dinge gefallen lassen haben. Gerade, wenn man mit jemandem befreundet ist oder ihn zumindest gut kennt, tut man der Person gerne einen Gefallen. Deswegen ist es manchmal auch ziemlich schwer, irgendwann einmal „nein" zu sagen. Freundschaft ist schließlich, wie jede andere Beziehung zwischen zwei Menschen auch, ein Geben und Nehmen und nicht nur ein Nehmen. Der eine hilft dem Freund vielleicht oft im Haushalt oder der andere verleiht öfter kleine Geldbeträge. Viele sehen es als selbstverständlich an, dass sie immer in der Rolle des Nehmenden sind und merken das vielleicht gar nicht. Es kann dann so enden, dass der oder die Gebende irgendwann die Hilfe des anderen wirklich braucht, dann aber bitter enttäuscht wird, weil der/die sich zurückgezogen hat. Und es gibt auch diejenigen, die bislang keine Hilfe benötigt haben, dann aber - wenn sie plötzlich Hilfe brauchen - spüren, dass niemand oder zumindest wenige Menschen für sie wirklich da sind.

Aber auch im Beruf gibt es dieses Problem. Ich kenne Menschen, die in einem Betrieb angestellt sind und ständig neue Arbeit vom Chef „aufgedrückt" bekommen. Es ist natürlich viel schwieriger, beim eigenen Chef „nein" zu sagen. Aber ich finde, auch das ist wichtig. Und zwar so früh wie möglich, damit es gar nicht erst „einreißt". Denn wenn man erst mal ausgenutzt oder benutzt wird und sich dies gefallen lässt, wird das immer wieder vorkommen. Man ist dafür „empfänglich", und andere Menschen nutzen das völlig bewusst aus.

Die große Frage ist natürlich: Wie sage ich meinem Freund, Partner, Nachbarn, Kollegen oder Chef, dass ich eigentlich nicht das machen möchte, was man von mir verlangt? Also beim Kollegen, Freund, Partner oder Nachbarn sollte man vor allem direkt und ehrlich sein. So ähnlich wie: „Ich tue dir gerne einen Gefallen, aber ehrlich gesagt, finde ich es nicht okay, dass du ständig zu mir kommst und meine Hilfe haben möchtest. Ich fühle mich ausgenutzt". Wichtig wäre es natürlich, ein bis zwei Bespiele zu nennen, um den Eindruck des Ausgenutz-Werdens. Ich denke, die andere Person wird es verstehen. Sollte sie es wider Erwarten doch nicht tun, darf man auf jeden Fall nicht nachlassen und muss weiterhin seine Meinung vertreten. Und wenn der oder die andere es nicht versteht oder nicht verstehen will, sollte man im Leben sowieso getrennte Wege gehen. Auf Dauer sind solche Menschen schlecht für einen selbst.

Beim Chef oder der Chefin ist das etwas anderes, weil man beruflich abhängig ist. Ich würde es etwas subtiler sagen. Vielleicht: „Ich freue mich, dass Sie mir so sehr vertrauen und mir immer wieder neue Aufgaben geben. Aber es gibt bestimmt das eine oder andere davon, dass Sie allein schaffen könnten. Sie sind doch nicht ohne Grund in einer höheren Position als ich und das respektiere ich sehr." Das Ganze mit einem freundlichem Ton und einem Lächeln auf den Lippen und schon dürfte es geklärt sein. Zumindest für eine Weile. Es ist mir klar, dass es schwer ist. Aber sich ausnutzen oder immer wieder neue Aufgaben aufladen zu lassen, ist auf Dauer noch viel schwerer zu ertragen.

Das wichtigste ist jedenfalls, dass man sich selber treu bleibt und nur das tut, was man wirklich aushält und für richtig ansieht, denn man sollte sich immer selbst treu sein, egal ob in der Freundschaft oder im Beruf. *SU*

Der Unterschied zwischen Kraft und Mut...

Man braucht Kraft um stark zu sein,
aber man muß Mut haben, um höflich zu sein.
Man braucht Kraft um sich zu verteidigen,
aber man muß Mut haben, um Vertrauen zu haben.
Man braucht Kraft um einen Kampf zu gewinnen,
aber man muß Mut haben, um sich zu ergeben.
Man braucht Kraft um recht zu haben,
aber man muß Mut haben um zu zweifeln.
Man braucht Kraft um stabil zu bleiben,
aber man braucht Mut, um aufrichtig zu bleiben.
Man braucht Kraft um das Leiden eines Freundes zu sehen,
aber man braucht Mut, um sein eigenes Leiden zu fühlen.
Man braucht Kraft um seine eigenen Fehler zu verbergen,
aber man braucht Mut um dieselben zu einzugestehen.
Man braucht Kraft um das Unrecht zu ertragen,
aber man braucht Mut, um dasselbe zu beenden.
Man braucht Kraft um alleine zu bleiben,
aber man braucht Mut, um Hilfe zu bitten.
Man braucht Kraft zum Lieben,
aber man braucht Mut, um geliebt zu werden.
Man braucht Kraft um zu überleben,
aber man braucht Mut zum Leben.

Berthold Auerbach (1812 - 1882), eigentlich Moses Baruch Auerbacher, deutscher liberaler Kulturpolitiker und Schriftsteller

Stellen wir uns diesem Leben mit Mut und Neugierde eines kleinen Kindes

Mut brauchen wir alle jeden Tag. Er existiert nicht nur in großen Entscheidungen, die Schlagzeilen machen, wie zum Beispiel, wenn ein Mensch gerettet, aus dem Wasser gezogen oder bei einem Übergriff durch Gewalttätige von anderen Menschen geschützt wird.

Jeder definiert für sich Mut anders. In unserem relativ zivilisierten, sicheren Land fängt Mut im Kleinen an. Mal wird Mut aus Neugierde geboren. Manchmal verlangen Entscheidungen Mut. Gleich, aus welchem Grund Mut resultiert, er bringt Konsequenzen mit sich. Nicht immer sind die Konsequenzen angenehm. Wir müssen uns dann diesen Konsequenzen stellen. Sollten diese Konsequenzen aus Sicht des Betroffenen nicht tragbar sein, muss eine Lösung gesucht werden. Alte Entscheidungen umzustoßen und zu einer neuen zu stehen, bedarf auch Mut. In diesen Momenten braucht der Mensch Mut, zu sich selbst zu stehen, auch wenn kein anderer ihn versteht bzw. an ihn glaubt.

In meinem Leben gab es einige dieser Momente. Als junges Mädchen fühlte ich mich in Jungssachen am wohlsten. Ich wollte nie Kinder bekommen. Das Leben hatte für mich einen anderen Plan. Mit 17 Jahren wurde ich schwanger. Gegen viele Vorurteile setzte ich mich durch. So wurde mir mein Sohn geschenkt und ich bin dankbar für dieses Geschenk. Ich wollte ein Geschwisterkind für meinen Sohn. Das Leben hatte wieder seinen eigenen Plan für mich. Drei Jahre später bekam ich Drillinge. Es waren drei Mädchen, viel zu klein, viel zu früh. Ärzte sprachen von bleibenden, schweren Schäden. Mir wurde zur Heimunterbringung geraten. Inzwischen war ich geschieden. Ich nahm all´ meinen Mut und meine Kraft zusammen. Nach und nach kamen die Kleinen nach Hause. Mein Kampf für meine Kinder wurde belohnt. Das Leben gab uns ein „Ja“. Heute habe ich vier gesunde Kinder und zwei Enkelkinder, die ich liebe.

Jedes kleine Kind, das anfängt zu laufen, steht mutig auf, wenn es hinfällt, weil es neugierig auf das Leben ist. Wird Mut durch Erfahrung positiv bewertet, entsteht Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Manche Zeiten im Leben fordern von Einzelnen schon Mut, morgens aufzustehen. Bei Krankheit und Leid brauchen wir Mut, zum Leben „Ja“ zu sagen. Viele kleine Dinge im Leben, über die wir nicht nachdenken, schaffen wir nur mit Mut. Mut verlangt auch Kraft. Um aber diese Kraft nicht zu verlieren, müssen wir achtsam mit uns selbst umgehen. Wir müssen unseren Körper und unsere Seele schützen und pflegen. Nicht zu allen Zeiten schaffen wir das, ohne Hilfe von außen. Diese Hilfe einzufordern und anzunehmen, erfordert auch Mut, weil wir damit Schwächen eingestehen. Diese Schwächen können uns verwundbar machen. Schaffen wir es, Schwäche zu zeigen, schenkt uns das wieder Stärke.

Mein Weg von einer Frau zu einem Mann mit Mitte bis Ende Vierzig Jahre verlangte von mir, aber auch von meinen Angehörigen und Freunden, viel Mut. Ist diese Entscheidung mit all ihren Konsequenzen getroffen, kann sie nicht mehr rückgängig gemacht werden. Es handelt sich dabei um eine ganz grundlegende Entscheidung, die das ganze Umfeld mit einbezieht. Dazu gehören nicht nur Verwandte und Freunde. Da diese Veränderung sehr offensichtlich ist, betrifft sie Nachbarn, Behörden – eigentlich jeden Menschen, mit dem ich Kontakt habe. Es kommt zu Unsicherheiten und Anfeindungen. Jeder muss nun für sich selbst Entscheidungen treffen, wie er mit der Situation umgehen kann. Manche wenden sich ab, andere fühlen sich vom Besonderen angezogen. Sich diesem Gefühlschaos zu stellen, erfordert Mut von allen Beteiligten. Belohnt wird dieser Mut, indem sich alles neu ordnet. Einige Entscheidungen in Beziehungen werden revidiert. Wäre ich diesen Weg nicht gegangen, würde ich wahrscheinlich heute noch unglücklich über die Ungewissheit sein, was mein Leben so schwierig macht. Jetzt habe ich eine neue Chance, die auch Mut erfordert.

Das ganze Leben auf unserer schönen Erde ist eine Herausforderung. Es beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod. Stellen wir uns diesem Leben mit Mut und mit der Neugierde eines kleinen Kindes, dann werden wir belohnt mit einem wunderbaren einzigartigen Erlebnis.

Patrick Falow

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

Mut zum Glück – zum Glück mutig

Ich glaube, ich bin nicht besonders mutig. Doch bereits während ich das schreibe, kommen mir Zweifel. Stimmt das überhaupt? Wer entscheidet darüber, ob jemand als mutig gilt? Da gibt es wohl keine Skala von 1 bis 10, auf der wir ablesen können, wie mutig jemand ist. Inzwischen sind auch mir etliche Situationen in den Sinn gekommen, in denen ich Mut bewiesen habe. Eigene Entscheidungen treffen, Lebensgewohnheiten ändern, Beziehungen beenden, die nicht gut tun, auch etwas nicht zu tun, was andere von einem erwarten. Und schlussendlich: als ich krank wurde, hatte ich den Mut, Hilfe einzufordern und den Mut, sie anzunehmen. Das ist viel für mich und das Gefühl, nicht mutig zu sein, entstand in mir doch nur aus dem Vergleich mit anderen.

Da ist zum Beispiel meine Nachbarin Susan, alleinerziehend mit drei Kindern. Als ich erfuhr, sie wird sich als Ergotherapeutin selbständig machen, dachte ich nur: Wow, das würde ich mir nie zutrauen! Wir verabreden uns in ihrer Praxis. Die Hausherrin begrüßt mich strahlend und zeigt mir stolz die Räume. Ich bin beeindruckt. Hier gibt es sogar ein Klavier, neben der Staffelei thront ein Sitzball, am Fenster steht ein Tisch mit bunten Farbklecksen. Die bodentiefen Fenster lassen viel Licht rein, eine Tür führt auf die Terrasse, an die sich ein kleiner Kräutergarten anschließt.

„Ja, es ist ein Traum, mein Traum!", sagt Susan. Das glaube ich ihr aufs Wort und kann es mit jeder Faser spüren. Während wir Kaffee trinken, erzählt sie, wie alles begann. So habe sie seinerzeit die Ergotherapiepraxis bei der „Anker"-Sozialarbeit mit aufgebaut und schon damals hatte sie das Gefühl: „Eigentlich kann ich das ja auch für mich machen." Zunächst folgte jedoch eine weitere Festanstellung in einer anderen Praxis. „Immer wieder war ich mit meiner Arbeit unzufrieden. In der Ergotherapie gibt es so viele Bereiche, man kann nicht in allen gleich gut sein. Und ich wollte mich spezialisieren", erklärt sie. Es folgten Weiterbildungen unter anderen zur Ganzheitlichen Gedächtnistrainerin oder Psychologischen Beraterin. Der Wunsch, frei und unabhängig zu arbeiten, wurde immer größer.

Gespannt stelle ich Susan die Frage, woher sie den Mut nahm, sich schließlich selbständig zu machen. „Wenn ich merke, ich bin nicht glücklich, dann verändere ich das. Ich habe keine Angst vor Unsicherheit. Ich will einfach glücklich sein." Drei Sätze voller Klarheit, die mich mit einem Mal das Thema Mut in einem ganz anderen Zusammenhang sehen lassen. Einfach glücklich sein. Es klingt so wunderbar, und schlagartig verstehe ich ihre Motivation. Sie lacht, als ich ihr meine Gedanken mitteile und ergänzt: „Ich mag neue Projekte, neue Wege zu gehen. Ich bin auch im Alltag so. Außerdem glaube ich fest daran, wenn man etwas Neues fühlt und Vertrauen ins Leben hat, dann wird man auch geschoben und plötzlich öffnen sich ganz viele Türen." So habe sie nach nur einer Besichtigung die Räume für ihre Praxis ganz in der Nähe zu ihrer Wohnung gefunden, bekam aus einer Praxisauflösung günstig einen Dokumentenschrank und viele Freunde unterstützten sie.

Natürlich ging das alles nicht ohne Förderung. Susan beantragte einen Gründungszuschuss bei der Agentur für Arbeit und absolvierte den Existenzgründerkurs bei der IHK. „Da bekommst du erstmal ein Bild, ob dein Traum Realität werden kann und dieser bekommt langsam Gestalt, wenn es zum Beispiel darum geht, wie man ein Konzept für die Bank schreibt."

Auf die Frage nach den schlimmsten Widerständen antwortet Susan schnell: „Die skeptische Haltung meines Umfeldes,

Foto: sentio

da gab es kaum Zuspruch und Ermutigung. Nur wenige, wie zum Glück meine Familie und enge Freunde vertrauten mir, und glaubten daran, dass es eben nicht verantwortungslos ist, eine sichere Festanstellung gegen den Wunsch nach beruflicher Selbständigkeit und Entfaltung einzutauschen." Ein schwieriges Feld sei auch die Angst vor finanziellen Engpässen gewesen. Auf die Vermutung, ob sie ihren Schritt jemals bereut hätte, ernte ich ein breites „Nää!"

Auf meine Frage, welche Tipps Susan anderen Neugründern geben möchte, überrascht mich ihre Antwort erneut: „Auf gar keinen Fall sollte man sich selbst ausbeuten! Es bringt nichts, bei Schwierigkeiten einen Gang höher zu schalten, es gibt immer andere Möglichkeiten, als noch mehr zu arbeiten. Ich sehe es als eine Pflicht an, mich in meiner Arbeit wohl zu fühlen. Bewusste Erholungsphasen führen doch dazu, wieder effektiver arbeiten zu können. Und keiner braucht ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man etwas mal nicht schafft. Ich sehe mich da auch als Vorbild für meine Patienten, denen ich Achtsamkeit und Selbstfürsorge beibringe. Wenn man vielen Menschen etwas geben will, muss man gut mit sich selbst umgehen."

Nach diesem inspirierenden Gespräch fühle ich mich gleich etwas mutiger. Eigentlich ist es gar nicht so schwer, wenn man auf sein Bauchgefühl vertraut und darauf, dass der richtige Moment kommen wird, wenn wir fest daran glauben. *KS*

Sentio - Fachpraxis für Ergotherapie und Psychologische Beratung

Susan Lewin
Werderstr. 53
19055 Schwerin
Telefon 0385: 39 40 11 67 / E-Mail: info@ergo-lewin.de

INFO

In den Sommermonaten bzw. in den Sommerferien treffen sich manche Selbsthilfegruppen nicht oder zu geänderten Zeiten. Bei Fragen dazu gibt die KISS gern Auskunft unter Tel.: 0385-3924333 oder E-Mail: info@kiss-sn.de

ÄNDERUNGEN

SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik

Treffen: jeden Montag, neu 18.00 Uhr

SHG Carpe Diem

Treffen: nur noch jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr in der KISS

SHG Parkinson

Treffen neu: Haus der Begegnung,
Perleberger Straße 22, 19063 Schwerin

monatlich 2. Mittwoch, 14.00 Uhr

NEUE GRUPPEN

SHG Sarkoidose

Gesprächskreis LWL/SN

Treffen: Alle 6 Wochen Montag um 19.00 Uhr - LWL/SN Volkssolidarität LWL, Am Forsthof 8, 19288 Ludwigslust

Kontakt: Marlies Stöter, Tel.: 038755 - 339742 E-Mail: stoeter.sarkoidose.gkl@gmail.com ebenso über KISS

SHG G.T.Z. (Gemeinsam trocken in die Zukunft)

Für eine gemeinsame trockene Zukunft

Treffen: Wöchentlich Dienstag, 19.00-20.30 Uhr, Mietertreff - Kantstraße 37, 19063 Schwerin

Harmonie mit Qigong

Qigong ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl von Übungen. Kennzeichnend ist, dass die Qualität und Quantität des Qi mittels Atmung und Vorstellungskraft, meist unterstützt durch Bewegung, zumindest aber durch eine bestimmte Körperhaltung, erreicht wird. Gong wird in der Regel mit Disziplin/Arbeit übersetzt. In Verbindung mit Qi ist das Erlernen der Fähigkeiten gemeint, das Qi wahrzunehmen, aufzunehmen, zu lenken und zu bewahren, und zwar in einer regelmäßigen Übungspraxis. Qigong hat also mit Arbeit zu tun und ist nichts Mystisches, Wundersames oder gar Geheimnisvolles.

Obwohl Qigong in einem spirituellen Kontext entstanden ist, braucht man an nichts zu glauben und weder Buddhist noch Daoist werden, um davon zu profitieren. Qigong ist eine sehr subtile Form der Arbeit mit dem Qi, der Lebensenergie. Wahrscheinlich kennen Sie das Autogene Training, eine sehr gebräuchliche und von Ärzten empfohlene Übung, bei der man sich mit Hilfe von Vorstellungen und Autosuggestion entspannt. Das Konzept des Qigong ist ein sehr viel umfassenderes. Vergleichbar ist jedoch der Aspekt, dass wir mit Hilfe unserer Vorstellungskraft unsere Lebensenergien beeinflussen können. Auch wenn die Akzente unterschiedlich gesetzt werden, so geht es doch immer um Harmonisierung und Regulierung des Geistes, der Atmung und der Körperhaltung bzw. der Bewegung.

Wer sich dafür interessiert, dem bietet Ute Hartrodt, Lehrerin für Qigong und Meditation sowie Hakomi Körperpsychotherapeutin (Mitglied der Deutschen Qigonggesellschaft und Krankenkassenanerkennung) ab September 2015 folgende Kurse bei der KISS an:

Mittwoch, 10.00 - 11.00 Uhr

Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Kursgebühr für 10 x 1 Stunde: 100 €.

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

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

Treffen

Die Selbsthilfegruppe Essstörungen hat sich erfolgreich gegründet und lädt alle Menschen mit Bulimie/Anorexie, sowie mit als auch ohne Therapieerfahrung herzlich zum nächsten Treffen ein.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, sich gegenseitig zu unterstützen und sich mit Personen auszutauschen, die aus persönlicher Erfahrung um die Problematik einer Essstörung wissen.

Treffen jeden 2. und 4. Montag im Monat um 17.00 Uhr in der KISS , Spieltordamm 9 in Schwerin.

Gründungstreffen

Im April ist die Selbsthilfegruppe Potenzstörungen, erektile Dysfunktion ins Leben gerufen worden.

Die Leitung übernimmt der ehemalige Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten und langjährige Androloge Dr. med. Niels Heiling.

Millionen von Männern leiden unter diesem Problem, trauen sich aber nicht, darüber zu sprechen. Dabei gibt es heute zahlreiche Möglichkeiten, diese Störung zu behandeln. Entscheidend ist das Gespräch darüber.

Treffen: jeden 3. Dienstag im Monat um 10.00 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9

Kontakt über die KISS

SHG Bluthochdruck

Treffen: jeden 1. Freitag im Monat um 16.00 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9

Informationen bei Jürgen Weber, Handy: 01575-4153041 oder über KISS Tel.: 0385-3924333

SHG Lebensfreude

Das Leben ist bunt. Kommt, lasst es uns mit Farbe füllen!

Diese Gruppe hat sich erfolgreich gegründet.

Die Gruppe ist für alle Menschen, um gemeinsam das Leben zu leben. Gedacht sind gemeinschaftliche Freizeitaktivitäten aller Art. Jeder kann sich mit seinen Ideen und Wünschen einbringen.

Treffen: Mittwoch um 9.00 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9 in Schwerin.

SHG Morbus Crohn

Die Selbsthilfegruppe Morbus Crohn lädt alle Interessierten zum 4. Arzt-Patienten Seminar am Samstag, 27. Juni 2015 von 9.00 bis 13.00 Uhr ins Speicher-Hotel am Ziegelsee in Schwerin ein. Das Motto der Veranstaltung lautet„Chronisch entzündliche Darmerkrankungen - Betreuung für Jung und Alt“. Die Behandlung von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen stellt alle Betroffenen vor große Herausforderungen. Das oberste Ziel bleibt eine gute Lebensqualität in einem beschwerdefreien Alltag. Dieses Arzt-Patienten-Seminar soll genau dieses Ziel, „den Alltag zu meistern“, von allen Seiten beleuchten. Als Referenten konnten zahlreiche Ärztinnen und Ärzte gewonnen werden.

SHG Clusterkopfschmerz

Haben Sie sich auch schon manchmal gewünscht, andere Betroffene kennen zu lernen? Neue Erkenntnisse, aktuelle Informationen, hilfreiche oder praktische Tipps zu dieser Krankheit auszutauschen? Gemeinsam gelingt es besser, mit den Belastungen umzugehen und konkrete Probleme zu lösen.

Treffen der Selbsthilfegruppe Clusterkopfschmerz am Montag, 6. Juli und 5. Oktober 2015 um 18.00 Uhr in den Räumen der KISS Spieltordamm 9 in Schwerin.

Dazu sind Interessierte und Betroffene mit Angehörigen und Freunden herzlich eingeladen.

Gründung

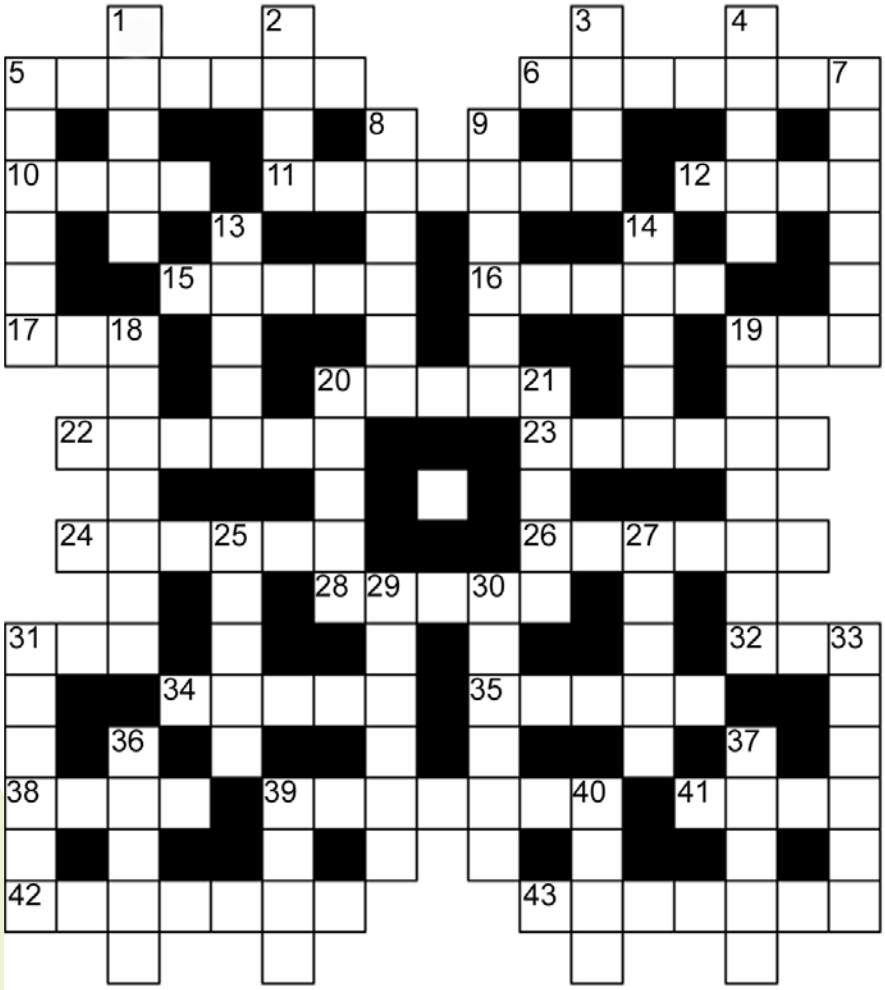
Schmerzhafte Hyperakusis und Tinnitus können das Leben extrem einschränken. Wer an alltäglich akustischer Reizüberflutung und Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben leidet und z.B. nicht mehr ins Kino, Café oder zum Einkaufsbummel geht, aber eigentlich gerne möchte, ist richtig in der SHG Hypertakusis. Hier treffen sich Menschen, die den einsamen depressiven RÜCKZUG in einen EINZUG in ein verständnisvolles Miteinander verwandeln möchten. Wer zu schwach zum Kommen ist, bringt einen Angehörigen oder Freund mit oder schickt eine Nachricht. Treffen: Jeden 2. und 4. Freitag, um 15.00 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Anmeldung über die KISS Tel.: 0385-39 24 333 oder per Mail:

info@kiss-sn.de oder per Post oder einfach ohne Anmeldung da sein.

Änderung: SHG Fibromyalgie

Das nächste Treffen der SHG Fibromyalgie findet am Mittwoch, 17. Juni 2015 um 17.00 Uhr im Ärztehaus, Rahlstedter Str. 29, in Schwerin-Lankow statt.

Eingeladen dazu sind alle, die sich gern einer Selbsthilfegruppe anschließen und in der Gemeinschaft etwas Sinnvolles für ihr Allgemeinbefinden tun wollen. Dabei lebt die Selbsthilfegruppe vom gegenseitigen Geben und Nehmen. In dieser Gruppe treffen sich Menschen, die von chronischen und ständig wechselnden Schmerzen geplagt werden. Einmal im Monat kommen die Betroffenen zusammen, helfen einander, unterstützen sich gegenseitig oder unternehmen etwas, damit sie den Alltag trotz der Schmerzen besser bewältigen können.



Waagerecht:

5) Wurzelart (Mz.), 6) Blütenstand (Mz.), 10) Frauenname, 11) stark duftender Strauch, 12) Mineral, 15) Bon, 16) Laubbaum, 17) bras. Stadt (kurz), 19) Sohn (engl.), 20) großartig, 22) Straße (engl.), 23) exot. Frucht, 24) ohne Abzug, 26) Gesicht (negativ), 28) Teil des Spinnrades, 31) Berg auf Kreta, 32) Fahrzeugtyp (Abk.), 34) Ureinwohner Neuseelands, 35) Kunststil der Dichtung, 38) Bauen (engl.), 39) der Rache nimmt, 41) fremdländische Getreidesorte, 42) geflügeltes Ross, 43) Wandverkleidung.

Senkrecht:

1) Flechten und …, 2) Mostrich, 3) Blütenfülle, 4) Kurzhalsgiraffe, 5) Nadelbaum und Gesichtsteil, 7) Element, 8) gewinnen, 9) Storch, 13) Aufstellung, 14) Lebensbaum, 18) ital. Gasthaus, 19) Frühgemüse, 20) moral. Gesamthaltung, 21) Heilpflanze, 25) ganz und gar, 29) Frühblüher, 30) im Fliegen singender Vogel, 31) dem Atom zugehörig, 33) Gelerntes, 36) Beobachter einer Straftat, 37) Singvogel, 39) Bedauern, 40) bulg. Gebirge.

Die Buchstaben 11, 20, 39, 31, 20, 40, 36, 31, 39, 7 ergeben einen Jahresabschnitt!

Angret Möller

Ferienzeit

Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, FA Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, 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, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rehazentrum 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, Zahnärztliche Praxisgemeinschaft Dr. Georgi/ Dr. Mischke, Praxis Dr. Haase/ Dr. Rollin

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

Förderabonnement

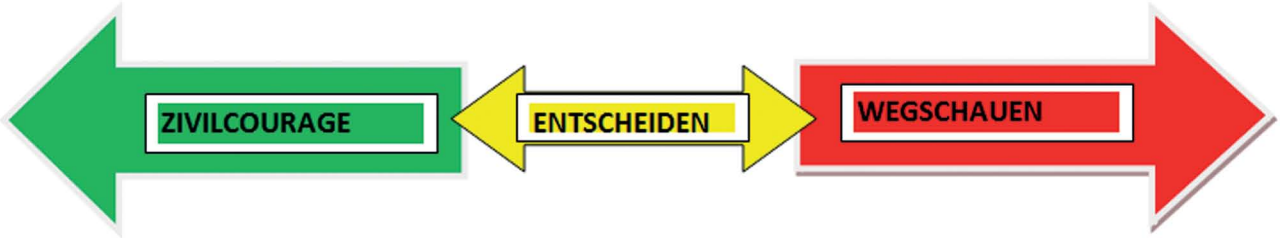
unterstützen. Ab 50 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zu Ihnen nach Hause, zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter:

Tel.:
0385 - 39 24 333
oder
e-Mail:
info@kiss-sn.de

Von Freiheiten und der Liebe

Eigentlich sollte an dieser Stelle etwas stehen über den Mut, sein Zuhause einzutauschen und eine Partnerschaft gemeinsam zu beenden und so in neuer Umgebung auf sich gestellt zu sein. Aber manchmal folgt dem einen Mut ein anderer und wieder ein anderer und dann wird so mancher immer mutiger und mutiger. Der Mut hat in diesem Fall bis nach Baden-Württemberg geführt zu einer neuen Liebe. Mutige Taten sind mehr Wert als mutige Worte. Wir freuen uns und wünschen, dass der Mut belohnt wird.



Das ist nicht immer so. Manchmal wandelt sich Mut zu einer Dummheit. Doch lässt sich das vorhersehen? Mutig ist es, sich pöbelnden Jungs in den Weg zu stellen, wenn sie ein vielleicht türkisches Mädchen bedrängen. Lassen sich die Pöbelnden vertreiben, war ich mutig, habe Zivilcourage bewiesen. Aber was ist, wenn sie sich nicht vertreiben lassen, sich noch angespornt fühlen und das Mädchen und mich weiter beschimpfen, schlagen und treten? Dann war mein Mut dumm und gefährlich. Aber kann ich wegschauen? 16 000 Menschen in Mecklenburg-Vorpommern sind nach Angaben des Sozialministeriums im Jahr 2013 Opfer einer Straftat geworden. Viele von ihnen leiden noch Jahre später an den körperlichen und seelischen Folgen. Hätte ihnen geholfen werden können, wäre die Tat zu verhindern gewesen? Für die Opfer und Angehörigen bleiben viele dicke Fragezeichen. Ein Teil von ihnen hat sich Hilfe in einer der vier Opferberatungsstellen in Rostock, Schwerin, Neubrandenburg und Greifswald gesucht. Auch das ist mit viel Mut verbunden.

Wann greife ich ein und wie mache ich das? Wann spiele ich mich zur Heldin auf und wann zeige ich Zivilcourage? In Schwerin können junge und ältere Frauen lernen, Gefahren zu erkennen und so zu begegnen, dass sie nicht hilflos der Gewalt, die ihnen droht oder die sie beobachten, ausgeliefert sind. Es ist keine Ausbildung zur Heldin. Es geht um: Selbstbewusst statt mutig, vorausschauend statt ängstlich. Wenn ich mit einer Situation rechne und weiß wie ich mich in ihr - theoretisch - zu verhalten habe, kann ich in der Praxis sicherer sein, strahle das auch aus und kann - vielleicht - schon Gefahren vermeiden. Aber ist meine Tochter damit geschützt, wenn sie später abends mit der Straßenbahn unterwegs ist oder im Dunkeln von der Bushaltestelle nach Hause geht? Als Alternative, sie zu Hause zu lassen oder Eltern-Taxi im Dauereinsatz zu sein, ist keine Lösung. Kinder brauchen Freiheiten, um selbstbewusst durchs Leben gehen zu können. Sie brauchen Liebe und Geborgenheit, um den Mut zu haben, ihre Freiheiten auch zu ergreifen. Freiheit ist, nach Baden-Württemberg zu fahren und die Liebe zu suchen.

ml

Sehr gut besuchte Lesung der KISS im Schleswig-Holstein-Haus

„Depression ist eine Krankheit, kein Bekloppten-Status." Mit diesem Thema setzt sich Tanja Salkowski in ihrem 2013 erschienenen Debüt-Roman „sonnengrau - Ich habe Depressionen – na und?" auseinander.

Die Autorin, die auf Einladung der KISS ins Schweriner Schleswig-Holstein-Haus gekommen war, raste von einer Lebensetappe zur nächsten. Nach einer Mobbingerfahrung erkrankte Salkowski 2008 an Depressionen. Ein jahrelanges Versteckspiel begann, um den Schein für Freunde, Arbeitgeber und für sich selbst zu wahren. Doch irgendwann ging nichts mehr und der Tag kam, an dem sie sich umbringen wollte. „Sonnengrau" ist die unverblümte Geschichte einer Frau, die akzeptiert hat und kämpft – nicht nur gegen das Ungeheuer in ihrem Kopf, sondern auch gegen eine vorurteilsbehaftete Gesellschaft.

Tanja Salkowski (li.) mit KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm. Foto: gs

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**
- Informationen auf www.kiss-sn.de
- Datenbank aller Selbsthilfegruppen auf www.selbsthilfe-mv.de

Leitbild

Wir, die Selbsthilfekontaktstellen 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, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer

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

Grafik: Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH
Layout und Satz: Steffen Mammitzsch,

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 Kamptz, 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. August 2015 mit dem Schwerpunktthema: „Ländlicher Raum/ Selbstorganisation“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:
Deutsche Rentenversicherung, Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

Deutsche Rentenversicherung Nord

Mecklenburg Vorpommern
Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales

LANDESHAUPTSTADT SCHWERIN