

# HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 4 | 16. Jahrgang | Dezember • Januar • Februar 2018/19



## Thema: Dankbar



**Inhalt**

<b>Editorial</b> .....	2
<b>Gastkolumne Matthias Krone</b> .....	3
<b>Umfrage</b> .....	4
Wofür sind Sie dankbar?	
<b>Ehrenamt</b> .....	6
KISS-Vorstand gewählt	
<b>Thema Zeit für Pflege</b> .....	7
<b>Thema Ein schönes Leben</b> .....	8
<b>Leser</b> .....	9
„Reaktionen auf Loslassen“	
<b>Interview</b> .....	10
Lehrerin aus Leidenschaft	
<b>Erfahrung</b> .....	11
Vom Montagslächeln	
<b>Erfahrung</b> .....	12
Junge Schweriner berichten	
<b>Thema</b> .....	13
Das Denkwürdige denken	
<b>Thema</b> .....	14
Dank annehmen können	
<b>Menschen</b> .....	15
Gerlinde Haker in Afrika	
<b>Menschen</b> .....	16
Prägende Begegnungen	
<b>Pro und Kontra</b> .....	17
<b>Zehn Jahre SHG Prostatakrebs</b> .....	18
<b>Ehrenamt</b> .....	19
Tag der offenen Tür in der KISS	
<b>Service • Neue Gruppen</b> .....	20
<b>Service • Neue Mitarbeiterin</b> .....	21
<b>Rätsel/Förderer</b> .....	22
<b>So gesehen</b> .....	23
<b>Impressum</b> .....	24

Die nächste Zeitschrift erscheint im März 2018 zum Thema „Gelassenheit“.

# Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem sich zum Ende neigenden Jahr sind einige mir vertraute Menschen gestorben. Wir am Leben Gebliebenen haben uns gegenseitig getröstet, uns beigestanden, sind näher zusammen gerückt im Abschied und haben eine neue Form der Verbundenheit gespürt. Daraus erwächst Zuversicht zum Weiterleben. Tiefe Dankbarkeit erfüllt uns für die gemeinsame Zeit mit den von uns Gegangenen; wir werden sie in Erinnerung behalten.

In dieser Dezemberausgabe nehmen wir Sie mit in die „Dank-Bar“. Hier können Sie mit uns innehalten und sich auch einmal fragen, wem und wofür Sie dankbar sind, welche Unterschiede es gibt zwischen „danken“ und „Dankbarkeit“, wie Sie es selbst damit halten, zu danken und Dank anzunehmen. Dazu lesen Sie interessante Stimmen in unserer Umfrage. In der Gastkolumne schildert Matthias Crone, wie er als Bürgerbeauftragter unseres Landes Fragen und Beschwerden entgegennimmt, die an anderer Stelle nicht genügend Gehör finden. Unter der Überschrift „Kein Frühstück mit Stephanie“ erfahren wir einiges aus dem Alltag einer Altenpflegerin. Dazu passt die Geschichte von Ursula Klopff, die in den 1960er Jahren im Fernsehballt der DDR getanzt und später als Schauspielerin gearbeitet hat. Im Interview lässt uns Annett König teilhaben an ihrer Begeisterung für den Lehrerberuf. Mit „(Mein) Montagslächeln“ wird die Freude am Arbeitsleben beschrieben, denn: ohne Arbeit kein Freizeitgenuss. Die SHG Prostatakrebs Schwerin berichtet von ihrer großartigen Arbeit und bedankt sich ein weiteres Mal bei den Mitarbeiterinnen der KISS – danke dafür! Hier wurden dieses Jahr ein neuer Vorstand gewählt, eine neue Kollegin eingestellt und ein Tag der offenen Tür durchgeführt, aus dem gleich mehrere Gruppengründungen hervorgehen – wir freuen uns und sind dankbar für den Mut und das Engagement aller Selbsthilfeaktiven!



Foto: Gudrun Schulze

Wir können lernen, dass Katannuta auf Pali „das Denkwürdige denken“ heißt, es einen Unterschied zwischen Hoffen und Erwarten gibt und Dankbarkeit eine Tugend des Herzens ist. Das Denkwürdige im Gedächtnis behalten und die Erinnerung daran zu pflegen – welch eine wunderbar tröstliche Form der Dankbarkeit.

Letztendlich öffnet sich der Blick in die weite Welt: Unser langjähriges Vorstandsmitglied Gerlinde Haker erfüllt es mit Dankbarkeit, überall Freunde zu haben. Zwei Erfahrungsberichte handeln von Ländern, in denen es andere Selbstverständlichkeiten gibt als in unserem (vergleichsweise reichen) Deutschland. Nicht zuletzt gibt es schon einen Vorgeschmack auf das Festival Verfehmte Musik 2019 in Schwerin mit dem Bericht über das Engagement von Volker Ahmels.

Ich selbst bedanke mich quasi für alles, nicht nur, weil ich freundlich bin und auch so behandelt werden will, sondern auch, damit die Selbstverständlichkeiten selbstverständlich bleiben und alles seine Balance behält.

Nun, bedienen Sie sich an unserer Dank-Bar und schreiben Sie an uns, wenn es Ihnen gefallen hat.

*Ein friedliches Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen*

**Ihre Sabine Klemm**

# Dankbarkeit hat viele Gesichter

Viele Menschen wenden sich mit Anregungen und Problemen an mich als Bürgerbeauftragten. Im vergangenen Jahr konnten wir 1.727 Eingaben und Anfragen von Bürgern verzeichnen, nicht mitgerechnet die Anfragen, die kurz und mündlich geklärt werden konnten. Zu etwa 45 Sprechtagen war ich in Mecklenburg-Vorpommern unterwegs und habe dabei viele Probleme direkt gehört und von schwierigen Schicksalen und Lebenssituationen erfahren. Ich bin dankbar, dass viele Menschen mir ihre Anliegen und Sorgen anvertrauen.

Nach dem Gesetz hat der Bürgerbeauftragte die Aufgabe, die Rechte der Bürger gegenüber dem Land zu wahren und in sozialen Angelegenheiten zu unterstützen. Er soll insbesondere die Belange von Menschen mit Behinderung wahrnehmen. Meine Mitarbeiter und ich führen Gespräche und Beratungen mit Vertretern von Verbänden und Selbsthilfeorganisationen. Wir nehmen an Fachveranstaltungen und Podiumsgesprächen teil. Dadurch kommen oft Themen auf den Tisch, die Menschen in ihrer Existenz betreffen.

Wir können nicht jeden Fall lösen. Und nicht auf jede Frage finden wir die Antwort, die sich der Betroffene vielleicht gewünscht hat. Und dennoch: Wir erfahren viel Dankbarkeit in unserer täglichen Arbeit – in ganz unterschiedlicher Weise. Da kommt es nicht immer auf den „Erfolg“ an. Menschen sind dankbar, wenn man ihr Anliegen

aufnimmt und sich für sie einsetzt: „Ich musste das nicht allein durchstehen. Das hat mir wieder Mut gegeben“, heißt es dann.

Es geht auch gar nicht immer um die Entscheidung in einer Sache an sich – der Weg dahin und die Begründung ist in vielen Fällen nicht gut nachzuvollziehen. Wenn wir den Sachverhalt erhellen und ihn rechtlich prüfen, ist vielen mit dieser Auskunft und einer Beratung über weitere Schritte schon geholfen. Aus den Rückmeldungen weiß ich: Dieses Engagement wird dankbar aufgenommen. Und wenn es gar gelingt, dass eine belastende Entscheidung aufgehoben, eine zuvor abgelehnte Leistung bewilligt oder eine Hilfe doch noch gewährt wird, gibt es sehr viel Dank: „Ohne Ihre Mitarbeiterin und Sie hätten wir es nicht geschafft.“

Wer Dank erfährt, der darf selbst danken. Ohne die Partner in den Ämtern und in der Politik, die allgemein die Arbeit unterstützen und in den Einzelfällen gut mit uns zusammenarbeiten, die Lösungen mit uns suchen und mit Geduld finden; ohne diese Partner könnten wir nicht arbeiten, nicht wirken und nicht helfen. Und ohne die Verbände, Initiativen und Einrichtungen, mit denen wir gemeinsam an einem Strang ziehen, kämen wir gerade in der Arbeit für Menschen mit Behinderungen nicht so weit. Es ist gut, dass wir in Mecklenburg-Vorpommern viele sind, die das Miteinander wollen und nicht das Gegeneinander.



Foto: Büro des Bürgerbeauftragten

Die Welt ist nicht perfekt – kein Staat, kein Gesetz und keine Verwaltung. Wir in Deutschland aber tun viel dafür, dass es gerecht und fair zugeht. Natürlich: Wo Menschen handeln, werden auch Fehler gemacht und Fehlentscheidungen getroffen. Aber in unserem Land muss es ja nicht dabei bleiben. Es gibt viele Möglichkeiten und Wege, dass Entscheidungen korrigiert werden können. Das Petitionsrecht mit einem Bürgerbeauftragten ist eine. Ich bin zutiefst dankbar, in einem Land zu leben, das solche Wege zulässt und ermöglicht.

**Matthias Crone**  
Bürgerbeauftragten des Landes  
Mecklenburg-Vorpommern

# Dankbar

„Dankbarkeit beglückt, weil man sie so selten sichtbar erlebt“, schrieb der Schriftsteller Stefan Zweig. Wir wollten wissen, ob es wirklich so ist und befragten Frauen und Männer, wofür, wann und wem sie dankbar sind.

## Arne Weinert, Layouter

„Vergiss nicht, dich zu bedanken“, hörte ich als Kind mahnend die Eltern sagen und ich bedankte mich natürlich – artig wie ich war. Bei der alten Nachbarin von ganz unten zum Beispiel, die mit einer Dose Bonbons vor ihrer Wohnungstür stand, wenn ich mal wieder laut polternd die Treppe runterkam. Ich war froh, dass sie nicht meckerte und zeigte das durch ein paar Tage lautloses Treppe laufen. Aber von Dankbarkeit hatte ich damals keine Ahnung. Sie braucht einfach ein bisschen Zeit zum wachsen – die Dankbarkeit. Heute spüre ich sie, wenn ich draußen in der Natur bin, bei kleinen und großen Entdeckungen im Alltag, beim gemeinsamen Singen im Chor, mit meiner Familie und auch mal mit Freunden beim Bier. Das kleine Danke ist groß geworden.

## Martina Krüger, Kulturwissenschaftlerin

Ich weiß nicht, ob es ein Schicksal gibt. Wenn ja, würde ich ihm danken, dass ich die Chance bekommen habe, seit 1982 hier in Schwerin Kultur mitzugestalten. Nachdem ich Kulturwissenschaft, eine brotlose Kunst, studiert habe, fiel ich nach der Wende in ein tiefes Loch. Doch das Schicksal meinte es gut mit mir und ich darf nützlich sein, der Kulturszene dienen, Spuren hinterlassen. Dankbar bin ich vielen Menschen, die mich dabei begleiten – Künstler, Kulturschaffende, Journalisten und vor allem das Schweriner Publikum.

## Dr. Stefan Niederste Frielinghaus, Rechtsanwalt

Wenn ich darüber nachdenke, wofür ich dankbar bin und wann ich Dankbarkeit empfinde, dann fällt mir gleich sehr vieles ein. So freue ich mich vor allem über vier gesunde Kinder, über meine Frau fürs Leben und unsere Gesundheit, aber auch über meine berufliche Entwicklung und Selbständigkeit im Beruf, der mir auch nach über 25 Jahren noch viel Freude bereitet und so viel ermöglicht hat. Vieles davon ist nicht selbstverständlich. Würdige ich dies alles aber ausreichend? Das fragte ich mich während des Erntedankgottesdienstes dieses Jahr im Dom zu Schleswig, denn Thema der Predigt war, dass nichts verwerflich sei, was mit Dankbarkeit empfangen werde.

Solange ich also im Kopf behalte, dass es auf vieles im Leben keinen Anspruch gibt und dass ich dem, der mir dies alles ermöglicht, z.B. durch ein Gebet danke, zeige ich meine persönliche Dankbarkeit und muss auch kein schlechtes Gewissen haben. Entscheidend ist für mich deshalb, dass ich gerade in unserer schnelllebigen und oft hektischen Zeit jeden Tag von neuem einen Schritt zurück trete, auf mein Leben schaue und mir dadurch ein wenig Raum und Zeit für Dankbarkeit schaffe.

## Michael Meyer

Ich danke der KISS sehr. Die letzten 13 Jahre haben mir in verschiedenen Selbsthilfegruppen sehr geholfen und ich hoffe, dass es weiter so harmonisiert. Ich bin froh, dass es diese Anlaufstelle gibt und dankbar für den Sport, den ich betreiben kann. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass meine Gesundheit es erlaubt, dass ich meine Ehrenamtliche Tätigkeit weiter ausüben kann. Und allen in der Zukunft viel Glück!



Foto: Oliver Borchert



Foto: KISS



Foto: maxpress



Foto: KISS

**Bärbel Schmidt**

Ich gehe mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Ich war zehn Jahre lang mit der KISS verbunden. Hier habe ich vor 10 Jahren eine Selbsthilfegruppe gesucht und gefunden. Ich wollte aber noch mehr tun, so habe hier die Reinigungsarbeiten übernommen. Nun, durch mein Rentenalter ist es Zeit sich zurückzuziehen. Ich bin der KISS dankbar, dass ich hier sein durfte. Hier wurden viele Kontakte geknüpft. Ich habe mich hier sehr wohl gefühlt.

**Margret Lange, SHG Fibromyalgie**

Ich bin meinen Eltern dankbar, dass sie es mir ermöglicht haben, aus meinem Leben etwas zu machen. Obwohl sie selbst wenig hatten, durfte ich aufs Gymnasium, studieren und so gemeinsam mit meinem Mann den Grundstock legen für einen gewissen Wohlstand. Und ich bin meinen Kindern dankbar, dass ihnen die Familie so wichtig ist.

Seit ich im Ruhestand bin, habe ich eine gewisse Begabung fürs Malen entdeckt und genieße seitdem die gemeinsame Arbeit in der Gruppe Künstlerisches Gestalten beim Schweriner Seniorenbüro.

**Luise Müller, Autorin**

Ich durfte am 11. Oktober zur Woche der Seelischen Gesundheit in Schwerin zwei Lesungen anbieten in der KISS zum Tag der offenen Tür. Darüber bin ich immer noch sehr begeistert. Es war einfach toll, dass ich wieder die Chance hatte, meine Welt mit euch und den zahlreichen Zuhörern zu teilen. Und so allen einen Einblick geben konnte über mein Leben mit psychischen Diagnosen. Die Gespräche nach den Lesungen waren einfach toll. Danke für eure Unterstützung und ich hoffe auf viele schöne Momente mit euch.

**Friedrich Pannwitz, Student**

Ich empfinde Dankbarkeit für große und kleine Dinge. Ich empfinde Dankbarkeit gegenüber meinen Eltern für die bedingungslose Liebe und gegenüber der Bildung, die ich menschlich wie schulisch erfahren durfte. Ich empfinde Dankbarkeit aber auch gegenüber der Kassiererin, die mir herzlich noch einen schönen Tag wünscht oder für die U-Bahn, die einfährt, wenn ich in den Bahnhof komme.

Dabei ist Dankbarkeit für mich mehr als ein spontanes Gefühl, sondern eine Gesinnung, die oft erst in der Reflektion zum Tragen kommt und die dabei hilft die großen und die kleinen Dinge mehr wertzuschätzen.



Foto: KISS



Foto: KISS



Foto: Sabine Klamm



Foto: privat

Dankbar  
Dankbar

# Neue Mitstreiter im Vorstand

## Der Trägerverein der KISS hat gewählt

**Am Mittwoch, dem 17. Oktober, fand die diesjährige Mitgliederversammlung des KISS e.V. statt.**

Mit 19 anwesenden Personen gab es einen regen Austausch über die erfolgreiche Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle. Hier wurden in den vergangenen zwei Jahren 32 neue Selbsthilfegruppen gegründet. Das ist sicherlich auch auf die engagierte Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit des Trägervereins sowie die zuverlässige Unterstützung der Selbsthilfegruppen durch die Mitarbeiterinnen der KISS zurückzuführen. 2018 wurden im Rahmen des Projekts „Neue Wege in die Selbsthilfe“ drei Werbespots und ein Imagefilm der KISS erstellt und auf einem eigens dafür eingerichteten Youtubekanal eingestellt. Auch die Website und der Facebook-Auftritt der KISS kommen gut an.

Nach erfolgreichem Bericht und Entlastung stand in diesem Jahr eine Vorstandswahl und die Wahl von zwei neuen Kassenprüferinnen an. Ein herzliches Dankeschön ging an Dr. Wolfgang Jähme und Antje Neuenfeld für ihre langjährige Vorstandsarbeit. Neu gewählt wurden Roland Löckelt, SHG Tinnitus; Burkhard Bluth, SHG Restless Legs und Patrick Falow, Beratung Transgender. In ihrem Amt als Vorstandsvorsitzende wurde Regina Winkler bestätigt. Zweiter Vorsitzender ist weiterhin Dr. Jürgen Friedmann und Beisitzerin bleibt ebenfalls Kerstin Fischer. Als neue Kassenprüferinnen stellen sich Sieglinde Sager und Janet Köpke zur Verfügung.

Allen im Trägerverein der Selbsthilfekontaktstelle ehrenamtlich Aktiven gilt unser herzlicher Dank. Sie ermöglichen, dass sich Menschen hier

treffen, austauschen und wieder neuen Lebensmut schöpfen können.

*Sabine Klemm*



Der neue Vorstand

Fotos: Gudrun Schulze



# Kein Frühstück mit Stephanie

## Aus dem Alltag einer Altenpflegerin



Ein seltener Moment für Schwester Stephanie – ein Spielchen mit einer Kundin im Sonnenschein.

Foto: Birgitt Hamm

**Obwohl Stephanie Pfeiffer sich bei ihrer Arbeit alle Zeit nimmt, die nötig ist, – für ein Frühstück mit ihren Kunden reicht es nicht. Die 37jährige Schwerinerin arbeitet bei einem Pflegedienst in der Weststadt. Ungewöhnlich in einem Berufsfeld mit hoher Fluktuation ist, dass sie ihrem Arbeitgeber seit 17 Jahren die Treue hält, kurz nachdem sie ihre Ausbildung beendet hatte.**

Schwester Steffi, wie sie im Kollegen- und Kundenkreis meist genannt wird, ist mit Leib und Seele Altenpflegerin. Als sie nach der Schule ein FÖJ in einem Kindergarten absolvierte, hatte sie ihren Berufswunsch gefunden. „Ich wollte Familienpflegerin werden, Mütter unterstützen, Kindern beistehen, junge Familien entlasten.“ Wie wichtig das ist, weiß sie, denn sie kommt selbst aus einer Patchworkfamilie mit sechs Kindern. „Eine kleine Familienfeier“, lacht sie, „besteht bei uns aus mindestens 20 Personen.“

Doch Familienpfleger wurden nicht

angefordert, weil niemand wusste, dass es sie gibt. Also bewarb sie sich beim Pflegedienst „Schwester Marlies“ und wurde sofort genommen. Berufsbegleitend qualifizierte sie sich zur Altenpflegerin und betreut seitdem kranke und alte Menschen. Eine Arbeit, die nicht nur Grund zur Freude mit sich bringt. „Natürlich sieht man in unserem Alltag viel Trauriges, bis hin zum Sterben in der Häuslichkeit“, erzählt sie. „Nicht jeder ist glücklich darüber, ein Pflegefall zu sein, nicht jeder kann Hilfe annehmen.“ Umso wichtiger sind ihr die vielen kleinen Momente der Dankbarkeit. Manchmal ist es nur ein Blick eines Betreuten, manchmal ein „Danke, dass Sie da waren“ von Angehörigen.

Weil sie ihre Arbeit liebt, kommt Schwester Stephanie jeden Tag mit einem fröhlichen Guten Morgen zur Arbeit. „Wer mich kennt, weiß, dass es mir schlecht geht, wenn ich still bin“, sagt sie. Doch ihre Kunden sollen solche Stimmungen nicht miterleben. Für sie ist sie diejenige, die ihnen hilft,

lange im eigenen Zuhause zu leben. Von der Grund- über die Behandlungspflege bis zur Begleitung beispielsweise dementer Kunden reicht ihr Arbeitsfeld. Dabei wechselt sie besonders gern Wundverbände. „Viele mögen das nicht“, sagt sie. „Aber da sieht man doch Fortschritte, wenn man gut arbeitet.“

Die Körperpflege, weiß sie, ist manchen Menschen auch unangenehm. „Es ist doch ein Eingriff in die ganz persönliche Sphäre.“ Da braucht es viel Einfühlungsvermögen. Die Altenpflegerin nimmt ihren Kunden nicht alles ab. „Im Gegenteil, ich versuche, ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, sie zu unterstützen. Deshalb frage ich immer: Wobei soll ich helfen, was möchten Sie allein machen? So möchte ich später auch behandelt werden.“

Das Zeitproblem, das in stationären Einrichtungen so prekär ist, kennt der ambulante Pflegedienst so nicht. „Natürlich müssen wir auch wirtschaftlich arbeiten, aber wenn etwas mal länger dauert, dauert es eben länger.“ Eine Einstellung, die die Kunden, die dem Pflegedienst oft seit vielen Jahren treu bleiben, danken.

Doch: „Bei vielen von uns betreuten Menschen würden wir gern mehr Unterstützung leisten, aber wenn das nicht finanziell abgesichert ist, sind wir machtlos.“ Da spricht aus Schwester Stephanie die Pflegedienstleiterin, die sie seit diesem Jahr ist. Verantwortlich fürs große Ganze. „Immerhin“, so Geschäftsführer Morries Rütz, „arbeiten hier 38 Menschen, die für die fachgerechte Pflege von 170 Frauen und Männern sorgen.“ Schwester Stephanie organisiert ihre Arbeit. Und ist dankbar, wenn sie ab und zu mal wieder selbst Kunden in ihrem Zuhause betreuen darf.

Birgitt Hamm

# Ein schönes Leben !

**Ursula Klopff sitzt mir lächelnd und entspannt gegenüber. Ich freue mich, dass sie mir von sich erzählen wird. Wir lernten uns in einer Tagesbetreuung für Senioren kennen. Sie wurde als neuer Gast vorgestellt, mit der Bemerkung, dass sie einmal im DDR Fernsehballett getanzt hätte. Meine Neugier auf ihre Geschichte war groß. Tanzkarrieren haben ein Zeitfenster. Wie ging es danach weiter?**

Doch beginnen wir mit dem Anfang. Geboren wurde Ursula 1933 als drittjüngstes von acht Kindern. Eine Schwester war Marga Heiden, die über 70 Jahre die Theaterbretter Schwerins mit prägte. Ursula Klopff, geborene Heiden, wuchs in der Schweriner Robert-Koch-Straße auf und liebte das Theater. Sie tanzte schon als 6-Jährige und bekam mit gerade mal 18 Jahren ein Engagement am Rostocker Theater. Hier lernte sie ihren späteren Mann kennen, der dort Medizin studierte und ihren Lebensweg bestimmen sollte. Als er vier Jahre später als Assistenzarzt in seine Heimatstadt Eisenach zurückkehrt, geht sie mit. Bekommt als Tänzerin am dortigen Theater ein Engagement, das fast vier Jahre dauern sollte. Dann wird der Mann versetzt und Leipzig nimmt sie für drei Jahre im Fach Operette. Kaum dort angekommen, wird ihr Mann nach Berlin geschickt. In dieser Zeit sehen sie sich nur an den Wochenenden. Als sie 1962 in der Zeitung eine Anzeige liest: „Fernsehballett sucht Tänzerinnen“, bewirbt sie sich und schreibt ein Stück DDR-Fernsehgeschichte mit.

Im gleichen Jahr heiratete sie, denn: „Wohnraum war knapp; man brauchte für Berlin eine Zuzugsgenehmigung. Mein Mann hatte eine Anmeldung auf eine eigene Wohnung. Die sollte er nur bekommen, wenn er verheiratet wäre.“ So bekam sie einen Antrag, sagte ja

und amüsierte sich, dass ihr Umfeld nun dachte, sie wäre schwanger. Doch sie wollte bewusst keine Kinder, denn das hätte das Ende ihrer Karriere bedeutet. Als Künstlerin mit überwiegend Abendvorstellungen, einem Mann, der selbst voll im Berufsleben stand, eine Entscheidung, die sie bis heute nie bereut hat. Das Paar war sich einig und Zeit ihres Berufslebens unterstützte ihr Mann sie, wo er konnte. Fünf Jahre tanzte Ursula Klopff mit dem Fernsehballett. Als sie das Gefühl bekam, nicht ewig tanzen zu können, schickte ihr das Leben einen weiteren Stupser durch einen Kollegen. Dieser nahm Schauspielunterricht bei der damals schon über 70-jährigen Maria Borchardt, ehemals selbst Schauspielerin. Die Tänzerin ließ sich überreden und begegnete dort Renate, einer Tierärztin mit der Leidenschaft zum Schauspielern. Sie überredete Ursula Klopff, die Prüfung an der Schauspielschule Berlin abzulegen. Beide haben bestanden. Zeitgleich zum Schauspielunterricht – eine weitere Fügung – brauchte die Sendung „Klock 8 achtern Strom“ ihre Talente. Das hieß Gage, mit der sie finanziell unabhängig war, ihren Unterricht bezahlen konnte,

aber auch regelmäßige Fahrten nach Warnemünde. Drei Jahre arbeitete sie u.a. mit Schauspieler Peter Borgelt und Sänger Horst Köbbert.

In Berlin wurde aus Renate und Ursula ein Duo. In den kommenden Jahren waren sie mit drei Programmen, die Literatur und Musik vereinten, auf Festen gern gebuchte Interpretinnen. Sie ergänzten sich großartig, und Ursula schaut auf diese Jahre mit besonderer Freude zurück. Als Renate aussteigen musste, kamen mit der neuen Partnerin neue Herausforderungen, an denen sie auch sehr gewachsen sei.

Für ihre Generation ist Ursula Klopff eine sehr moderne Frau, mit der Intuition, an Scheidewegen optimale Entscheidungen zu treffen. Ihre Ehe war eine wunderbare Partnerschaft. Sie ist dankbar für das alles. Sie vermisst ihren Mann, der vor drei Jahren starb, sehr. Doch er hätte nicht gewollt, dass sie ihre Lebensfreude verliert, und so hat sie sich diese nach und nach zurückgeholt, trotz eigener gesundheitlicher Probleme. „Ich finde, ich hatte ein schönes Leben,“ sagt Ursula Klopff.

Und ich danke ihr für dieses wunderbare Gespräch. **Evelyn Koch**



Ursula Klopff (Mitte) mit dem DDR-Fernsehballett

Foto: Privat

# Reaktionen auf die Loslassen-Ausgabe

**Für freundliche Worte unserer Leser sind wir als ehrenamtliches Redaktionsteam natürlich ganz besonders dankbar. Sie spornen uns an, uns auch weiter die größte Mühe zu geben, um unser Journal für viele Menschen, ob in Selbsthilfegruppen organisiert oder nicht, so interessant wie möglich zu machen. Unsere Septemerausgabe hatte das Thema „Loslassen“ und wir versuchten, möglichst viele Aspekte des Loslassens zu beleuchten. Dazu erreichten uns einige Leserreaktionen, von denen wir hier drei veröffentlichen.**

**Renate Kubbutat, Amtsärztin:**

Wenn das Redaktionsteam Fragen oder Themen hat, die meiner Arbeit im Fachdienst oder speziell im Sozialpsychiatrischen Dienst betreffen, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung – fragen Sie mich einfach!

Die Selbsthilfe-Zeitung „Hilf dir selbst“ erhält der Fachdienst Gesundheit dankenswerter Weise regelmäßig, liegt bei uns aus und wird sowohl von den Mitarbeiterinnen als auch von unseren Besuchern/Klienten gern gelesen und auch mitgenommen.

**Regina Winkler:**

Als ich vor einigen Tagen die neueste Ausgabe unseres Journals „HILF DIR SELBST“ zum Thema „Loslassen“, in Händen hielt, war ich von den vielfältigen Herangehensweisen und den ganz besonderen Menschen, die zu Wort kommen oder über die geschrieben wird, tief berührt und konnte erst mit dem Lesen aufhören, also „loslassen“, als ich auch die letzte Seite verschlungen hatte. Vielen Dank! Dieses Heft ist Ihnen besonders gut gelungen.

Für die künftige Arbeit wünsche ich Ihnen weitere tolle Einfälle und Erfolg bei deren Umsetzung. Bleiben Sie gesund.

**Luise Müller (via Facebook):**

Das Thema hat mich auch sehr beeindruckt, weil loslassen wirklich schwer ist. Ich habe auch immer mal wieder Situationen im Leben, wo ich loslassen muss und es noch nicht kann. Aber was ich geschafft habe ist, dass ich loslassen konnte von meinem alten Leben. Ich denke zwar noch oft zurück, aber dann sag ich mir „Es war mal“ und das, was ich seit dem geschafft habe, macht mich stolz. Es hat mich befreit und ich kann jetzt das machen, was mir jetzt Freude bereitet, z. B den Blog, meine Bücher und Lesungen und nicht zu vergessen den Stammtisch (der Jungen Selbsthilfe, d. Red.). Alles das hätte ich nie erreicht, wenn ich an dem alten Leben festgehalten hätte. Ich konnte mich auch so auf meine Therapien einlassen, durch die ich viel gelernt habe. Klar tut loslassen auch weh und es macht Angst und es braucht Zeit, die man sich geben muss und kann...

Das wichtigste, was ich vor kurzem von meinem anderen Betroffenen/Autor hörte, war: Zuhören, ausreden lassen ist so wichtig und sich auf das Gegenüber einlassen. Er hat so recht. Weil es mir gestern stark aufgefallen ist, dass es immer wieder schwierig ist, auch mal leise zu sein und sich auf das einzulassen, was gerade ist...

So nun habe ich erst mal genug geschrieben und wünsche euch erst einmal einen schönen Mittwoch noch. Wer was drunter schreiben möchte kann das gerne machen oder über den Blog mir eine Nachricht schreiben.

**Birgitt Hamm:**

In diesem Jahr gab es viele Anlässe für mich, dankbar zu sein. Diesen Eisbären im Polareis zu sehen, war wie ein Lottogewinn. Dank des



Foto: Angelika Lindenbeck

Kapitäns unseres Expeditionsschiffes kamen wir ihm nahe, ohne ihn zu stören. Und dank der Fotografin konnte ich seinen Anblick genießen, ohne ihn durch die Linse verfolgen zu müssen.



Foto: Kerstin Fischer

**Kerstin Fischer:**

Ich bin dankbar, dass meine beste Freundin und ich seit 32 Jahren befreundet sind und ich bei ihr und in ihrer Familie jederzeit willkommen bin. Ein Mal im Jahr fahre ich nach Strasbourg und wir verbringen bunte, lustige, schöne Tage.

# Lehrerin, mein Traumjob

Im Jahr 2001 begegnete ich Annett König als Klassenlehrerin meiner Tochter. Ihr eilte der Ruf voraus, eine sehr sympathische, engagierte Lehrerin zu sein. Nach Ende der Grundschule waren meine Tochter und ich beide traurig, dass sich unsere Wege nun trennen sollten. Als ich hörte, dass sie zur Leiterin der Heinrich-Heine-Schule ernannt worden war, wunderte ich mich kein bisschen.

So ein Leitungsposten kann ziemlich anstrengend sein. Doch ich kann mich an keine einzige Begegnung aus den letzten 17 Jahren erinnern, bei der Annett König mich nicht voller Lebensfreude angelächelt hätte. Nun möchte ich dieses Geheimnis lüften. Ihr Beruf scheint ihre Berufung zu sein und so überrascht mich ihre Antwort auf meine erste Frage:

### **Annett, wolltest Du schon immer Lehrerin werden?**

Nein, für mich stand fest, dass ich wie meine Eltern ins Büro gehe. In der achten Klasse musste ich zusammen mit einer Freundin mal fix in einer Grundschulklasse Aufsicht machen, weil der Lehrer ausgefallen war. Da hat es Klick gemacht. Die Schüler taten, was ich wollte; und das erstaunte mich und machte mich stolz. Kurze Zeit später habe ich mich für diesen Beruf beworben und stand 1986 mit 20 Jahren dann vor meiner ersten Klasse. Jetzt bin ich 32 Jahre im Dienst.

### **Unterrichtest Du als Schulleiterin noch ?**

Ja, sehr gern. Es war eine der schwersten Entscheidungen, für die Schulleitung die Klassenleitung abzugeben. Ich war mit Leib und Seele in der Klassenfamilie und es gibt immer wieder Momente, wo ich sie vermisse.

### **Warum hast Du die Herausforderung angenommen?**

Ich bekam die Chance, direkt auf das Schulleben einwirken zu können. Ich habe Vorstellungen, wie ein Lehrer sein sollte. Als Schulleiterin kann ich meine Werte, meine Philosophie besser zu den Kollegen transportieren und umsetzen. Und das funktioniert ganz prima. Wir sind ein Megateam, mit einem starken Zusammenhalt und mit ganz viel Wertschätzung untereinander. Neue Kollegen fühlen sich schnell sehr wohl. Das ist etwas, was ich mir gewünscht habe.

### **Wie ist die Atmosphäre in Deiner Schule?**

Sehr familiär und entspannt. Kollegen würden nie an einer Gruppe Kinder vorbeigehen und kein Auge auf sie werfen, weil es ja nicht ihre sind. Es fühlt sich jeder für alles mitverantwortlich und ich glaube, dass dadurch das Gesamtpaket stimmt. Treten Probleme egal welcher Art auf, stehen alle Kollegen für eine Lösung parat, bringen sich ein, helfen wo es geht. Ideen und Projekte, egal ob von mir oder meinen Kolleginnen vorgeschlagen, werden immer gut angenommen. Das finde ich einfach toll.

### **Was fällt Dir spontan dazu ein?**

Wir leben heute den Namen unserer Schule sehr intensiv. Das haben wir gemeinsam erarbeitet. Jedes Jahr gibt es jetzt ein einwöchiges Projekt in allen Klassenstufen. Dann haben wir die Verantwortung der Schüler von Klasse 2 bis 4 erhöht. Neben Klassensprechern gibt es Pausenengel, Streitschlichter und Paten.

### **Was ist aktuell die größte Herausforderung ?**

Die Sanierung unserer Schule und die damit verbundene Trennung der



Annett König vor ihrer Arbeitsheimat, der Heine-Schule  
Foto: Evelyn Koch

Klassen. In das neue Hortgebäude sind jetzt sechs von unseren 13 Klassen gezogen. Das bedeutet eine Aufteilung unseres Kollegiums für fast 2 Jahre, eine Riesenherausforderung nicht nur logistisch, sondern auch menschlich. In Gesprächen kamen wunderbare, kreative Vorschläge, was wir tun können, um diese Situation zu meistern. Alle mit dem Ziel, den Spirit unserer Gemeinschaft nicht zu verlieren. Es macht mich stolz und glücklich zu sehen, dass meine Kollegen das Miteinander so hoch schätzen. Das ist nicht selbstverständlich.

Annett König wird Spuren hinterlassen und es erübrigt sich, sie zu fragen, ob sie dankbar ist, dass alles so gekommen ist, und ob sie ihren Weg so noch einmal gehen würde. Ich kann es in ihren strahlenden Augen lesen, aus der Begeisterung, mit der sie mir über ihre Arbeit erzählte. Wenn am Ende „ihre“ Kinder mit guten Leistungen und sozialem Verantwortungsgefühl die Schule verlassen und später gern auf diese prägende Zeit zurückschauen, macht sie das froh.

Evelyn Koch

# (Mein) Montagslächeln

**Kennen Sie das? Alle regen sich am Montag auf, dass sie wieder los müssen zur Arbeit. Ich finde, damit tut man dem ersten Tag der Woche furchtbar unrecht.**

Ich freue mich jeden Sonntag am Abend auf die neue Woche. Bietet sie doch neue Erkenntnisse, neue Perspektiven, neue Chancen. Ich bin neugierig darauf, was ich erleben werde, welche Begegnungen ich erfahren darf. Verstehen Sie mich nicht falsch, natürlich mag auch

**Ich denke, wer sich wünscht, dass die Zeit schneller vergeht, der verkürzt sein Leben.**

ich das Wochenende. Ich liebe es, einfach mal nichts zu tun – wir nennen es in der Familie „trunseln“ – , aufwändige Gerichte zu kochen oder stundenlang „Mensch ärgere dich nicht“ zu spielen. All das genießen zu können ist wunderbar. Wäre es noch Genuss, wenn es die Möglichkeit jeden Tag gäbe?

Schon als Kind habe ich mich auf Montag gefreut. Ich durfte in die Schule gehen und neue Sachen lernen! Okay, die damaligen Sonntagsspaziergänge waren auch nie so meine Sache, weder nett adrett durch die Wohnsiedlung noch im Wald (ich hatte Angst vor Wildschweinen). Jeder Wochenstart bot mir nicht nur, meine Freunde wieder zu treffen, sondern Erkenntnisgewinn. Das habe ich schon damals als Privileg empfunden.

Heute empfinde ich es noch immer genau so. Natürlich gibt es auf Arbeit viel mehr Routine als früher in der Schule. Aber ist es nicht wunderbar, mit Neugier in die neue Woche zu starten? So freue ich mich ungelogen darauf, mein E-Mail-Postfach zu öffnen. Wenn man die nervige Werbung endlich entsorgt

hat, gibt es wieder neue Impulse! Und dann geht es frischen Mutes an das gerade anstehende Projekt.

Es ist doch irrsinnig, sich das Wochenende herbei zu sehnen. Immer wieder lese ich, der Donnerstag sei der kleine Freitag. Ich denke, wer sich wünscht, dass die Zeit schneller vergeht, der verkürzt sein Leben.

Ich habe mir schon früh angewöhnt, zum Feierabend hin zwei, drei Gedanken für den nächsten Arbeitstag vorzubereiten. Ein Post-it-Sticker, eine auf-

Woche. So vorbereitet kann der Montag kommen, den ich so mag. Ja, arbeiten zu dürfen und zu können, empfinde ich auch als Privileg. Es gibt viele Gründe, dass es manchen Menschen nicht vergönnt ist, genau das zu erleben. Für alle anderen gilt: Arbeit ist nicht nur sinnstiftend, sondern sichert auch den Lebensunterhalt. Etwas tun und dafür Anerkennung (auch monetär) zu bekommen, ist ein existenzielles Bedürfnis.

Hören wir doch endlich damit auf, den Montag zu diskriminieren. Egal, in welcher Lebensphase Sie sich gerade befinden: Freuen Sie sich darauf, eine neue Woche erleben zu dürfen. Geben Sie neuen Dingen die Chance, Ihr Leben zu bereichern.

Ein kurzer Nachsatz: Eigentlich ist der Dienstag ja mein Lieblingstag. Dann bin ich am energiereichsten und kreativ, wofür noch genug Woche vor mir liegt. Aber am Montag fängt halt die neue Woche an, die den Dienstag erst ermöglicht.

*Kirsten Sievert*

Kirsten Sievert

geschlagene Seite oder eine neue Idee kurz auf die Schreibtischunterlage gekritzelt – all das erleichtert mir den Neustart. Das gilt umso mehr am Ende der



Foto: Kirsten Sievert



Lilian Slawski

Foto: privat

**Freitagabends in Delhi, meine Mitbewohnerin Aishwarya und ich sitzen unter dem Ventilator gegen die drückende Hitze auf der Matratze im Wohnzimmer. „Was ich an euch Deutschen mag ist, dass ihr immer so dankbar seid.“ Ich schaue sie verdutzt an. „Bei euch bedanken sich ständig immer alle. Beim Frühstück kommt man kaum zum essen, weil jeder sich für alles, was er gereicht bekommt, bedankt.“**

Meine Erfahrung war eine andere. Dankbarkeit existierte für mich in

**Dankbarkeit ist es eher nicht, was Otto Weinert mit seinem Besuch im afrikanischen Togo verbindet. Eher ein Verantwortungsgefühl, das Bedürfnis, die Menschen dort ernst zu nehmen und ihnen nicht einfach „Hilfe“ überzustülpen. Und dafür Dankbarkeit zu erwarten.**

„Auf unsere europäische Tour funktioniert das nicht“, sagt der gerade 18 gewordene Schweriner Goethe-Schüler, der sich in diesem Jahr an einem Projekt der Schule der Künste beteiligte. Gemeinsam mit zehn Schülern aus Togo verlebten zehn junge Schweriner eine gemeinsame Zeit in Mecklenburg und in Togo, um sich und ihre Kultur kennen zu lernen. „Als die Jungs hier waren, haben wir gelächelt, weil sie so begeistert waren vom Supermarkt, der für uns nur ein Discounter ist“, erzählt er. „Dort haben wir dann erlebt, dass nur die wenigen Reichen überhaupt das Geld haben, im Supermarkt einkaufen zu können.“ In

## Wenn das Selbstverständliche nicht mehr selbstverständlich ist

Deutschland nur auf Sprüchekalendern und als notwendige, häufig sinnentleerte Höflichkeitsfloskel.

Wahre Dankbarkeit begegnete mir in einer Gesellschaft, wo die Menschen wesentlich weniger hatten, wofür sie hätten dankbar sein können, in Uganda. Wenn der Strom abends mal wieder drei Stunden lang wegblieb und sich alle um eine Kerze versammeln mussten, weil es draußen stockduster war, ertönen Jubelschreie, wenn der Strom wieder funktionierte. Nach Monaten ohne warmes fließendes Wasser reicht eine warme Dusche im Hostel aus, um sich glücklich zu fühlen. Wenn die Dinge nicht mehr im Überfluss vorhanden und deswegen nicht mehr selbstverständlich sind, können wir wieder dankbar sein. Die Menschen in Uganda sagen wenig „Danke“, aber man freut sich riesig, wenn es an besonderen Tagen das teurere Matooke, Kochbananen, für die Kollegen gibt. Ein

Tag, an dem Strom und Internet an der Schule funktionieren, ist ein guter Tag; niemand beschwert sich, wenn es nicht funktioniert.

In Deutschland springt niemand vor Begeisterung auf, wenn der Strom funktioniert. In Krisen fokussiert man sich hier wenig auf das Gute. Gedanken wie „Im Gegensatz zu den Menschen im Jemen habe ich Essen auf dem Teller“ scheinen absurd. Dann macht es wütend, wenn einen andere daran erinnern, wie privilegiert man doch sei.

Aber wir können versuchen, die kleinen guten Dinge bewusster wahrzunehmen und beim Frühstück dankbar zu sein, dass uns jemand das Brötchen gibt, damit wir nicht aufstehen müssen. Und zwar nicht, weil woanders Kinder hungern und es uns so viel besser geht, sondern weil es gut tut, die kleinen Dinge zu genießen.

*Lilian Slawski*

der Hauptstadt Lomé, die den Schwerinern wie in Schutt und Asche gelegt vorkam, bekam er eine Vorstellung davon, wie groß die Armut dort ist. „Flughafen, Regierungsgebäude, Reichtviertel sind super, aber die meisten Togoer leben in Hütten, kaufen in Straßenläden ein, verbrennen ihren Müll überall, können sich nicht einmal Wasserflaschen leisten. Als ich meine Geschenke – Fußball, Kopfhörer – verteilte, war es wie Weihnachten.“ Die Jungs wohnten am Strand direkt neben Fischerslums, erlebten die Armut, aber auch den Stolz der Togoer auf ihre Nationalkultur. Mit ihrem Kulturprogramm - beschämten sie die Deutschen. „Sie sangen und tanzten in Nationaltracht, kochten typische Gerichte. Und wir quälten uns mit Topfgeschlagen und Walzer“, sagt der Musiker Otto, der mit seiner Band die Afrikaner begeisterte. „Wir trauten uns nicht einmal, im einst von den Deutschen kolonialisierten Togo unsere Nationalhymne zu singen.“



Freunde – Prince und Otto in Lomé Foto: privat

Was für den jungen Schweriner schwer zu verstehen war: „Als einige von uns krank wurden, mussten wir auf der Straße ein Auto anhalten, um ins Krankenhaus zu kommen.“

Zurück zu Hause kam dann doch ein Gefühl der Dankbarkeit dafür, in einem verlässlichen System zu leben.

*Birgitt Hamm*



Foto: Kerstin Fischer

# Katannuta, das Denkwürdige denken

Nun sitze ich hier beseelt und denke über das Wort dankbar nach. Im Grunde habe ich nicht wirklich eine Ahnung, was das eigentlich ist. Pffiffig wie ich bin, habe ich erst mal „Tante Google“ gefragt. Sie sagte mir, dass es ein Gefühl des Dankes ist, bereit und geneigt etwas Gutes anzuerkennen und sich dementsprechend erkenntlich zu zeigen. Hm. Laut Definition müsste also jeder dankbar sein, dass er auf der Welt ist. Hat ja nicht jeder geschafft. Und die, die da sind, dauerhaft, sind eher der Undankbarkeit zugeneigt. „Ich habe zu wenig Geld für die Familie.“ „Der Kühlschrank ist am Ende des Monats immer leer.“ „Kindergeld hin oder her, selbst im Sozialkaufhaus muss ich um die Preise feilschen.“ „Die nächste Hawaii-Reise können wir uns nicht leisten.“ „Das vierte Auto in der Garage muss warten. Ich muss im Unternehmen neu starten.“ „Die Kreditkarten müssen neu ‚gewartet‘ werden. Dann steht dem neuen Haus nichts mehr im Weg.“ „Bevor unsere Liebe ewig lebt, muss ich vorsorgen, will kein Geld bei irgendeiner Bank borgen.“ „Im Grunde könnten wir glücklich sein, wenn wir nur die neue Wohnung hätten.“ „Hast du das gesehen? Die Nachbarn

haben Gucci Betten!“ „Oh mein Gott, der Nachbarsjunge ist gestorben. Autounfall. Das macht mich echt betroffen.“ Kurze Geschehen und absolut niemand sieht die Kostbarkeit des Momentes. Die meisten sind in der finanziellen Abhängigkeit gefangen und bemessen ihren Status des Glückes genau in dieser. Nun, so sind wir wohl über die Jahrhunderte gepolt. Irgendwie traurig. Wir haben die Natur überholt. Jetzt sitze ich hier beseelt im Garten, kein Wasser, kein Strom. Denke an all die Menschen da draußen, die so unbedingt mehr wollen. Die meisten hängen irgendwo und erkennen den Unterschied zwischen Hoffen und Erwarten nicht. Sie sehen zu oft nur den Verzicht und nicht, dass genau dieses Leben ist. Schon komisch, aber aus meiner Sicht ist Scheiße kompostierbar. In jeder Lebenslage. Keine Frage, ich bin dankbar hier zu sein. Ich verfüge über wenig Geld, habe keinen Führerschein, manchmal ist der Wein im Schrank mein bester Freund; aber die drei echten Freunde ersetzen jeden 20.000-Euro-Wein. Ich bin gesund, darf atmen, Sonnenaufgänge beobachten, den Mond anschmachten. Die Liebe finden und suchen. Die Existenz verfluchen, in der gleichen aufgehen.

Und, ich weiß, was es heißt, nicht mehr aufstehen zu können. Die Luft zu suchen in der Einsamkeit. Für jeden Herzschmerz, jeden Misserfolg, jedes ungewollte Geschwür, für alles, was mich lebendig erscheinen lässt. Für all den Schmerz, der mich nie in Ruhe lässt, und die Untätigkeit im Sturm. Und, jetzt kommt es, selbst für jeden Bandwurm, der aus mir herausragte, die Erniedrigung, die mich in der Schulzeit plagte. Ich darf sein. Ich danke dir, Leben! Dankbarkeit (Pali: Katannuta) bedeutet, das Denkwürdige zu denken, es im Gedächtnis zu behalten, die Erinnerung daran zu pflegen. Wer dankbar ist, ist einer, der über dem Genuss des Vorteils und Gewinnes, der Erleichterung oder Freude, die der andere ihm bescherte, nicht vergisst, daran zu denken, dass da in dieser Welt jener es war, der, nicht nur an seinen eigenen Genuss und Vorteil dachte, sondern auch an den des anderen. Dankbarkeit ist eine Eigenschaft, die eng zusammenhängt mit Achtsamkeit, Beobachtung, Sammlung. Die Dankbarkeit ist aber auch nur eine Tugend des Herzens. Katannuta bedeutet, das Denkwürdige zu denken, es im Gedächtnis zu behalten, die Erinnerung daran zu pflegen.

**Jenny Falk**

# Ein Dankeschön annehmen

**In einer Talkshow wurde Anna Loos, Schauspielerin und Sängerin der Band „Silly“ gefragt, was das Geheimnis ihrer Ehe mit Jan Josef Liefers, bekannt als Tatort-Kommissar Prof. Boerne, sei. Ihre Antwort war frappierend einfach: Wir danken uns auch für scheinbar Selbstverständliches! Und loben uns gegenseitig auch für Kleinigkeiten.**

Ja, so ein einfaches Rezept! Doch wie steht es darum in unserem alltäglichen Leben? Ich helfe gerne anderen Menschen und habe in den letzten Jahren zum Glück gelernt, Hilfe von anderen annehmen zu können. Dann danke ich von Herzen. Umso verwirrter bin ich, wenn ich als Antwort bekomme: Dafür nicht.

Hey, was ist so schwer daran, ein aufrichtiges „Danke“ offenen Herzens anzunehmen? Ich fühle mich dann mit meinen Dankesgefühlen nicht ernst genommen, und der Helfende degradiert sich doch auch selbst mit seiner Leistung.

Wenn ich jemandem helfe und derjenige bedankt sich, nehme ich mein Gegenüber in den Arm und sage: „Das habe ich gerne für dich getan und ich freue mich, dass ich es konnte.“ Ich habe selbst in schwierigen Zeiten viel Hilfe von meiner Familie und meinen Freunden erfahren. Dafür bin ich aufrichtig dankbar.

Dankbar bin ich inzwischen nach schweren Schicksalsschlägen besonders für die kleinen Dinge. Einfach für jeden neuen Tag. Für den Alltag mit meiner Familie. Wir haben eine schöne Wohnung, die im Winter warm ist, wir leiden keinen Hunger und können uns bisweilen kleine Leckereien leisten.

Und bei aller Politikverdrossenheit: Ich bin dankbar in einem Land wie Deutschland zu leben. Meine Kinder sind kostenlos krankenversichert, gehen frei in die Schule, in denen sie umfassend ausgebildet werden. Ich bin dankbar, dass ich aufgrund meiner chronischen Erkrankung Rente bekomme. Es ist nicht viel, aber es sichert mir meinen Lebensunterhalt.

Liebe Leser\*innen, nehmen Sie sich das Eingangs-Zitat zu Herzen. Danken Sie Ihren Mitmenschen für das, was Sie von Ihnen Gutes bekommen. Und entgegenen Sie mit offener Freude darauf, wenn ihnen jemand dankt. Danke!

**Kirsten Sievert**

**In Mecklenburg müssen Zugereiste etwas lernen:** „Dafür nicht“, sagt er und denkt sich nichts dabei. Aber ich stehe ratlos da: Was habe ich jetzt schon wieder falsch gemacht? Dank ist für mich die einfachste Form des Feedbacks, gehört einfach zum wertschätzenden Umgang miteinander und ist persönlich, kommt aus dem Herzen. Das ist eben das, was man von maschinell erstellten Briefen, die ohne Unterschrift gelten, nicht bekommt.

Als beinahe übertrieben, was das Danken betrifft, erscheint das Kirchenlied „Danke für diesen neuen Morgen“. In unzähligen Strophen wird für alles gedankt, sogar dafür, danken zu können.

**Sabine Klemm**

## Nichts wird wieder so sein

Im Gleich ist ein Jetzt

Im Jetzt ein Sofort

Im Sofort ist alles gewesen

Jedes Gefühl und jeder Ort

Nichts ist so wie du es jetzt denkst

Denn schon im Denken ist der Moment fort

Drum Leben im Sein und

Fassen tief im Leben hinein

*Patrick Falow*



Foto: Arne Weinert

# DANKBAR

Am 10. November 1989, an meinem 45. Geburtstag, rief mich Jim Edwards, Theologie-Professor aus North Dakota an und sagte: „You can visit us now! We invite you!“

Seit 1975 war ich beteiligt am Besuchsprogramm der „Fellowship Berlin People“. Das waren Christen aus Kalifornien und von überallher aus den USA, die uns Christen in der DDR regelmäßig besuchten.

Viele von ihnen hatten schon an unserem Küchentisch in Zippendorf gegessen. Nie hatte ich gedacht, dass ich sie VOR meinem Rentenalter besuchen könnte, wenn überhaupt. Und nun war es soweit! 1991 saß ich im Flugzeug nach Chicago, weiter nach North Dakota, California, Colorado. Zu Freunden, die ich alle in Schwerin kennengelernt hatte. Die ganze Reise schenken sie mir.

Die Jahre in Dresden, meiner Geburtsstadt, und Schwerin, im Osten Deutschlands, in der DDR, waren gut, weil ich liebende Eltern, später einen Ehemann, drei Kinder und ein schönes Zuhause nur 200 Meter vom See entfernt hatte. Ich übte einen guten, nützlichen Beruf aus, arbeitete mit Kindern und Jugendlichen in der evangelischen Kirche. Nicht besser hätte ich mir mein Leben vorstellen können. Manchmal dankte ich Gott dafür. Nur hatte ich auch Sehnsucht und Fernweh nach der weiten Welt. Reisen war aber nicht möglich.

Als die Mauer am 9. November 1989 fiel, begann für mich ein besonderes neues Leben. Ich konnte ENDLICH reisen! Nach Tansania, Ostafrika, dahin hatte die mecklenburgische Landeskirche schon viele Jahre Kontakt, und ich hatte dabei mitgeholfen. 1993 wurde eine erste Delegation eingeladen zu „100 Jahre lutherische Kirche“ in Tansania. Am Fuße des Kilimanjaro wurde drei Tage lang gefeiert. Anschließend fuhren wir drei Wochen



Gerlinde Haker mit Massai-Frauen in Tansania

Fotos: Kerstin Fischer

durch die Gemeinden der Pare Berge und der Massai-Steppe. Seitdem flog ich, als Mitglied der nun gegründeten „Dom Tansania Initiative“, schon 17 Mal nach Ostafrika. Ich fühle mich wohl dort, wir können die Menschen im Land unterstützen, ihnen helfen. Wir werden immer herzlich begrüßt und verabschiedet „Karibuni tena!“ (Swahili: herzlich willkommen - komm wieder). Immer begleiten mich einige Frauen, nicht nur aus der Domgemeinde, inzwischen aus der ganzen Stadt.

Dass ich außerdem schon in England, Schottland, Italien, Holland und anderswo war, empfinde ich als großes Geschenk. Die Freunde im Osten Europas habe ich deswegen nicht vergessen. Wir haben noch immer guten Kontakt, besuchen uns regelmäßig.

Zum 23. Oktober 2009 schrieb ich im „Schweriner Turmblick“ einen Artikel: „Warum haben wir alle mitgemacht?“. Darin erinnerte ich mich an den 23. Oktober 1989 in Schwerin. Ich schrieb unter anderem: „Alles war nicht schlecht in der DDR: Behauptet auch keiner. Alles war aber auch wirklich nicht gut in der DDR!“

Und ich endete mit: „Ich bin dankbar für diese neue Zeit – unbestritten, in der vieles zu verändern ist. Manches

unerträglich ist. Aber wir haben alle die Möglichkeit, uns einzubringen, mitzuarbeiten, mitzugestalten. Tun wir es bitte auch!“

Für unsere nächste Besuchsreise in die Gemeinden im Norden Tansanias im Februar 2019 sind schon die Tickets gekauft. Gern berichte ich danach wieder.

**Gerlinde Haker**



# Prägende Begegnungen

## Volker Ahmels und sein Engagement für verfemte Musik

Am 11. Oktober lausche ich im Schleswig-Holstein Haus den Ausführungen von Anita Lasker-Wallfisch. Neben ihr sitzt Volker Ahmels, Direktor des Schweriner Konservatoriums und Leiter des Zentrums für verfemte Musik an der HMT Rostock. Er stellt diese faszinierende Frau mit soviel Herzenswärme vor, dass seine Freude darüber, sie in Schwerin begrüßen zu dürfen, greifbar ist. Sie ist 93 Jahre alt, hat Auschwitz und Bergen-Belsen überlebt. Auch Dank der Musik und ihres Cellospiels. Sie heiratete Peter Wallfisch, einen Pianisten, der seltene, einmalige Partituren sammelte. Sein Archiv schenkte sie vor ein paar Jahren dem Schweriner Konservatorium. Hier wird es allen an Forschung und musikalischer Arbeit Interessierten zugänglich gemacht.

Volker Ahmels wurde schon in seiner Ausbildung zum Pianisten von der modernen Musik geprägt, die von den Nationalsozialisten als „entartet“ eingestuft wurde, Musik von Künstlern, die in Konzentrationslagern umkamen, und solchen, die den Holocaust überlebten. Er setzt sich seit vielen Jahren unermüdlich dafür ein, dass diese Musik heute wieder gespielt und einem breiten Publikum zugänglich gemacht wird. „Ein zündender Funke dazu war die 1938 von Hans Krása komponierte Kinderoper Brundibar“, berichtet er. Hans Krása, 1942 in das KZ Theresienstadt deportiert, schrieb seine Oper aus der Erinnerung und mit nur einem Partiturauszug neu. Brundibar gab den Kinder im Lager ein Stück Normalität und Lebensfreude. 55 Mal wurde sie im KZ aufgeführt. In 50 Aufführungen spielte Raphael, der Sohn von Alice Herz-Sommer, eine Hauptrolle. Er sollte eines von nur 130 überlebenden Kindern des KZ Theresienstadt sein. Alice Herz-Sommer antwortete einmal auf die Frage, wie das Leben im



Volker Ahmels mit der 108 Jahre alten Alice Herz-Sommer

Foto: privat

Konzentrationslager auszuhalten war, dass es nur eine Erklärung gäbe und das wäre die Musik. Die Musik und ihr Zauber waren das Essen, von dem gelebt wurde. Für die Spielenden wie für die Hörenden. Und manch einem hat sie das Leben gerettet.

Ahmels inszenierte die Oper 1996 als Musikschulprojekt in Schwerin. Damit begann eine Reihe von Begegnungen mit Zeitzeugen und deren Nachfahren. So traf er den Filmemacher Karel Vřba, über weitere Kontakte Ruth Elias, die gleich zweimal Auschwitz überlebte. Weil sie einer Einladung nach Schwerin aus gesundheitlichen Gründen nicht folgen konnte, ging die Schweriner „Brundibar“-Inszenierung 1997 nach Israel. Volker Ahmels erzählt von unglaublichen Erlebnissen. Diese sind auch medial festgehalten und für Interessierte abrufbar. Alte Menschen, die in Theresienstadt waren und diese Oper dort erlebt hatten, öffneten den Schweriner Kindern ihr Herz und Zuhause. Eine Begegnung war absolut besonders. Eine alte Dame, die bis dato alles boykottierte, was mit Deutschland zu tun hatte,

sprach noch vor einer Vorstellung mit Volker Ahmels englisch. Danach unterhielt sie sich mit ihm auf Deutsch. Für ihn einer der beeindruckendsten und dankbaren Momente. Gemeinsam mit seiner Frau, der Pianistin Friederike Haufe, reiste er nach Israel. Sie spielten in Altenheimen vor Menschen, die nicht mehr in der Lage waren Konzerte zu besuchen. Tief beeindruckt in vielen Begegnungen, wiederholt er diese Tournee mit Schülern des Konservatoriums, baut den Bezug zu Theresienstadt auf und begegnet darüber Edith Kraus. Diese Begegnung führt dann zu vielen weiteren Musik-Projekten in Israel. Zvi Cohen, dem auch seine Mundharmonika in Theresienstadt das Leben gerettet hatte, besuchte im September dieses Jahres die Neuinszenierung von Brundibar in Schwerin.

Ein Ergebnis des Ahmels'schen Engagements ist seit 2001 das Festival der verfemten Musik in Schwerin, bei dem Musiker auf ihre Art auf unsere Geschichte schauen.

Danke Volker Ahmels für Ihr Engagement!

*Evelyn Koch*

# Undank ist der Welten Lohn

**„Ich habe für Dich den Mülleimer hinunter gebracht“, sagt das Kind. „Aus Dankbarkeit darf ich heute aber länger aufbleiben.“ „Ich habe Dir heute ein schönes Mittagessen gekocht. Aus Dankbarkeit hast du den mit den Abfällen dieses Essens gefüllten Eimer geleert.“ Sagt die Mutter. Die natürlich im Recht ist. Aber Kinder und Jugendliche sind so undankbar. Man macht und tut und sie nehmen es als selbstverständlich hin.**

Undank ist der Welten Lohn. Ich weiß nicht, woher diese Weisheit stammt, aber sie ist gern genutztes Zitat, wenn es darum geht, eine Schuld einzuklagen. Die Schuld der

Dankbarkeit. Dabei sollten Dinge wie Elternliebe doch nicht in Schuldscheinen aufgewogen werden. Es sollte selbstverständlich sein, dass eine Mutter oder ein Vater den Kindern Essen kocht. Genauso aber auch, dass das Kind sich an einfachen Tätigkeiten im gemeinsamen Haushalt beteiligt. Was nicht heißt, dass man einander Danke sagt. Das gehört zum höflichen Umgang miteinander. Aber es darf nicht in dankbare Zugeständnisse, Geschenke oder gar Geld ausarten. Und die Dankbarkeit sollte nie von vornherein eingeplant sein.

Wirklichen Dank verdient nur, wer etwas aus dem Herzen heraus macht. Undank erntet nur derjenige, der für

jede freundliche Handlung Dankbarkeit erwartet. Und das zu Recht.

Am allerbesten ist es doch, wenn ein dankbarer Mensch das Gute, das ihm widerfuhr, an andere Menschen weitergibt. Von meiner Mutter – der ich als junger Mensch sicher niemals genug Dankbarkeit bezeugt habe – habe ich mein ganzes Leben alle Unterstützung bekommen. Ganz selbstverständlich. Ohne dass sie eine Gegenleistung forderte. Ich habe sie angenommen und gebe nun sie genauso an meine Kinder weiter. Meine Dankbarkeit kann ich der Mutter erst jetzt zeigen, wo sie nun meine Hilfe braucht.

*Birgitt Hamm*

# Dankbarkeit erleichtert das Leben

**Für mich ist Dankbarkeit viel mehr als das Wort Danke. Dankbarkeit ist ein sehr tiefes Gefühl, eine Lebens Einstellung. Mein Leben verlief bisher oft nicht nach meinen Plänen. Manche Erfahrungen zwangen mich in die Knie. Und ich stand wieder auf. Ich tat, was ich tun musste.**

Viele Situationen und Erlebnisse waren zum Zeitpunkt des Geschehens unverständlich für mich und manchmal fast unerträglich. Auf kurz oder lang ergibt alles einen Sinn. So habe ich die Demut vor dem Leben gelernt. Ich bin dankbar für alles Schöne in meinem Leben und für die schwarzen Zeiten. Daran bin ich gewachsen. Ich kann heute der Mann sein, der ich bin. Geboren bin ich als Mädchen, aufgewachsen mit süßen Zöpfen. Ich wurde älter und konnte

immer weniger mit „Mädchen-Dingen“ anfangen. Ich wurde zur Einzelgängerin und wusste nicht, warum. Ich wurde Mutter und Ehefrau, wie es erwartet wurde. Dabei kam ich schon des Öfteren ins Stolpern.

Rückblickend bin ich dankbar, dass ich all das erleben durfte. Nur so kann ich die weibliche Psyche als Mann verstehe, es bleibt ein Teil von mir.

Die Kinder waren nun selbstständig und begannen ihr eigenes Leben. Sie zogen aus. Das Loslassen war schwer und ich fiel in eine tiefe Identitätskrise. Ich wurde krank und verbrachte viel Zeit in Krankenhäusern. Aber nur das ermöglichte mir, mich zu finden. In mir versteckte sich die Seele eines Mannes.

Inzwischen lebe ich als Mann und fühle mich angekommen. Ich

habe das Glück, in Deutschland zu leben. So kann ich als Transgender leben. Eine Geschlechtsanpassung wurde mir ermöglicht! Meine Familie steht zu mir. Ich habe eine tolle Hausärztin.

Inzwischen wohne ich mit meiner Frau in einem kleinem Dorf. Wir wurden akzeptiert. Eine alte Dame sagte mal zu mir: „Auch das Schlechteste ist zu etwas gut.“ Und sie hatte Recht.

Dankbarkeit macht das Leben leichter. So können wir in Liebe auf das Leben und die Welt schauen.

*Patrick Falow*

# Eine starke Gemeinschaft



Gemeinsamer Besuch der barocken Schlossanlage Bothmer Foto: SHG Prostatakrebs Schwerin

## 10 Jahre SHG Prostatakrebs

Mit der Diagnose Prostatakrebs werden in der BRD jährlich über 70.000 Männer neu konfrontiert. Prostatakrebs ist dabei die häufigste Krebsart des Mannes. Die Betroffenen bemerken in der Regel von ihrer Erkrankung nichts und werden meist erst durch die Vorsorgeuntersuchung, die ab dem 45. Lebensjahr beginnen sollte, auf ihre Erkrankung aufmerksam.

Nach der Diagnose Prostatakrebs fällt jeder Betroffene erst einmal in ein tiefes Loch, in einen Abgrund. So erging es auch mir. Hilflos und allein gelassen versuchte ich, Hilfe zu finden, um mit dem Thema fertig zu werden. Eine Selbsthilfegruppe wäre jetzt von Vorteil. Aber wo besteht bereits eine? Meine Suche war ohne Erfolg. Eine arbeitende Gruppe bestand 2004 bereits in Lübeck. Eine recht große Entfernung. Diesen Gedanken legte ich schnell beiseite.

Ein Zufall wollte es, der mich auf den stattfindenden Krebs-Patiententag in

Schwerin aufmerksam machte. Es gab einen Stand mit Informationsmaterial. Ich nahm mir einige Flyer, ein paar Heftchen. Schnell war ich in ein Gespräch verwickelt. Es war ein Mitglied des Vorstandes „Prostatakrebs Selbsthilfe Neue Bundesländer“. Er fragte mich direkt, ob ich nicht eine Selbsthilfegruppe ins Leben rufen möchte. Nein, ich mochte nicht. Aber, naja...!!! Er lud mich ein, zu einem Treffen im November des Jahres nach Schwerin zu kommen. Versprochen, meinte ich. Zu diesem Treffen waren acht Männer gekommen.

Alle waren sich einig – es muss eine Selbsthilfegruppe her! An eine Gründung waren drei Funktionen gebunden. Wie es immer in solchen Situationen ist – alle Köpfe senkten sich und jeder versteckte sich hinter dem Schatten seines Gesichtes. Es dauerte eine Weile, bis sich drei Männer fanden, die diese Aufgabe „versuchsweise“ übernehmen wollten. Thomas Engel „wollte gerne“ als Stellvertreter tätig werden. Günter Clauß übernahm

die Kasse. Auch ich war dabei und „versuchte“ als Leiter zu arbeiten. Allerdings mit der Option, sofort wieder in meinen „Ruhezustand“ zurückkehren zu dürfen, falls ich mit dieser Funktion überfordert wäre bzw. die Gruppe mit meiner Arbeit nicht zufrieden ist.

Von Treffen zu Treffen wurden es mehr Interessierte. Aus den ursprünglich acht, wurden es zwanzig, dann dreißig, vierzig und nun sind wir knapp sechzig Männer, die sich regelmäßig treffen. In den zehn Jahren unseres Bestehens habe ich viele liebe Freunde kennen gelernt. Seit Beginn an herrscht eine freundschaftliche Atmosphäre. ALLE Themen, ALLE Fragen, ALLE Sorgen jedes Einzelnen werden mit einer großen Sorgfalt und Ernsthaftigkeit besprochen und geklärt. Jeder trägt zum guten Gelingen bei. Jeder gibt jedem aus seiner persönlichen Erfahrung Ratschläge und Hinweise für ganz persönliche Entscheidungen. Das hält uns zusammen, das gibt uns die Kraft als Gruppe eine starke Gemeinschaft zu sein, die sich in schwierigen Situationen und Zeiten hilft.

Ein großes Dankeschön gilt unseren beiden Frauen der KISS.

Ihre Unterstützung ist beispielgebend.

DANKE Frau Sabine Klemm

DANKE Frau Gudrun Schulze

Was wären wir ohne unsere „medizinischen Mitarbeiter“? Nicht das, was wir nach zehn Jahren sind.

DANKE Herr Dr. Michael Wiese

DANKE Frau Dr. Eva Winter

DANKE Herr Prof. Dr. Martin Schostak.

Mit der Urologischen Klinik Wismar verbindet uns seit Oktober 2009 ein intakter und mit Leben gefüllter Kooperationsvertrag.

*Hans-Jürgen König*

# Viele Besucher, viele Gespräche und Start für neue Gruppen



Die Rostocker Autorin Luise (Lu) Müller während ihrer Lesung am Tag der offenen Tür

Foto: Sabine Klemm

Am 11. Oktober hatte im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“ in der Landeshauptstadt Schwerin die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen zu einem „Tag der offenen Tür“ in die Räume am Spieltordamm 9 eingeladen. In der Zeit von 10 bis 16 Uhr waren alle Interessierten ganz herzlich willkommen und viele nutzten das vielfältige Angebot, um mehr über die KISS und die Selbsthilfearbeit zu erfahren.

## Imagefilm und Werbeclips der KISS

Der Imagefilm sowie die drei Werbeclips entstanden im Rahmen des Projektes „Neue Wege in die Selbsthilfe“ mit freundlicher Unterstützung der BARMER. Kirsten Sievert, die dieses Projekt leitet, präsentierte die Filme dem Publikum. Im Anschluss daran ergab sich ein Austausch der mitgenommenen Eindrücke aus den Filmen.

## Buchlesungen

KISS konnte die Rostocker Autorin und Bloggerin, Luise (Lu) Müller, für zwei Lesungen aus ihren bisher drei veröffentlichten Büchern gewinnen. „Der Tag, der mein Leben veränderte“, „Auch für eine Pustebume gibt es Tag und Nacht“ und „Das Labyrinth des Lebens“, sind die Titel der Bücher aus denen Frau Müller sehr gelungene Lesungen gestaltete. Luise Müller schreibt als selbst Betroffene über ihren Alltag im Umgang mit den verschiedenen psychischen Diagnosen – mal ernst, mal heiter, aber immer optimistisch. Es darf gern auch mal gelacht werden!

## Vortrag, Informationen, Fragen, Austausch

Die Geschäftsführerin der KISS, Sabine Klemm, informierte in einem Vortrag zum Thema „Was ist und kann Selbsthilfe?“ anschaulich und lebensnah über die Möglichkeiten

und Grenzen der Selbsthilfe. Des Weiteren klärte Sabine Klemm über den formalen Werdegang einer Gruppengründung auf (vom Erstkontakt, über Beratung und Gespräche, zur neuen Gruppe) und wie die KISS dabei unterstützt und begleitet.

Aus dem Publikum kamen vielfältige Fragen, die Frau Klemm gern aufgriff und beantwortete.

## Fazit

Besonders erfreulich ist, dass diesmal überwiegend wirklich an Selbsthilfe Interessierte und Professionelle aus dem Unterstützungsnetzwerk der Stadt den Tag der Offenen Tür in der KISS für sich nutzten. So griffen die Mitarbeiterinnen des Netzwerkes gern die Idee auf, Klient\*innen im Umgang mit ihren Themen auch an die KISS weiter zu vermitteln, um sich dort über die lokalen Selbsthilfemöglichkeiten zu informieren. Ein weiteres Ergebnis: Es gibt

vier in Gründung befindliche neue Selbsthilfegruppen, die durch Besucher\*innen der Veranstaltung voraussichtlich neu entstehen. Auch dafür hat sich der Tag der offenen Tür gelohnt, es war ein interessanter, gut besuchter und erfolgreicher Tag.

*Kerstin Fischer / Sabine Klemm*

Tag der Offenen Tür  
in der KISS

## Beat this!

### Neue Selbsthilfegruppe weckt musikalische Talente

Lerne in der Selbsthilfegruppe „Beat this!“ das Handwerk eines DJs kennen und wie es dir dabei helfen kann, deine Freizeit sinnvoll zu gestalten und musikalische Talente in dir (wieder) zu entdecken.

**Wann?** Wir treffen uns das erste Mal am 7. November 2018 von 18 – 21 Uhr und dann jeden Dienstag

**Wo?** Im Club Kantine 30, Grevesmühlener Straße 30, 19057 Schwerin

**Was?** Am Beispiel des Genres Techno und seiner dazugehörigen Genres lernst du:

- Musiktheoretische Einführung in die Elektronische Musik
  - Intensive Beschäftigung mit dem Handwerk eines DJs
  - Grundlagen des Produzierens Elektronischer Musik
  - Soziotherapeutische Wirkung der Beschäftigung mit Elektronischer Musik
- Wir haben dein Interesse geweckt?

→ Melde dich an in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Telefon 0385 39 24 333 oder schreibe eine Email an: [beat-this@web.de](mailto:beat-this@web.de)

## Gruppengründung „Zwangsstörungen“

Leidest du an immer wiederkehrenden aufdringlichen Gedanken? Ärgerst dich der Zwang? Musst du Dinge tun, die du eigentlich nicht tun möchtest, aber du wirst immer wieder dazu gedrängt? Dann komm zu unserer Selbsthilfegruppe „Zwangsstörungen“. Das Gründungstreffen war am 8. November in der KISS, Spieltordamm 9 in Schwerin. Danach treffen wir uns an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat um 17 Uhr in der KISS. Das Angebot gilt auch für Angehörige von Zwangsgestörten.

→ Weitere Informationen unter 0385 39 24 333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de) oder [shg-zwaenge-sn@gmx.de](mailto:shg-zwaenge-sn@gmx.de)

## Malen in Ahrenshoop

Die Mal- und Zeichengruppe der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin, organisiert einen fünftägigen Workshop in Ahrenshoop vom 3. bis 7. August 2019.

→ Bei Interesse bitte unter Telefon 01525-40 58 555 wenden.

## SHG Gemeinsam Kreativ

Ab Montag, dem 26. November 2018 gibt es ein neues Angebot in der KISS: Die Selbsthilfegruppe „Gemeinsam kreativ“ trifft sich an jedem 2. und 4. Montag im Monat um 16 Uhr am Spieltordamm 9 in Schwerin.

Hier erwarten euch tolle Gespräche und das Zusammen-Kreativ-Sein bei Armbänder knüpfen, auf Leinwand malen, Mosaik- und Serviettentechnik. Für die Materialkosten wird ein kleiner Obolus von ca. 2 – 3 Euro erhoben. Habt Mut aktiv zu werden!

→ Weitere Informationen gibt es unter 0385 39 24 333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)

## Gruppengründung: Zweite Chance durch Transplantation

In dieser Gruppe wollen sich Menschen austauschen, die bereits ein Organ bekommen haben oder noch darauf warten, eins zu bekommen. Gerade in der Wartezeit gibt es 1000 Fragen, wie z.B.: Wie ist die Lebensqualität nach der Transplantation? Wie gestalte ich meinen Alltag? Zu welchen Einschränkungen kann es kommen?

Aber auch: Was ist nach erfolgreicher Transplantation alles wieder möglich? Die Gruppengründung findet am Dienstag, 4. Dezember 2018 um 16:00 Uhr in der AOK, Raum 066, Am Grünen Tal 50 in Schwerin, statt. Das nächste Gruppentreffen ist am 8. Januar 2019. Danach trifft sich die Gruppe an jedem ersten Dienstag im Monat bei der AOK.

→ Weitere Informationen erhalten Interessierte bei der KISS unter 0385 39 24 333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)



Am See

Aquarell: Horst Weinert

## Noch freie Plätze im Malkurs der KISS

Die Zeichengruppe der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin, bietet montags von 14:00 bis 15:30 Uhr Mal- und Zeichenkurse für Erwachsene an.

Man kann sich in Acryl- und Aquarelltechniken üben, sowie Feder-, Kohle- oder Pastell/Ölkreidearbeiten anfertigen.

→ Anmeldungen bitte unter Telefon 01525 4058555

## Neue Selbsthilfegruppe in Ludwigslust „Schuppenflechte“

Treffen jeden ersten Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr

### Ort:

Leseraum (EG) im ZEBEF  
Alexandrinplatz 1,  
19288 Ludwigslust

Das Ziel dieser Selbsthilfegruppe ist es, sich durch den Austausch zwischen den Betroffenen Mut zu machen und sich durch Rat und Behandlungsempfehlungen gegenseitig zu stärken. Geplant ist es auch, hin und wieder Experten zum Gespräch einzuladen.

### Kontakt:

Frau Ilona Szamaitat  
0172 4326200 oder 03874 6637518  
Mail: [ilona2505@web.de](mailto:ilona2505@web.de)

→ Weitere Informationen unter 0385 39 24 333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)

## Stammtisch Junge Selbsthilfe im Kulturhaus Momo

Die kommenden Termine sind: 29. Januar, 26. Februar und 26. März 2019. Im Dezember 2018 findet der Stammtisch nicht statt. Wir hatten beim Oktober-Stammtisch unglaubliche Resonanz: 16 Menschen! Alle mit ihren wertvollen Geschichten und

Erfahrungen. Dafür ein großes Dankeschön an alle. Wir haben das Momo als neuen Treff für gut befunden, brauchen aber einen neuen Tisch - mehr Stühle passen nicht ran. Und den bekommen wir: Eine ganze Etage im Momo! Wir freuen uns auf die nächsten Termine - kommt alle gern wieder und bringt Leute mit, für die es

ebenfalls eine positive Erfahrung sein kann.

→ Kulturhaus Momo  
Domhof 6, Zugang vom  
Schlachtermarkt oder von der  
Puschkinstraße

## Claudia Buchholz verstärkt das KISS-Team

Mein Name ist Claudia Buchholz. Ich bin 44 Jahre alt und lebe in Schwerin mit meiner dreijährigen Tochter. Ich bin sehr dankbar, dass ich nun die Möglichkeit habe, mich mit meinen Fähigkeiten und Ideen bei der KISS einzubringen. Seit dem 1. Oktober unterstütze ich Gudrun Schulze und werde nach und nach die Aufgabengebiete von ihr übernehmen.

Die ersten Wochen in der KISS waren für mich spannend und sehr

abwechslungsreich. Ich liebe den Kontakt mit Menschen und freue mich jeden Tag mehr und mehr über die Selbsthilfe zu lernen, die Abwicklung und Organisation im Hintergrund zu begleiten und die einzelnen Selbsthilfegruppen auch persönlich kennen zu lernen. Bei allen diesen Aufgaben ist meine Sehbehinderung immer eine Herausforderung, die ich jedoch mit Übung und der lieben Unterstützung durch die Geschäftsführerin Sabine Klemm und meiner lieben Kollegen gut meistern werde.



Claudia Buchholz - Mitarbeiterin in der KISS Schwerin  
Foto: Gudrun Schulze



Foto: Gudrun Schulze

## Gemeinsame Stunden in der Kartengruppe

Wir Menschen brauchen Andere, um uns wohl zu fühlen, um nicht in Isolation und Einsamkeit zu verfallen. Deshalb haben wir den Kontakt im Kneipp-Verein Schwerin e.V. gefunden. Wir, das sind seit über 10 Jahren die Mitglieder der Kartenrunde des

Kneipp-Vereins. Nach anfänglichen Schwierigkeiten haben wir für unsere zweimal im Monat stattfindenden Treffen in der KISS dankenswerterweise eine Bleibe gefunden. Dort spielen wir nicht nur Karten. Wir haben auch eine Menge Spaß zum Beispiel beim Vorlesen von Gedichten, bei Quizspielen oder bei Geburtstagsfeiern.

Wir reden auch offen und ehrlich über Dinge, die der Alltag mit sich bringt.

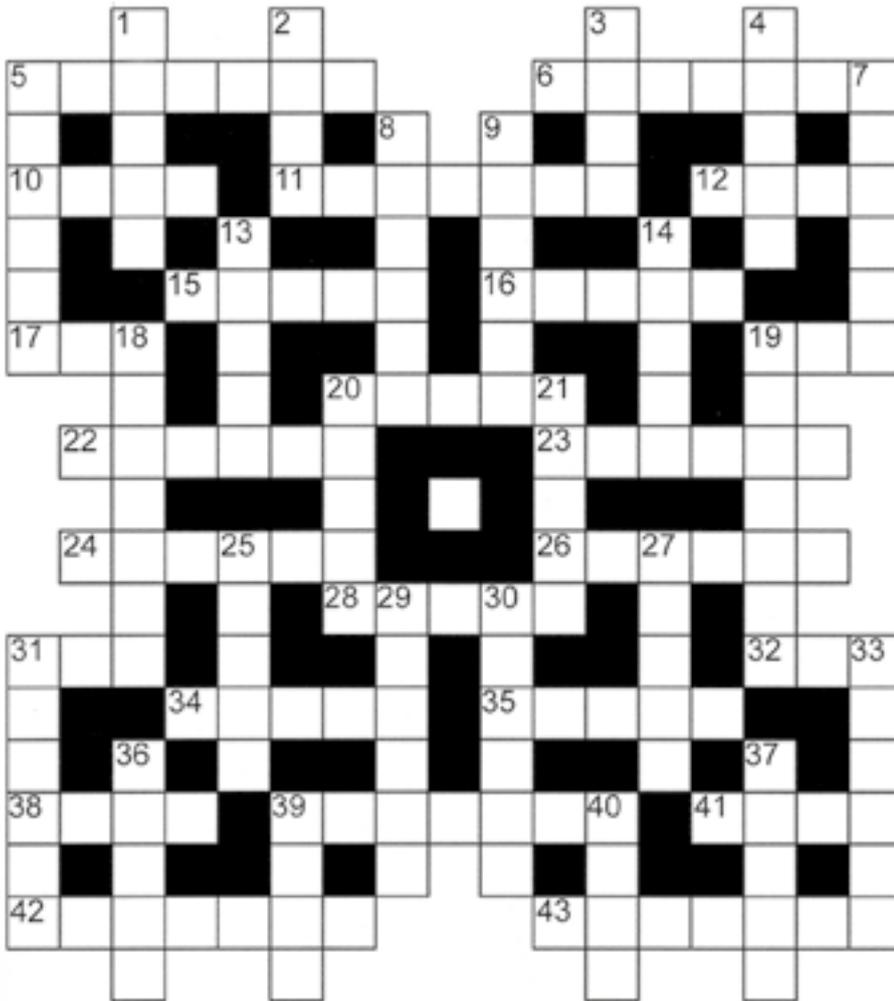
Auch Weihnachten ist ein Höhepunkt in unserer kleinen „Familie“, der mit einem gemeinsamen festlichen Essen beginnt und mit einer gemütlichen Kaffeerunde endet.

Alle fühlen sich bei diesem Miteinander wohl und freuen sich auf das nächste Treffen. **Waltraud Schreiber**

## 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



## Waagrecht

5) Zwerg, 6) Weihnachtsschmuck, 10) Mittag (englisch), 11) Stollenzutaten, 12) Lieb, 13) eine Therapielehre, 16) strahlend, 17) nordische Hirschart, 19) Biersorte, 20) Furcht, 22) Essgeschirr, 23) Tätigkeit am Wasser, 24) Mann mit übertriebenen Selbstgefühl, 26) Männername, 28) Stellvertreter, 31) Personalpronomen, 32) Rentierart, 34) Münzen des 18./19. Jahrhundert, 35) ein Nachbarstaat, 38) zu Pferde, 39) Lernender, 41) Halt, 42) über etwas froh sein, 43) schrille Rufe

## Senkrecht

1) Jetzt, 2) Versform, 3) Fragewort, 4) kräftig, 7) Vorweihnachtszeit, 8) Quatsch, 9) Mädchenname (Mehrzahl), 19) Form der Dichtung, 20) rege, 21) Nadelbaum, 25) Veränderungen am Haus, 27) Führen Weihnachtsmänner mit sich, 29) Fehler, 30) Frucht der Mandelbäume, 31) Himmelskörper (Mehrzahl), 33) Futterplatz für Tiere, 36) Produkt der Weberei, 37) europäische Hauptstadt, 39) Geist, 40) Eigenart

Die Anfangsbuchstaben aus folgenden Nummern ergeben ein Weihnachtsereignis.

6,29,27, 9, 34, 32, 2, 16, 6, 7, 18, 30

Angret Möller

Lichterglanz

## Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Dipl. Psychologin Andrea Bülau, SHG Epilepsie, Heilpraktikerin und Psychotherapie, Martina Fuhrmann, Goethe Apotheke, Eckhard Grundmann, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kißhauer, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Rehasentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Ragna Richter, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus STOLLE, Elisabeth Schmidt, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen, SHG Lachen ohne Grund, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Regenbogen Hagenow, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, Zentrum Demenz

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:**

**Telefon 0385 3924333**

**oder E-Mail info@kiss-sn.de**



**Das Redaktionsteam von „Hilf Dir Selbst“ freut sich über Verstärkung**

**WILL KOMMEN**

Lust am Schreiben, Gespür für Menschen, Interesse an gesundheitlichen Themen oder einfach nur der Wunsch, etwas für sich und andere tun zu wollen? Dann sind Sie bei uns in der Redaktion oder als Unterstützerin oder Unterstützer unserer

Selbsthilfe-Zeitung genau richtig. Zurzeit planen, schreiben, gestalten, layouten, korrigieren und verteilen rund zehn Engagierte die vierteljährlich erscheinende Zeitung der KISS. Regelmäßig trifft sich ein rund sechsköpfiges Team und erarbeitet die verschiedenen Themen.

**Nähere Informationen bei der KISS unter Telefon 0385 3924333 oder per E-Mail: info@kiss-sn.de**

## Selbsthilfe ist wichtig

Beim Tag der offenen Tür in den HELIOS Kliniken Schwerin am 29. September waren wir von 13 bis 17 Uhr als KISS mit einem Stand vertreten. Vereins-Vorstandsvorsitzende Regina Winkler und Mitarbeiterin Gudrun Schulze standen den zahlreichen Interessenten Rede und Antwort. Der Stand wurde rege besucht und viele Fragen bezüglich der Selbsthilfegruppen wurden gestellt.

Wir hörten oft den Satz: „Es ist einfach wichtig, dass man nach einer

Therapie in eine Selbsthilfegruppe gehen kann und nicht zu Hause in ein tiefes Loch fällt.“ Manch einer fand für sich eine passende Selbsthilfegruppe.

**Gudrun Schulze**

Regina Winkler (l.) und Gudrun Schulze vertraten die KISS beim Tag der Offenen Tür in den Helioskliniken.

Foto: privat



Holger Wegner

Foto: privat

## In Liebe und Dankbarkeit

„Wir waren dankbar, überlebt zu haben“, sagte mir kürzlich ein Mann, der das unvorstellbare Grauen des II. Weltkrieges miterlebt hat. „Nie wieder Krieg“ wurde eine seiner Lebensmaximen. Zwischenzeitlich verstorben, reagierte er zum Ende seines Lebens mit völligem Unverständnis und Zorn auf das weltweit wieder aufkommende Säbelrasseln“.

„Undank ist der Welten Lohn“ heißt ein „geflügelter Ausspruch“. So wollen vermeintliche Experten in klischeebehafteten Studien eine „anhaltende,

renitente Undankbarkeit von Ostdeutschen“ ausgemacht haben. Aber ist es undankbar, wenn anno 2018 noch immer u.a. gleicher Lohn oder eine wirkliche Bürger-/innen Beteiligung eingefordert werden „muss“?

Heute bestellte Produkte sollen am besten vorgestern beim Endverbraucher sein, um sie gestern zu verarbeiten, damit sie morgen zur Schau gestellt werden können.

Hinter den Kulissen führen Arbeitsverdichtungen, Überstunden bei prekärer Unterbezahlung zu langfristigen, gesundheitlichen Folgewirkungen – nicht nur bei Beschäftigten in der Dienstleistungsindustrie. Und wer nicht mehr fit ist, fliegt – meist ohne Dankbarkeit und Wertschätzung!

Die Wunden sind dann tief... Manch' eine(r) versucht mit teuren Geschenken, gerade in der Weihnachtszeit – Dankbarkeit zu „erkaufen“. Vielleicht wäre ein offenes Wort von größerem Wert gewesen. Ein mongolisches Sprichwort sagt: „In einem guten Wort ist für drei Winter Wärme.“ Manche Jubiläen, wie „Dreißig Jahre

friedliche Revolution“ im Herbst 2019 werfen Ihre Schatten voraus. Dankbarkeit mag jenen gelten, die schon vor 1989 in Oppositionsgruppen wirkten und nicht im Licht der Öffentlichkeit standen.

„In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied...“, heißt es oft in Traueranzeigen. Die Dankbarkeit nachfolgender Generationen wird sich an unserem Tun und Lassen zu Lebzeiten orientieren.

Neulich waren die Zukunftswünsche einer Zwölfjährigen für das Jahr 2030 zu lesen. Sie schrieb sinngemäß: „Ich würde mir sehr wünschen, dass die Menschen aufmerksamer werden, zuhören und mit geöffneten Augen durch das Leben gehen und sich mehr Gedanken um das Leben auf der Erde und die Zukunft machen werden.“ Möge dieser Zukunftswunsch in Erfüllung gehen.

In diesem Sinne allen eine frohe Weihnachtszeit und viel Gutes für 2019.

**Holger Wegner**  
Selbsthilfegruppe Epilepsie

# 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 | Erfah-  
rungsaustausch | Fortbildung | Lobbyarbeit für Selbsthilfe | Selbsthilfe-  
zeitung HILF DIR SELBST | Informationen auf [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de) | Datenbank  
aller Selbsthilfegruppen auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://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 Weiterbil-  
dung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.



## Öffnungszeiten der kiss

Montag und Mittwoch  
Montag und Dienstag  
Donnerstag

9.00 – 12.00 Uhr  
14.00 – 17.00 Uhr  
14.00 – 18.00 Uhr

## Impressum

Journal der Schweriner Selbsthilfe

### Herausgeber:

Kontakt-, Informations- und Ber-  
atungsstelle für Selbsthilfegruppen  
Schwerin e.V.

**Auflage:** 1500 Stück

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

**Verteilung:** Selbsthilfegruppen/-initi-  
ativen, Soziale Einrichtungen, Bürger-  
center, niedergelassene Ärzte, Stadt-  
teilibüros, Stadtbibliothek, regionale  
Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren  
und Förderer

**V.i.S.d.P.:** Sabine Klemm

**Grafik:** Stefanie Pelster, Konstanze  
Gall, Designschule 2.0 GmbH

**Layout und Satz:** Arne Weinert,  
[weinert-grafikdesign.de](http://weinert-grafikdesign.de)

### Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Jenny Falk, Kerstin Fischer, Evelyn  
Koch, Angret Möller, Kirsten Sievert,  
Susanne Ulrich

**Leitung:** Birgitt Hamm

**Druck:** Produktionsbüro tinus  
Schwerin

**Anschrift:** Kontakt-, Informations-  
und Beratungsstelle für Selbsthilfe-  
gruppen Schwerin e.V., Spieltordamm  
9, 19055 Schwerin,  
Telefon 0385 39 24 333,  
Telefax 0385 20 24 116

**Internet:** [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de)

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

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

**Vorstand:** 1. Vorsitzende Regina  
Winkler, 2. Vorsitzender Dr. Jürgen  
Friedmann, Beisitzer\*innen: Kerstin  
Fischer, Dr. Wolfgang Jähme, Antje  
Neuenfeld

Leserbriefe und Veröffentlichungen  
anderer Autoren müssen nicht mit  
der Meinung der Redaktion über-  
einstimmen. Für unaufgefordert ein-  
gesandte Manuskripte, Bilder und  
Zeichnungen wird keine Haftung  
übernommen. Die Redaktion behält  
sich das Recht auf Kürzung vor.

### Redaktionsschluss für die

**nächste Ausgabe:** 25. Januar 2019  
zum Thema: Gelassenheit

### „Hilf Dir Selbst“ wird gefördert

**durch:** Deutsche Rentenversiche-  
rung Nord, Ministerium für Wirt-  
schaft, Arbeit und Gesundheit MV,  
LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche  
Krankenkassen.



Ministerium für Wirtschaft,  
Arbeit und Gesundheit