# HILF DIR SELBST



Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 1 | 17. Jahrgang | März • April • Mai 2019







### **Inhalt**

Editorial Sabine Klemm	. 2
<b>Gastkolumne</b> OB Rico Badenschier	3
Umfrage	. 4
Wann sind Sie gelassen?	
<b>Selbsthilfe</b>	. 6
<b>Thema</b> Ein ungelassener Mann	. 7
<b>Thema</b> Fahrplan zur Gelassenheit	
<b>Erfahrung</b> "Rocker im Rollstuhl"	. 9
<b>Erfahrung</b>	10
<b>Erfahrung</b> Geduld für einen langen Weg	11
ErfahrungIm Land des Vergessens	12
Erfahrung Sensorische Welt	13
<b>Buchvorstellung</b> Was kann schon passieren?	14
<b>Menschen</b> Der tägliche Scheiterhaufen	15
Thema	16
<b>Thema</b> Dann bleiben Sie gelassen	17
ThemaSHG zum Thema Gelassenheit	18
Interview Drei Fragen an Harry Glawe	19
<b>Service</b> Bilder und Texte aus "Janas Welt"	20
<b>Service</b> Neue Selbsthilfegruppen	21
Rätsel/Förderer	22
<b>So gesehen</b> Ein Stolperstein unserer Zeit	23
Impressum	24
Die nächste Zeitschrift erscheint im Juni 2019 zum Thema "Rücken Stärken".	

# Liebe Leserin, lieber Leser,

wieder einmal haben wir hier ein Thema, das uns alle angeht. In Übertragung der Marx'schen Definition von Kommunismus könnte man auch Gelassenheit als "das Einfache, das schwer zu machen ist" bezeichnen. In dieser Ausgabe gehen wir der Frage nach, ob Gelassenheit angeboren oder erlernbar ist und wenn ja, wie das gehen kann. Frei nach dem Motto: Ich mache immer wieder dieselben Fehler und jedes Mal besser. Oder sollten wir Dingen, die wir nicht ändern oder beeinflussen können, ihren Lauf lassen? Ist das dann schon Gleichgültigkeit?

Letztens hatte ich so ein Erlebnis: Beim Verlassen eines Einkaufszentrums ging vor mir durch die erste Tür eine ältere Dame. Im Zwischenraum überholte ich sie und hielt ihr die zweite Tür auf, worauf sie etwas unwirsch meinte, das könne sie auch selbst und ich – überrascht – antwortete: Darum geht es hier gar nicht! Für meine Verhältnisse eine relativ gelassene Reaktion. Aber ob sie verstanden wurde?

Wir lesen von ganz unterschiedlichen Aspekten, die unsere Gelassenheit beeinflussen: Es sind Haltungen und Einstellungen zum Leben allgemein und zu bestimmten Themen, das Alter (macht angeblich gelassener), der Gesundheitszustand, Erziehung, eigene Glaubenssätze, Gewohnheiten, Bedürfnisse, Herzensangelegenheiten – und immer geht es darum, in der Dynamik, im Auf und Ab des Lebens die innere Balance zu finden.

Unser Oberbürgermeister Rico Badenschier reflektiert über seinen Stationsalltag auf der Radiologischen, der viel Gelassenheit erforderte. In unserer neuen Rubrik "Drei Fragen an..." antwortet Harry Glawe, Minister für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit und bereitet sich damit schon vor auf seinen Besuch in der KISS zum Strategiegespräch mit den Krankenkassen und der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen



Foto: Gudrun Schulze

MV am 20. März 2019 vor. Aus den Berichten verschiedener Selbsthilfegruppen über ihren Umgang mit dem Thema Gelassenheit können wir lernen, wie unterschiedlich die Herausforderungen bei den jeweiligen Krankheitsbildern sind. Hier – wie auch in anderen Lebensbereichen – gilt, dass Gelassenheit niemals mit Gleichgültigkeit verwechselt werden sollte. Richtig schwierig wird es für Betroffene, wenn äußere Zuschreibungen gepaart mit gesellschaftlicher Nicht-Akzeptanz, Ignoranz und Arroganz auf sie hereinprasseln.

Wir können von sehr unterschiedlichen persönlichen Bemühungen um Gelassenheit lesen, die wiederum auch von Schicksalsschlägen beeinflusst werden. Das kann eine Krankheit sein, die jemanden aus dem Leben reißt und wo es schon ein Fortschritt ist, wieder im Rollstuhl zu sitzen, oder im Land des Vergessens zu landen, oder nach Flucht vor dem Krieg wieder neu anfangen zu müssen.

Auf jeden Fall können wir voneinander lernen und an den Geschichten der anderen merken: Wenn mir klar ist, was mir wichtig ist, hilft mir das, gelassen zu sein. Und der Humor.

Finden Sie es heraus und bleiben oder werden Sie gelassen.

Ihre Sabine Klemm





# Zuerst den eigenen Puls messen



Foto: Michaela Christen

Zum Thema Gelassenheit begleiten mich drei Sinnsprüche: "Bei Herzstillstand zuerst den eigenen Puls fühlen." Das ist eine Regel des "House of God" in Samuel Shems gleichnamigen Roman. Dieses Buch war quasi Pflichtlektüre für Medizinstudenten zur Jahrtausendwende und beschrieb den Krankenhausalltag für Berufsanfänger vortrefflich. Für mich brachte es, neben der Entscheidung für die Radiologie, vor allem die Aufforderung zur Gelassenheit im Klinikalltag: Mancher Krankheitsverlauf benötigt seine Zeit und kann von ärztlichem Handeln nur bedingt beeinflusst werden. So ist z.B. ein MRT in den ersten beiden Wochen einer Erkrankung an akutem Rückenschmerz oder Ischias häufig überflüssig, eine symptomatische Behandlung der Schmerzen häufig ausreichend. Die Ursache der Schmerzen zu kennen - und sie damit nicht unbedingt zusätzlich im Bild sehen zu müssen - ist

Voraussetzung. Ebenso natürlich Vertrauen im Verhältnis zwischen Patient und Arzt. Wenn beide Seiten gelassen mit den Unbilden des Lebens und der Krankheit umgehen, ist der Genesung häufig am besten gedient.

Schon Marie von Ebner-Eschenbach sagte: "Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins." Dieser Spruch gilt nicht nur für die Medizin sondern auch in anderen Gebieten unserer Gesellschaft. Oftmals wird von einem erwartet, dass man schnell und entschieden, ja "entschlossen" handelt, statt Situationen gelassen auf sich zukommen zu lassen und dann überlegt und gut abgewogen zu entscheiden. Eine Ursache mag in den beschleunigten Veränderungen in unserer Gesellschaft liegen. Haben aber nicht alle Generationen zu jeder Zeit Veränderungen als immer schneller zunehmende Gefahr wahrgenommen? "Ab 30 km/h bersten

menschliche Lungen" befürchteten die Gegner der Dampflok, "Sie können wegen ihrer sozialen Rolle nicht unabhängig urteilen" die Gegner des Frauenwahlrechtes.

Heute ist nicht mehr mangelndes Wissen der entscheidende Faktor, sondern der Zugang dazu und die Interpretation der Erkenntnisse. Durch Stimmungen und Emotionen - hier ist die Angst als wichtigste genannt können auf allen Ebenen Fakten ausgeblendet werden. Da verursacht eine Masern-Impfung angeblich Autismus. Folge: Das Masern-Ausrottungsprogramm der WHO scheitert ausgerechnet an der gebildeten Mittelschicht der westlichen Welt. Oder die Politik beschließt, dass die jährliche Zuwanderung nach Deutschland auf 200.000 Menschen begrenzt werden soll, während Volkswirte der Bertelsmann-Stiftung berechnen, dass wir mindestens 260.000 Zuwanderer benötigen, um unseren Wohlstand zu erhalten.

Wichtiger, als bei jeder Gefahr mit Schaum vor dem Mund den Weltuntergang zu beschwören ist es, die Risiken und Chancen gründlich zu analysieren und dann gewissenhaft und mit klarem Ziel die Lösung zu erarbeiten. Mehr Gelassenheit – ich habe dabei immer ein Lied des Duos 2raumwohnung im Hinterkopf. Das Lied heißt "Bleib geschmeidig" und gibt uns folgende Erkenntnis mit auf den Weg: "Apokalypse - auf die ist kein Verlass/am Morgen stehen bei uns noch alle Häuser/und leise wächst das Gras."

**Rico Badenschier** Schwerins Oberbürgermeister



# Zelassenheit

"Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden

### Gesa Eisert, Dipl. Sozialpädagogin

Ich trage grundsätzlich das Gefühl der Gelassenheit in mir. Das schließt natürlich nicht aus, dass ich mich manchmal arbeitsmäßig überlastet fühle oder in Termindruck gerate. Dann ist es für mich auch schwierig mit Gelassenheit. Insbesondere bei meiner Arbeit als sozialpädagogische Familienhelferin fällt mir auf, dass ich im Kontakt mit den Klienten sehr gelassen bin. Wenn ich mich hochimpulsiven Situationen in den Klientenfamilien gegenübersehe, werde ich noch ruhiger als ich ohnehin bin und habe so die Möglichkeit, Schritt für Schritt die Situation zu deeskalieren. Das ist ein großer Vorteil von Gelassenheit.

### Helga Treutler, Papierkünstlerin "Eigen8"

Ich kenne die innere Unruhe, die uns manchmal alle antreibt, aber ich bin schon lieber gelassen. Wenn ich mit Papier, Ton, Kleister arbeite, ist das wie Häkeln oder Stricken, da stellt sich die Gelassenheit von selbst ein. Das spüre ich auch in meinen Workshops. Aber ganz ungehalten werde ich, wenn Menschen so gnadenlos unselbständig sind, ständig Bestätigung suchen, Angst haben, etwas falsch zu machen. Gelassenheit ist der Mut, sich selbst zu vertrauen und zu sagen: Was ich mache, das ist richtig.

### **Anna Franke, Ergotherapeutin**

Gelassenheit ist für mich zum einen Vertrauen in meine eigene Selbstwirksamkeit. Wenn ich eine gute Selbstwahrnehmung habe, Verbindung zu meinen Gefühlen und oft unbewussten Gedanken aufnehmen und mich somit selbst beobachten kann, entsteht eine neue Perspektive. Der Perspektivenwechsel ist aus meiner Sicht ein Schlüssel zur Gelassenheit. Zum anderen ist die Akzeptanz für mich ein weiterer Wegweiser. Sie verhilft mir oft, das Gleichgewicht wieder zu finden, selbst wenn die Umstände turbulent sind. Gelassenheit hat für mich viele Gesichter.

### Frau Marquardt, Kneipp Verein

Wir sind jetzt 8 Mitglieder. Vier davon entspannen sich im Garten. Eine Dame entspannt sich beim Wandern und in der Zeit mit ihren Enkeln. Ich selber beim Bücher lesen. Das sind dann zumeist Frauen- oder Abenteuerromane. Was mir wirklich auf die Nerven geht, ist Musik. Da kann ich nicht gelassen sein. Früher liebte ich Operetten Musik. Ich kann heute auch keine Kriegsromane mehr lesen und Krimis sehen. Gelassen kann ich heute sein, wenn sich der Abwasch von zwei Tagen türmt. Ich habe auch längst nicht mehr den Anspruch jedes Geschirrhandtuch, jedes Hemd und alle Stofftaschentücher zu bügeln.

#### Hans-Peter Sperling, SHG Depressionen

"Der Mensch braucht Stunden, wo er sich sammelt und in sich hinein lebt." Diese Worte Albert Schweitzers, der nicht nur Philosoph, sondern auch Mediziner war, zeigen uns, wie wichtig die Gelassenheit in unserem täglichen Leben ist. Gerade in meinen depressiven Phasen versuche ich mir kleine "Auszeiten" zu nehmen. Spazieren gehen, interessante Artikel lesen oder auch die Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen lassen mich zumindest für kurze Momente gelassen wirken. Die Stunden mit und in der SHG Depressionen









kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich Reinhold Niebuhr, US-amerikanischer Theologe

verbinden, geben mir auch Selbstvertrauen und damit Gelassenheit. Viel gemeinsame Zeit mit meiner Partnerin tut ihr übriges. Gerät dieses von mir mühsam aufgebaute Gefüge einmal durcheinander, ist auch meine Gelassenheit dahin. Mir sind also kleine Schritte im Leben, um Ruhe zu finden und gesundheitlich stabil zu bleiben, wichtiger geworden als der tägliche Kampf mit ausgefahrenen Ellenbogen. Gelassen bleiben in der Hektik des Alltags, das wünschen sich viele. Die wenigsten schaffen es, das ist meine Erfahrung.

#### Janet Köpke, SHG Gemeinsam Nichtraucher werden

Gelassenheit – klingt irgendwie nach einer Lösung und ist für mich die Sicht auf die Dinge. Gelassenheit kann man lernen und ist in der Gesellschaft jeden Tag eine Herausforderung. Gelassenheit fällt mir schwer bei Respektlosigkeit und Wertlosigkeit.

#### Heike Natusch, Rentnerin

Obwohl ich gern und viel lache, bin ich leider so gar nicht gelassen. Aber ich würde es mir sehr wünschen. Vor allem bei Begegnungen mit Menschen, da fühle ich mich oft gestresst und unentspannt. Also versuche ich etwas dagegen zu unternehmen. Um gelassener zu werden, hilft mir beispielsweise Yoga Nidra. Dabei gehen wir auf eine innere Reise durch unseren Körper, fühlen in uns hinein, spüren uns. Dabei kann ich alle Anspannung loslassen.

#### Ulrich Eichbaum, Ofen + Bau Schwerin GmbH

Wendezeit 1989. Aus einem bis dahin im positivem Sinne durchaus gelassenen Leben heraus war auch ich gefordert, mich beruflich neu zu orientieren und entschied mich für die Selbstständigkeit. (Ich übernahm einen Betrieb mit vielen Mitarbeitern.) Gerade in der Anfangszeit war es aufgrund der Verantwortung verbunden mit fehlender Erfahrung oft nicht leicht gelassen zu bleiben. Ich habe gelernt, dass Gelassenheit Lebensqualität ist. Aus Erfahrungen die richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen, ist für mich heute eine wichtige Voraussetzung dafür.

### Beate (55) aus Plate

Ich finde es hängt auch von meiner Tagesform ab – Stress, Sorgen - ob mich eine Situation aus der Ruhe bringt oder ich damit gelassen umgehen kann. Aber grundsätzlich kann ich bei Ungerechtigkeiten nicht gelassen bleiben!

#### Karl Schmude, Beamter

Im Winterurlaub verlor ich meine Jacke, in der auch die Autoschlüssel steckten. Mit viel Aufwand und der Hilfe meiner Freunde ging alles gut aus. Was ich von diesem Tag nach Hause mitnehme:

Jacke weg – ich wollte sowieso eine neue. Schlüssel – lässt sich neu beschaffen. Panorama – immer noch grandios. Rückweg - wird dauern, ist aber kein echtes Problem. Kälte – nimmt zu. Bewegung hilft aber.

Wenn das scheinbar Schlimmste eingetroffen ist, nutzt die Aufregung gar nichts. Gelassenheit bringt einen weiter, Schritt für Schritt. Und: Wer dazu neigt, seine Jacke zu verbummeln, sollte Extra-Kleidung, heißen Tee und Ritter Sport bei sich tragen...







# Im Alter etwas gelassener

# SHG Mal- und Zeichengruppe – Gedanken zum Thema Gelassenheit

Die Mitglieder unserer Mal- und Zeichengruppe machten sich Gedanken darüber, was Gelassenheit überhaupt ist? Wo ist Gelassenheit in unserem Leben erforderlich, wie gehen wir mit Stress um und hat sich im Laufe unseres Lebens die Einstellung zu Situationen des Alltags geändert?

Für mich kann ich diese Frage eindeutig mit "JA" beantworten. In so manchem Moment bin ich froh, schon zu den Senioren zu gehören. Ich sehe mein Alter mit Gelassenheit, ich kann nichts daran ändern und die vielen Erfahrungen meines Lebens lassen mich mit Situationen, die mich als junger Mensch zur Explosion gebracht hätten, gelassen umgehen. Die Prioritäten, was ich vom Leben erwarte, haben sich verlagert. Ich muss zum Glück niemandem mehr beweisen, wie toll ich bin und schon gar nicht, wie unwiderstehlich gut ich aussehe.

In unserer Gruppe treffen sich Frauen, die vor einiger Zeit aus dem Berufsleben ausgeschieden sind und vor allem Gelassenheit lernen, um mit dem neuen Lebensabschnitt, dem Rentnerdasein sinnvoll umzugehen. Das Leben hat radikal seinen Rhythmus geändert, Aufgaben und Verantwortungen verschieben sich und gewohnte Herausforderungen im Job werden von Erwartungen innerhalb der Familie ersetzt. Was nun?

Jeden Tag müssen wir lernen, die vorhandenen Gegebenheiten zu akzeptieren und uns neue Ziele zu setzen. Wir haben umfangreiche Erfahrungen in unserem Leben gesammelt, die es uns ermöglichen vielen Geschehnissen differenziert entgegen zu treten. Ich habe wenig Einfluss darauf, in welche Situationen ich komme und

wie andere Menschen sich verhalten. Von unserem Balkon aus habe ich beobachtet, wie junge Eltern mit ihrem Kleinen Dreiradfahren üben wollten. Allerdings löste der Schutzhelm, der dem Jungen so überhaupt nicht gefiel, ein familiäres Desaster aus. Mutter Helm, ja. Vater Helm, nein. Kind Helm, nein. Dabei waren die Schreie des Kindes nicht die lautesten Willensäußerungen, die bis auf unseren Balkon heraufschallten. Ich schaute und hörte mir die Szene von weitem an und wünsche den Dreien von Herzen weniger Stress, innere Ruhe und Gelassenheit. Ich fände es nicht schlimm, wenn der Kleine auf seinem Dreirad ohne monströsen Schutzhelm über unseren Hof düst. Erstens hat ein Dreirad drei Räder, die einen guten Stand sichern und zweites wird er von seinen Eltern in zentimeterweitem Ab-

stand mit dem Handy verfolgt, um allen Freunden und Bekannten von seinen überragenden Sportkünsten zu berichten.

Warum also diese Auseinandersetzungen? ist wichtig? Na ja, wer weiß schon, wie ich vor 40 Jahren an ihrer Stelle reagiert hätte? Ja, die Zeiten haben sich geändert! Die technische Entwicklung, die sozialen Medien und wie sie unser tägliches Leben beeinflussen, fordert von mir viel Gelassenheit. Einerseits möchte ich diese Entwicklungen nicht ignorant verschlafen, anderseits fällt es mir schwer, gelassen zu bleiben, wenn ich auf der Straße von einem jungen Herrn angerempelt werde, der nur auf sein Handy starrt und sich in einer anderen Welt befindet. Meine Entscheidung: "Nein, ich rege mich nicht auf!" Ich habe beschlossen mich nur noch über Gegebenheiten aufzuregen, die mir sehr am Herzen liegen und die ich auch wirklich ändern kann. Diese Bedingungen sind weder beim dreiradfahrenden Jungen, noch beim rempelnden Herren und schon gar nicht im kilometerlangen Stau auf der Autobahn erfüllt – also bleibe ich ruhig.

Diese Einstellung versuchen wir auch in unserer Gruppe zu festigen, indem wir uns klar machen, dass unsere Bilder nicht durch Perfektion in Farbe oder Perspektive geprägt werden, sondern unsere persönlichen Gedanken und Gefühle ausdrücken sollen. Besonders daran arbeiten wir bei jedem unserer Treffen mit wachsendem Erfolg.

Ariane Hemme





# Ein ganz und gar ungelassener Mann

# Dr. Jörgen Fuchs ist Facharzt für Psychiatrie und hat kein Rezept für Gelassenheit



Jörgen Fuchs

Foto: Birgitt Hamm

Die schlechte Nachricht zuerst: Für Gelassenheit gibt es kein allgemeingültiges Rezept. Sagt der Doktor. Egal, wie viel Geld man dafür bezahlt. "Jeder muss seinen Weg zur Gelassenheit selbst finden", weiß Dr. Jörgen Fuchs, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Facharzt für Kinder- und Jugendneuropsychiatrie und Psychotherapie nach inzwischen 53 Berufsjahren.

Und ein Mann, der sich selbst als "das Gegenstück von Gelassenheit" sieht. "Ich bin ein Einmischertyp seit Kindheit", sagt er. "Meine einzige in die Nähe von Gelassenheit kommende Eigenschaft ist, mich auch bei Aussichtslosigkeit, Erfolglosigkeit einzumischen." Und wenn Menschen Gelassenheit als Ausrede benutzen, weil sie zu feige, faul oder unfähig sind, sich einzumischen, dann hasst er diese Eigenschaft sogar.

Doch wer den 79jährigen, noch immer stundenweise praktizierenden Arzt auf seinem abgelegenen Gehöft am Rande Schwerins besucht, trifft einen doch recht entspannten Menschen. Das

schafft schon die idyllische Umgebung inmitten von Hügeln, Feldern, Weiden, Söllen. Auf zwei Hektar betreibt er extensive Landwirtschaft, hält Schafe und Bienen, erntet sein eigenes Obst und Gemüse, ist sogar bei Strom und Wasser relativ autark. Das kann einen Menschen doch gelassen machen, oder? "Einerseits schon", so Dr. Fuchs, "ich muss keine Angst vor materieller Not haben. Wenn der Strom ausfällt, nutze ich den eigenen Solarstrom, und Wasser ist auch genug da. Wurst und Fleisch von meinen Schafen reichen fast das ganze Jahr; der Keller ist voller Äpfel. Andererseits bin ich ein Kriegskind. Unsere Generation hat einen Teil ihres Urvertrauens in die Welt verloren. Ich brauche das Wissen, dass immer ausreichend Reserven da sind."

Während er dieses Problem für sich lösen kann, gelingt es im großen Maßstab nicht so gut. "Ich kann nicht gelassen hinnehmen, wie gerade unsere Welt an die Wand gefahren wird", regt er sich auf. "Ich führe seit den 70er Jahren Buch über das Wetter und sehe die Veränderungen der letzten zehn

Jahre. Ich hasse die Ausreden, dass wir dagegen sowieso nichts tun können. Das Tempolimit zum Beispiel wäre ein Schritt. Es ist zwar nur eine Träne im Ozean, aber doch ein Anfang!" Auch deshalb mischt Dr. Fuchs politisch immer aktiv mit. Seit 1990 ist er für die Grünen in der Gemeindevertretung. Und wird sich im Mai nochmal zur Wahl stellen. Hier kommt dann doch eine für ihn neue Entspanntheit ins Spiel: "Wenn ich gewählt werde, ist es gut, wenn nicht, ebenso."

Gelassenheit ist für ihn eine Sache von Vertrauen. Vertrauen in sich selbst. in das Umfeld. "Und das Vertrauen in meinen Körper habe ich nach schwerer Erkrankung im vergangenen Jahr verloren", sagt er."Immer konnte ich mich auf ihn verlassen. Und dann musste ich das Laufen neu lernen." Nun brauche er Gelassenheit, um mit seiner neuen Langsamkeit leben zu lernen. Zu akzeptieren, dass er auf dem Hof eben nur einen Zaunpfahl eingraben kann, statt gleich alle. Und zur Arbeit in einer Fachambulanz geht er eben nur noch drei statt vier Tage in der Woche. Aber das sei ihm wichtig, denn: "Ich arbeite gern. Ich bin ein neugieriger Typ; von Kindheit an haben mich die Beziehungen zwischen den Menschen interessiert. Wie interagieren sie, was passiert da?" Auch als Ärztlicher Direktor der Schweriner Nervenklinik hat er sich nie hinter seinen Schreibtisch zurück gezogen, sondern immer auch aktiven Dienst gemacht. Arbeit ist Glück für ihn. Ebenso wie der "Zweitjob", seine kleine Landwirtschaft.

Und wenn der Dr. Landwirt im Frühsommer bei der Heuernte mal wieder mächtig über das Wetter schimpft, dann ist das gar nicht schlimm. "Ich brauche diesen Stress", bekennt er, "um schneller zu werden, um über Grenzen gehen zu können." Birgitt Hamm



# Fahrplan zur Gelassenheit

Zugegeben, vom Thema dieser Ausgabe war ich spontan - nicht begeistert. Der Begriff "Gelassenheit" war für mich vorwiegend negativ besetzt und mit einem Hauch von Naivität und Weltfremdheit umspielt. Das hat sich inzwischen komplett geändert, nachdem ich mir das Thema einmal richtig vorknöpfte. "Gelassenheit" ist jetzt mein Jahresmotto. Mein Vorsatz für 2019: Ich habe mich entschlossen, gelassener zu werden, mich in Gelassenheit zu üben, da sie mir sehr gut tut.

Dieses Vorhaben zog viele Überlegungen und Gedanken nach sich, wie ich mein Ziel erreichen könnte. Inzwischen habe ich einen, wenn Sie so wollen, groben persönlichen Fahrplan dazu entwickelt. Ich bin kein gelassener Mensch und werde es nie sein, aber ich weiß, dass ich lernfähig bin und mein Verhalten ändern kann, wenn es mir logisch und tauglich erscheint.

### 1. Hausarbeiten besser verteilen

Jeden Tag 20 bis 30 Minuten Hausarbeit machen, anstatt alles an einem Tag und stundenlang. Z.B. nicht alle Fenster auf einmal putzen, sondern mal eins zwischendurch. Einen großen Berg in kleine Haufen verteilen, die ich jeden Tag bewältigen kann.

# 2. Einschränkung des Medienkonsums

Ich lese Nachrichten gern online. Allerdings regen sie mich oftmals sehr auf. Noch schlimmer, wenn die Nachrichten kommentierbar sind und ich die Kommentare dazu lese. Ich lese jetzt nicht mehr täglich die Nachrichten und überhaupt keine Kommentare mehr. Ich höre neuerdings, bei der Hausarbeit beispielsweise, Radio und schaue abends die Nachrichten im Fernsehen. Ganz old school. So wie

früher. Bei den sogenannten "sozialen Netzwerken" bin ich nirgends angemeldet und werde es nie sein. Das würde ich nicht ertragen. Früher sagte man: erst nachdenken, dann reden. Heute können viele Menschen schneller schreiben als denken, wie mir scheint.

#### 3. Ausmisten und ordnen

Kleiderschrank, Bücherschrank, Unterlagen, Dokumente – nach und nach gucke ich alles durch und entsorge es bei Bedarf. Bücher, Kleidung, Krimskrams, Möbel kann man spenden, verschenken oder auch verkaufen. Ich habe neue Aktenordner gekauft und sortiere nach und nach alles neu.

Alles in meiner Wohnung wird auf den Prüfstand gestellt. Dabei habe ich bereits gemerkt, dass ich ganz schön "betriebsblind" geworden bin und mich von meinen eigentli-

chen Bedürfnissen entfernt habe. Ich bin gerade dabei, jeden Gegenstand, jedes Papier, jede Deko oder Nippes in die Hand zu nehmen, mich darauf zu konzentrieren und abzuwägen, ob es bleibt oder weg soll. Ich habe 7eit meines Lebens viel zu viel besessen. Immer. Das belastet mich. Ich brauche nicht viel und alles Überflüssige fliegt jetzt

raus.
Das
"Ausmisten
und

Aufräumen" hat auch eine starke psychologische Komponente.

# 4. Beziehungen überprüfen, die nicht guttun

Seit vielen Jahren hatte ich eine sehr enge Freundin, mit der es immer auf und ab ging und deren Verhalten mich oft stark irritierte und verletzte. Ich habe den Kontakt jetzt gut aufgelöst und beendet. Ich bin etwas traurig, wenn ich an gute, lustige Zeiten denke, aber auch sehr erleichtert, wenn ich an die schlechten Zeiten denke. So ging es für mich nicht mehr weiter und hat mich viel zu sehr erschöpft und ausgelaugt in allem.

### 5. Lieblingsmensch

Ich habe meinen Lieblingsmensch in mein Vorhaben eingeweiht und er unterstützt mich in allem. Nicht nur das – er hat es sich nun auch auf die Fahne geschrieben. Wir erinnern uns gegen-

> seitig daran, wenn einer von uns mal wieder droht, völlig aus der Fassung zu geraten. "Denke bitte an das Motto: Gelassenheit!... Du weißt doch..." Ein Bisschen wie ein

> > Mantra. Es ist gut und erdend.

Das Thema Gelassenheit verbindet sehr viele intime, persönliche Anschauungen, Denkweisen und Ansichten sowie Verhaltensroutinen miteinander, habe ich bemerkt. Ich bin interessiert und werde weiter in mich hinein hören, wie ich mir selbst mehr Ge-

lassenheit verschaffen kann. Dasselbe wünsche ich Ihnen, wenn Sie sich trauen.

Kerstin Fischer



# Der Rocker im Rollstuhl

Jörg Lehmann begegnete mir im Sommer 2018. Ich war in der ambulanten Betreuung als Praktikantin unterwegs. In seinem winzigen Wohnzimmer hingen Gitarren und andere Zupfinstrumente an der Wand. In einer Ecke stand ein Schlagzeug. Er hatte seine Haare zu einem Zopf gebunden. Ich dachte: Heute nicht gerade die typische Frisur für einen Mann Jahrgang 1954. Alles sprach von einem Leben mit viel Musik.

Meine Neugier war geweckt. Mein eigenes breites Interesse an Musik brachte uns schnell in einen lebhaften Dialog. Mein Fazit am Ende, er wäre der Rocker und ich die Klassik-Tussi, brachte ihn herzhaft zum Lachen. Er vermisse diesen Teil seines Lebens sehr und sein Ziel ist es, eines Ta-

ges den Rollstuhl beiseite zu stellen und mit seiner Gitarre und seinen alten Bandkollegen wieder zusammen zu spielen. Leidenschaft für Musik verbindet und so blieben wir auch über mein Praktikum hinaus in Kontakt. Meinem Wunsch über ihn zu schreiben, ist er erst skeptisch begegnet. Ich versicherte ihm, dass er mit seiner positiven Einstellung zum Leben, seinem Willen, sich Teile seines alten Lebens unbedingt zurück holen zu wollen, auch anderen Menschen mit Handicap Mut und Kraft gibt. Damit hatte ich ihn überzeugt.

Wie war also sein Leben vor dem Rollstuhl? Hat ihn die Lebenskrise verändert? Sein heutiges Leben begann am letzten Donnerstag im November 2016. An diesem Tag veränderte sich für Jörg Lehmann alles. Ein Bakterium hatte sich in seinem Kopf breitgemacht und mehrere kleine Schlaganfälle verursacht. Als er ein Vierteljahr



Jörg Lehmann bei seinem Lieblingshobby Foto: Evelyn Koch

später zu sich kam, lag er in einer Rehaklinik, konnte nicht mehr sprechen, nicht mehr laufen und wurde künstlich ernährt. Es brauchte viele Therapien, um ihn wieder ins Leben zu bringen. Im Mai 2017 kam er in seine Wohnung zurück. Damals noch in Wismar. Drei Tage später brach er sich das Sprunggelenk. Es folgten im Abstand von drei Wochen zwei weitere Operationen; er kam in eine Kurzzeitpflege. Seine Kinder organisierten eine Wohnung in Schwerin. Sie wollten ihn in ihrer Nähe haben. Wollten besser helfen können. Das neue Umfeld im Hochparterre - an den Rollstuhl gefesselt und jeden Tag einen Riesencocktail an Medikamenten - machten seinem Gemüt zu schaffen. Ein winziger Balkon mit Blick ins Grün war ein Lichtblick. Sein Leben vor dem Rollstuhl war ein kunterbuntes und – wie er selbst sagt - auch ein egoistisches. Er wäre eingebildet und überheblich gewesen

und hat geglaubt: Was ich kann, das kann ich. Im Erstberuf Maurer, dann Ausbilder auf dem Bau, später mit fast 40 das Studium zum Bauingenieur. Es folgten immer wieder befristete Stellen, auch Ein-Euro-Jobs, eine Scheidung, ein paar Beziehungen und 2009 die Gründung einer Band.

Von Gelassenheit keine Spur. Es wurde gerockt. Auf Stadtfesten und kleinen Festivals. Auch bei "Jamel rockt den Förster". Jörg Lehmann fand seine Bestimmung bei der Arbeit mit Jugendlichen. Mit einem Kollegen aus der Band und in Zusammenarbeit mit Jugendclubs wurde mit bis zu 70 Teilnehmern einmal im Jahr ein großes Musikcamp in Warin veranstaltet. Hört man ihm zu, wenn er über sein Leben spricht, dann sind das Gestern und das Heute ein Unterschied wie Tag und Nacht. Der

Mann, der heute im Rollstuhl sitzt und sich jeden Tag ein bisschen mehr daraus zu befreien versucht, besitzt nun tatsächlich ein Stück Gelassenheit. Das Temperament ist sanfter geworden, die Geduld hat Raum bekommen. Es braucht noch viel Zeit, Kraft und Hilfe von außen, bis der Rollstuhl in die Ecke kann. Er ist sehr dankbar für die Hilfe seiner Kinder und wünscht sich sehnlichst, wieder mit seiner alten Band spielen zu können. Nicht den großen Gig, nur aus Freude am Spiel. Gerne würde er eine Gitarren-Patenschaft übernehmen.

Tatsächlich ist Jörg Lehmann auf dem Weg zu einer neuen Gelassenheit. Kleine Erfolge die im Gestern unter gingen, haben jetzt Gewicht bekommen. Geblieben sind die Liebe zum Musik machen und der Zopf. Einmal ein Rocker auf den Bühnen dieser Welt, immer ein Rocker im eigenen Herzen. *Evelyn Koch* 



# Gelassenheit? Kann ich!

Bist du eher der Typ, den man schnell aus der Fassung bringt, der von Null auf Hundert geht, oder kannst du zehn Dinge auf einmal erledigen, ohne dass Geräusche, Mitmenschen und das ständig klingelnde Telefon dich aus der Ruhe bringen?

Ich persönlich gehöre ja zu denen, die sich gerne innerlich aufregen und versuchen tief durchzuatmen, wenn es die Umstände verlangen. Es gibt durchaus Situationen, in denen es hilft bis zehn zu zählen oder sich abzulenken. Aber, zugegeben, wenn ich in einer Arztpraxis sitze, 39 Grad Fieber im Kopf, und alle Namen dieser Welt aufgerufen werden, nur nicht meiner. Ja, dann schwillt mir der Kamm. In solchen Fällen quengelt auch gerne ein Kleinkind neben meinen entzündeten Ohren, Oma Gertrud blättert mit Influenza Händen furchtbar laut, vor sich hin schniefend oder schimpfend (da wird sie mir schon sympathischer) die Zeitschriften durch und natürlich bin ich in der Frühstückspausenzeit (Jeder kennt dieses unbarmherzige Schild auf dem Tresen. "Wir machen Pause. Bitte haben sie Verständnis.") anwesend. Oder dieser Eine, der auf Krampf gute Laune verbreiten will, indem er jeden anlächelt. Da kommt in mir so ein Schlagringgefühl auf. Und, damit wir uns hier nicht missverstehen, ich finde Mitmenschen durchaus akzeptabel. Es sind halt die, die mich stören, genau die kann ich nicht leiden. Genug Gehirnfäuste geballt, bin völlig abgewichen auf meinem Sekret verseuchten Wippelstuhl. Sobald, nach gefühlten drei Stunden, mein Name aufgerufen wird, verblasst die Wut. Irgendwann, nachdem ich in der Apotheke (ganz klar Oma Gertrud blättert diesmal die Packungsbeilage,

die Schlange wartet, ich kämpfe mit allen Fieberkrämpfen) meine Rezepte ein-

löste, inclusive innerlichen Wuttiraden, schlich ich entkräftet nach Hause. Also, Gelassenheit kann ich!

Dieselbe stellt sich dann auch gleich ein, wenn die 5 Nachbarskinder trampelnd Kicker spielen. Am liebsten am Wochenende, so kurz nach sieben. Die Kleinste fährt polternd mit dem Bobbycar, zwei fangen sich gegenseitig, der Große muss Bälle werfen und wie soll es anders sein, der Mittlere übt Posaune. Während also die Kinder beschäftigt sind, holen die Eltern den Industriestaubsauger raus und röhren was das Zeug hält. Oh, ich vergaß, dass in den Abendstunden liebevoll die Möbel verschoben werden. Man braucht schließlich Platz zum Twister spielen. Währenddessen sehe ich sämtliche Columbo, CSI und Criminal Minds Folgen durch. Irgendein perfektes Verbrechen muss es doch geben! Wäre an sich alles kein Problem, wenn ich nicht mit den Nachbarn aufstehen und schlafen gehen müsste. Seit fünf Jahren atme ich alle Luft der Welt, meditiere den Lärm auf erträglich, denke immer wieder: "Es sind Kinder. Jedes Kind läuft, trampelt, schreit. Du weißt genau wie es ist. Mach dich locker, sie werden groß." Und an manchen Samstagen in der Früh, sehe ich mich gedanklich Messer wetzen, schreien und fiese Pläne schmieden. Letzten Sonntag zum Beispiel, es war halb sechs (ja Freunde, Morgens!) habe ich beschlossen ab jetzt immer Tennis in der Wohnung zu spielen. Von Montag bis Freitag ab um Sieben, Abends. Da gehen die kleinen Racker endlich ins Bett und meine Rache wäre so unglaublich du kannst sie nicht alle töter

wundervoll. In einem
Tatort hat der Kriminelle die Bewegungen von oben getaktet, Kreise an die Decke markiert und wusste, wann er wo zu schießen hatte. So unter uns, die Markierungen stehen schon. Nun, stattdessen bin ich bei Immoscout gelistet und sehe mir jede Woche eine neue Wohnung an. Ja aber, ich liebe meine Räumlichkeiten! Und überhaupt, warum sollte ich denn gehen? Ich bin also, irgendwie im Netz zwischen Lassen und Hassen. Zwischen

Be- und Gefangenheit. Wer sagt eigentlich, was die Schmerzgrenze ist? Die ganze Welt schwafelt was von Toleranz, Akzeptanz und Friede miteinander. Dieselbe sieht nicht mal den Tellerrand, geschweige denn, den Willen es besser zu wollen. Ganz ehrlich? Alle die einen Ruhepuls von 60 haben fördern meinen Infarkt. Welchen auch immer. Und nein, ich bin kein napoleongetränkter, cholerisch, narzisstischer Mensch. Alle meine Ärzte haben das bestätigt. Ich bin eine total langweilige Durchschnitts- Persönlichkeit. Verrückt! So runter erbrochen, auf den einzelnen. Den ganzen Frust und Ärger nonchalant zu schlucken? Was passiert dann mit dem inneren Gleichgewicht? Gibt es dann überhaupt noch ein Gegengewicht?

Ja, ja alle kaufen den sogenannten inneren Frieden, viel Verständnis, die Umgänglichkeit und Harmonie zwischen den Mitmenschen. Reicht mir alles schon wieder. Der Gedanke an all die Unzulänglichkeiten, Ignoranz, Pseudoergriffenheit lässt mich die Messer wetzen.

Jenny Falk



# Geduld für einen langen Weg

"Gelassenheit. Ist das so etwas wie Geduld?", fragt mich Rama gleich am Anfang unseres Gespräch. Die 24Jährige begann erst vor drei Jahren, die deutsche Sprache zu lernen. Seit sie nach ihrer Flucht aus Syrien im Mecklenburgischen ankam. Um schnell ins Gespräch zu kommen, sage ich Ja. Irgendwie hat Gelassenheit mit Geduld zu tun.



Rama Akid

Foto: Birgitt Hamm

Und mit Geduld hat die Geschichte, die mir Rama Akid erzählt, sehr viel zu tun. Nach dem Abitur in Damaskus hatte sie drei Jahre arabische Literatur studiert. Dann entschieden die Eltern, sie und ihren jüngeren Bruder aus dem Krieg nach Deutschland zu schicken, ihnen so eine Zukunft zu sichern. Und ja, vielleicht auch ihnen irgendwann zu folgen.

Doch der Plan ging nicht auf. Jedenfalls braucht seine Umsetzung mehr Zeit und Kraft - und Geduld - als Rama zu haben glaubte. "Wir haben uns für Mecklenburg entschieden, weil hier die Papiere schneller bearbeitet werden", berichtet sie. Doch während sie ihre Asylpapiere schnell bekam, war der Status ihres minderjährigen Bruders lange unklar. Die junge Frau sah sich einem fast unbezwingbaren Amtsschimmel ausgeliefert. Doch sie kämpfte und der Bruder durfte bleiben. Die erste Station der Geschwister war Lübtheen. "Dort bin ich krank geworden, hatte starke Schmerzen, kam ins Krankenhaus und wusste nicht, wo ich bin" erinnert sie sich. "Deutsch konnte ich noch nicht und leider sprach niemand mit mir englisch. Ich habe 17 Tage fast nur geweint." Heute weiß sie, dass sie Nierensteine hatte und erst in Hagenow, dann in Schwerin behandelt wurde.

Aufgefangen wurde sie von einer Familie, die sie und ihren Bruder aufnahm und sie bei den ersten Schritten in Deutschland begleitete. Es folgte eine eigene Wohnung in Hagenow, wo der Bruder die 10. Klasse absolvierte. Eine schwere Zeit für Rama. "In Syrien leben wir sehr eng in der Familie, machen alles zusammen. Hier war ich plötzlich nicht nur allein, sondern auch die "Mutter" für meinen Bruder." Sie selbst absolvierte einen Deutschkurs in Schwerin, die Voraussetzung für einen Ausbildungsplatz. "Die Zeit für Abitur und Studium in Syrien", sagt sie etwas bitter, "ist weggeworfene Zeit." Daneben bzw. jeden Tag vor dem Kurs dolmetschte sie im Hagenower Jobcenter. Denn ihre Deutschkenntnisse wuchsen rasch. Trotzdem fehlte ihr bei der Prüfung ein Punkt. Ausbildung adé? Wieder war Geduld gefragt, denn auf den neuen Kurs musste sie ein Dreiviertel Jahr warten.

In Schwerin traf Rama Asim, einen jungen Syrer, der den Verein "Ma an" – Miteinander – gründete. Anfangs half sie nur in der Sonntagsschule, dann wurde Rama in den Vorstand gewählt. Hier betreut sie viele Projekte, die das Miteinander befördern, angefangen von Puppenspiel auf Deutsch, über Nähen mit ukrainischen Frauen, Computerkurse für Flüchtlinge bis zu Schwimmkursen für Frauen, Kinder und Männer. Auch den Bruder hat sie auf einen guten Weg gebracht. Er steht vorm Abitur, will Informatik studieren und hat dafür schon ein Unternehmen, das sein duales Studium bezahlen würde.

Ende 2016 zogen die beiden nach Schwerin. Hier sucht Rama einen Ausbildungsplatz. Vermittelt bekommt sie ihn erst, wenn der Deutschkurs bestanden ist. Aber: "Wenn sie mich einladen und mit mir sprechen würden, mich kennenlernen, dann hätte ich bessere Chancen.", ist Rama überzeugt. Eine begründete Überzeugung, denn nicht nur ihr Deutsch ist sehr gut, vor allem ihr Engagement, endlich etwas zu arbeiten ist unübersehbar.

Ebenso ihre moderne, europäische Einstellung, trotz des Kopftuchs, das sie nicht ablegen möchte. Obwohl sie immer wieder hört: "Mit dem Kopftuch wird es schwierig in Deutschland." Kurios ist, dass sie damit auch in Syrien Probleme hätte, zum Beispiel wenn sie in einer Bank arbeiten möchte. Zurück möchte sie nicht. "Ich bin ein anderer Mensch geworden hier", sagt sie. "Ich bin nicht mehr das behütete Mädchen, das im Haus der Eltern sein möchte. Ich bin erwachsen und vor allem europäischer geworden."

Trotz aller Hürden wirkt die junge Frau stark, ja gelassen auf mich. Denn Gelassenheit, mehr als Geduld allgemein, es ist die Geduld mit sich selbst.

**Birgitt Hamm** 



# Im Land des Vergessens

Wie gehe ich das Thema Gelassenheit im beruflichen Umgang mit Senioren an? Nur eines weiß ich nach einem Jahr in der Seniorenarbeit mit Sicherheit: Die Betreuung von älteren Menschen mit Demenz erfüllt mich mit Freude.

Macht diese Freude mich damit auch automatisch gelassen? Ein wenig! Rückblickend bin ich in dieser Zeit mit etwa 200 Seniorinnen und Senioren in Kontakt gekommen. In der stationären und auch ambulanten Betreuung, in der Tagesbetreuung und in Senioren-Wohngemeinschaften.

Eine meiner Schwächen ist, dass ich mir nicht so schnell Namen merken kann. Das hat mich anfangs immer in Unruhe versetzt. Neben den Namen der Bewohner galt es ja auch, sich die Namen der Mitarbeiter beim jeweiligen Träger zu merken. Dazu noch für kurze Zeit Teil eines Teams zu werden. Jedesmal ging ich mit Lampenfieber in eine neue Einrichtung. Es war definitiv immer wieder aufregend. Von Gelassenheit keine Spur. Erst als ich über die Monate feststellte, dass mein Merkgedächtnis fixer wurde, entspannte ich mich. So ging ich dann tatsächlich gelassener in mein letztes Praktikum. Über die Monate durfte ich viel Neues lernen. Meine praktische Prüfungsstunde mit einer großen Runde Senioren war ein tolles Highlight. Seit kurzem habe ich nun meinen Abschluss als Alltagsbegleiterin in der Tasche. Ein gutes, ja auch gelassenes Gefühl! Theorie ist gut, aber nur die Kombination mit viel Praxis bringt sie mir auch Sicherheit im Umgang mit dem, was ich tue. Besonders in meiner Arbeit mit Menschen.

Ich hatte viele Möglichkeiten Senioren zu beschäftigen, sie zu mobilisieren, zu ermutigen, zu unterstützen, da wo es gerade nötig war. Oder ich brachte sie einfach nur zum Lachen. Mein Bemühen sollte immer zu einem würdevollen Lebensabend in Entspannung und Freude dieser Menschen beitragen. Wenn ich gespürt habe, dass sie mit mir zufrieden waren, konnte auch ich entspannt in meinen Feierabend gehen und ja, den neuen Arbeitstag gelassener angehen.

Nicht jeder hat es mir leicht gemacht. Seniorinnen und Senioren mit Demenz zu erreichen ist eine wirklich spannende Herausforderung. An dieser Stelle habe ich schon etwas Gelassenheit mitgebracht. Zu wissen und fühlen, dass es in meiner Arbeit mit Menschen nicht um mich geht, sondern nur um sie, um ihre Bedürfnisse und Notwendigkeiten, schenkt mir einen klareren Blick auf das Wesentliche.

Das Thema Demenz ist facettenreich und individuell immer eigen. In meiner subjektiven Empfindung konnte ich immer wieder erleben, wie wenig Informationen Angehörige, aber auch Mitarbeiter rund um dieses Thema hatten. Oft konnte ich Hilflosigkeit spüren. Hier würde ich mir gern mehr Berührung wünschen. Das "Land des Vergessens" möchte niemand von uns betreten. Menschen, die in ihrem

letzten Lebensabschnitt dann dort zu Hause sind, brauchen viel Verständnis. Wie auch immer der Lebensweg des Einzelnen einmal aussah, mit Demenz gehen viele wieder in ein kindliches Wesen zurück.

Trotzdem sind und bleiben sie Erwachsene mit einem Recht auf Würde und Autonomie. Die Wissenschaft steckt hier noch in den Kinderschuhen. Umso wichtiger finde ich das Ringen um ein hohes Maß an Empathie.

So gar nicht gelassen bin ich dann auch, wenn ich liebloses Miteinander beobachte. Das macht mich traurig bis unmutig. Es gab Momente, in denen ich mich ohnmächtig fühlte. Wie kann ich als Betroffener oder Betroffene dem Thema Demenz mehr Raum geben? Eine Frage, die mich immer wieder beschäftigt: Ist das überhaupt möglich? Welche Rahmenbedingungen braucht es? Gehöre ich eines Tages dazu? Der demographische Wandel macht diese Themen immer dringlicher. Packen wir sie an! Dann klappt es vielleicht auch in diesem Bereich mit etwas mehr Gelassenheit!

Evelyn Koch



Foto: Simone Piffrement



Foto: Claudia Buchholz

# Sensorische Welt

Ich hatte schon lange den Wunsch, mir dieses Erlebnis zu gönnen. Wie es sich wohl anfühlt, nichts mehr sehen zu können? Aber das ist ja gerade das Schöne, nicht zu wissen, was auf einen zukommt und sich dennoch darauf einzulassen.

Mir wurde beschrieben, wo ich hinzugehen hätte und dass eine Frau mich in Empfang nehmen würde. Ich stiefelte also guter Dinge zum Termin.

Frau Sonntag schloss mir die Tür auf. Eine große, schlanke Frau, sehr attraktiv: Anfang 40, komplett in Schwarz gekleidet, in einem hübschen Strickkleid mit Stiefeln. Lange dunkle Haare fielen auf ihre Schulter. Eine knallrote Baskenmütze bildete den absoluten Blickfang. Das einzig Weiße - der Blindenstock. Sie begrüßte mich sehr freundlich und bat mich ihr zu folgen. Während sie vor mir her ging, fiel mir auf, wie anmutig und sicher sie sich bewegte. Beim Abbiegen strich sie mit der Hand über die weiße Wand und ich bemerkte ihren knallroten Nagellack. Wow, eine blinde Frau, die Wert auf ihre Optik legt.

Wir gingen in einen kleinen Raum mit 5 Stuhlreihen à 6 Stühlen. Wie im Kino. Ich setzte mich hin. "So", meinte Frau Sonntag, "ich mache jetzt das Licht aus und Sie gewöhnen sich erst einmal an die Dunkelheit, bevor wir durch den Parcours gehen."

Nun wird es stockdunkel. Es ist mir nicht unangenehm. Meine Augen sind

offen, aber haben nichts zu tun. Ich mag solche Momente. Ein Sinnesorgan wird vollkommen ausgeblendet und die anderen Sinne sollen und dürfen nun mehr wahrnehmen.

Frau Sonntag fordert mich auf, zur Tast-Wand zu gehen. Hier finde ich Vertiefungen, in denen ich verschiedene Gegenstände aus verschiedensten Materialien erfühlen soll. Ich taste mich zu der besagten Wand und lege los. Es sind zwölf Löcher; ich stecke beherzt meine Hand hinein und fühle: ein Küchensieb, einen flauschigen Mantelgürtel, Kabel, einen Apparat mit Kabeln, Steine, Kastanien, einen Teddy...

Nebenbei höre ich, wie Frau Sonntag nach nebenan geht, vernehme Geräusche - Wasser, Poltern. Ich bin sehr gespannt, was auf mich zukommt.

Aber zuvor soll ich beschreiben, was ich ertastet habe. Sie bestätigt mir, dass ich ein sehr sensibler Mensch bin. Darüber freue ich mich sehr, denn so hätte ich mich auch beschrieben. Sie meint, es gäbe Menschen, die da so durchpoltern und gar nicht wissen, was genau sie da in den Händen halten. Gerade Kinder hätten es verlernt, zu fühlen, zu tasten, können Steine von Hölzern nicht unterscheiden, haben Probleme beim Berühren, Fühlen und Spüren.

Der Raum ist nun für mich vorbereitet. Ich taste mich in völliger Dunkelheit nach nebenan und erwarte meine Aufgabe. "Sie beginnen mit dem Parcours im Wald, gehen in das Dorf und dann in die Stadt. Der Springbrunnen auf dem Marktplatz ist Ihr Ziel", erklärt Frau Sonntag. "Ich bleibe in Ihrer Nähe und lasse Sie nicht allein."

Dann geht es los. Ich spüre unter meinen Füßen weichen Boden, es duftet nach Wald und ich höre Vogelgezwitscher. Da ein Käuzchen und ein Knarren, dann irgendwann eine Kettensäge. Steine unter meinen Füßen geben mir Halt. Ich fühle mich sicher und gut. Der Boden ändert sich, plötzlich höre ich einen Schrei. Ich kann ihn nicht deuten. "Sind Sie in der Nähe?", frage ich verunsichert. Frau Sonntags Stimme beruhigt mich und dann erkenne ich, dass es Hundegebell sein soll. Ich entspanne mich wieder und gehe weiter meinem Ziel entgegen...

Im Anschluss knipst Frau Sonntag das Licht an und ich kann alles genau betrachten.

Ich bin überrascht, wie sich meine Wahrnehmung von der Wirklichkeit unterscheidet. Der Parcours ist viel kleiner als gefühlt. Ein Geschirrtuch über der Leine hat mir vorhin wie ein schwerer Vorhang den Weg versperrt.

Jetzt, während ich das schreibe, muss ich schmunzeln. Ist nicht im Nachhinein so manches scheinbar unüberwindbare Hindernis in unserem Leben auch nur ein Geschirrtuch, das da so auf der Leine im Wind baumelt?

Claudia Buchholz

# **Buchvorstellung**

# "Was kann denn schlimmstenfalls passieren?"

GELASSENHEIT
BEGINNT
IM KOPF
So entwickeln Sie einen
entspannten Lebensstil
KNAURO

Töchterchens Schul-Hausschuhe sind weg. Irgendwie beim Hortumzug verloren gegangen. Gerade jetzt fällt es mir wieder ein. Oh, nein, ich habe vergessen Bescheid zu sagen! Doch ehe ich anfange mich aufzuregen, denke ich mir: "Was kann denn schlimmstenfalls passieren?"

Dieser Artikel sollte eigentlich eine Buchvorstellung werden. Ich habe es auch gelesen, mir während dessen aber so viele eigene Gedanken gemacht, dass ich hier lieber meine Erfahrungen zum Thema Gelassenheit nieder schreibe. Auch ein Interview mit dem Autor habe ich angefragt, aber bislang keine Antwort erhalten. Das ist auch gar nicht weiter schlimm, sicher hat so ein Autor von bislang 24 Büchern und unzähligen Artikeln jede Menge zu tun. Ich bleibe dran und vielleicht ergibt sich für eine der nächsten Ausgaben eine Möglichkeit, denn er hat zu so vielen anderen wichtigen Themen tolle Bücher geschrieben. Auf DAS Buch weise ich am Ende des Artikels trotzdem

Zurück zu Töchterchens Hausschuhen. Schlimmstenfalls werde ich ihr neue kaufen müssen. Das ist ein bisschen ärgerlich, aber hey: Lohnt es sich wirklich darüber aufzuregen? So gibt es viele alltägliche Begebenheiten, bei denen die Frage weiter hilft. Der Pizzateig ist am Sonntagabend nicht aufgegangen und aus dem Klumpen lässt sich partout nichts aufs Blech bringen? Nein, wir müssen nicht hungrig bleiben, dann probieren wir eben die neue Pizza-Manufaktur "Eine Hand voll Pizza" aus. Es war

verdammt lecker! Ich habe einen Termin und kurz vor dem Ziel bleibe ich im Stau stecken. Die Zeit verrinnt, und es ist klar, ich werde es nicht pünktlich schaffen. Natürlich hätte ich etwas eher los fahren können, aber hier war noch nie ein Stau um diese Zeit. Statt mich zu stressen, male ich mir die kommende Situation aus. Ich werde fünf bis zehn Minuten zu spät kommen. Ich werde mich entschuldigen, und schlimmstenfalls fällt der Termin etwas kürzer aus. Den Kopf wird mir schon keiner abreißen, schließlich bin ich sonst immer pünktlich.

Das kann man im wahrsten Sinne des Wortes trainieren. Gedanken steuern Gefühle und Gefühle steuern das Handeln - das ist auch neurobiologisch bewiesen. Dieses Wissen wird heute sehr erfolgreich in der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt. Nun muss nicht jeder, der gelassener werden möchte, zum Therapeuten rennen. Achten Sie im Alltag auf Ihre Gedanken und die daraus entstehenden Gefühle. Merken Sie, wie Sie innerlich aus dem Gleichgewicht geraten, setzen Sie dem "scheinbaren Autopiloten" in Ihnen ein deutliches Stopp! Betrachten Sie die Situation von außen und fragen sich, ob es wirklich gerade so schlimm ist, sich darüber aufzuregen. Und halten Sie sich immer vor Augen: Keiner, also wirklich niemand auf der Welt ist perfekt und fehlerfrei! Die meisten Menschen sind trotz ihrer kleinen Fehler und Schwächen wunderbar.

Kleine Kinder, kleine Sorgen – große Kinder, große Sorgen: Töchterchens Hausschuhe sind wieder

da, ein anderes Kind hat sie erkannt und dafür gesorgt, dass sie wieder an ihren rechten Platz kommen. Prima. Dann rief Studentensohn an und druckste lange rum, um mir schließlich mitzuteilen, dass er sein Studium nach dem nunmehr dritten Semester hinschmeißen wird. Uff! In meinem Kopf ratterte es sofort, was nun passieren soll und ich musste mich erstmal setzen. Dann hörte ich ihn am anderen Ende leise fragen: "Bist du jetzt enttäuscht, Mama?". Ich antwortete: "Nein, mein Kind, das einzige, was ich von dir erwarte ist, dass du atmest." Er erzählte mir von seinen Plänen und ich war stolz, dass er eine erwachsene Entscheidung getroffen hat, die ihm zukünftiges Leiden ersparen wird.

Kirsten Sievert

### Gelassenheit beginnt im Kopf:

So entwickeln Sie einen entspannten Lebensstil. Wie lässt sich Gelassenheit tatsächlich in den Alltag integrieren, auch wenn wieder einmal alschiefzulaufen scheint? Thomas Hohensee beschreibt auf klare und leicht nachvollziehbare Weise effektive Methoden, um auch in stressigen Zeiten die Ruhe zu bewahren und dauerhaft entspannter zu sein. Aus schwierigen Situationen werden schließlich Herausforderungen, die zu bewältigen sind. Es ist leichter als man denkt...



# Der tägliche Scheiterhaufen

Manchmal bezeichnet sie ihren Schreibtisch als Scheiterhaufen. Vielleicht weil sie alles, was sich da immer wieder anhäuft, gern verbrennen möchte. Aber es ist wohl eher mit dem Gedanken des Scheiterns verbunden.

Gerade zu Jahresbeginn sind die Stapel besonders hoch: Anträge, Anfragen, Projektbeschreibungen, Abrechnungen, Terminabsprachen, Einladungen zu öffentlichen Veranstaltungen... Dazu klingelt unentwegt das Telefon, wollen Emails beantwortet und Interessenten an Selbsthilfe beraten werden. Die Arbeit der KISS-Geschäftsführerin ist breit gefächert und manchmal auch so unberechenbar, dass es schon einige Gelassenheit braucht, um nicht zu scheitern. Sabine Klemm übt diese Haltung jeden Tag.

Und regt sich trotzdem immer wieder auf. Vor allem über politische Entscheidungen, die die Selbsthilfe in MV noch immer als "Projekt" behandeln, obwohl sie eine Strukturaufgabe ist und auch so bezahlt werden muss. "Dann wäre die Förderung dynamisch, würde automatisch dem Bedarf angepasst", erklärt sie. "Jetzt müssen, damit wir den gestiegenen Anforderungen an die Selbsthilfe-Unterstützung gerecht werden können, unentwegt Anträge geschrieben und Ko-Förderer gefunden werden." Zeit, die sie sinnvoller in die Unterstützung der Gruppen stecken könnte. "In Schwerin und Umland können wir Interessierte zu allen Themen in ca. 160 aktive Selbsthilfegruppen vermitteln. Neue können von Betroffenen jederzeit gegründet werden. Allein für die Basisarbeit muss ich fünf Anträge im Jahr schreiben. Sich widersprechende Richtlinien für die Förderung ihrer Arbeit machen es nicht leichter. Zwar wurde bereits 2016 der Selbsthilfebeitrag, den die Krankenkassen pro Versicherten



Sahine Klemm

Foto: Albrecht Morquet

zahlen müssen, verdoppelt, aber erst jetzt ist es möglich, das Geld für Personalkosten bei landesweiten Aufgaben in Anspruch zu nehmen. Auch die unterschiedliche Förderung der KontaktAnsprechpartnerin. In den Gruppen unterstützen die Ingangsetzerinnen. Vier neue wurden 2018 ausgebildet.

Wie nun schafft Sabine Klemm es, die Vielfalt zu meistern? "Im Prinzip, indem ich eines nach dem anderen abarbeite und mich vom Berg nicht beeindrucken lasse", lächelt sie in dem Wissen, dass dieser Berg nie ganz vom Tisch verschwinden, ja, nicht einmal wirklich kleiner werden wird. "Und trotzdem versuche ich, immer offen zu bleiben für Neues, Spontanes." Inzwischen habe sie auch gelernt bei ganz "dringenden" Anrufen nicht sofort aufzuspringen. "Wir sind die Selbsthilfe, nicht der Notdienst."

38 Stunden in der Woche hat sie Zeit für ihre Arbeit, die selten um 17 Uhr beendet ist. "Projekte schreibe ich am liebsten, wenn das Telefon nicht mehr klingelt. Dann habe ich die nötige Ruhe dafür." Aber die wichtigste Voraussetzung, nicht zu scheitern, ist: "Ich mache diese Arbeit gern. Ich will, dass es den Menschen, die meine Hilfe

# "Ich will, dass es den Menschen, die meine Hilfe suchen, gut geht."

stellen durch die öffentliche Hand in MV macht ihr zu schaffen. "Wir wollen das ändern und hoffen, mit einer Landeskontaktstelle mit einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter die Unterstützungsstruktur wirklich stärken zu können". Um die Kontakte zu allen Förderern und Partnern zu pflegen, ist sie unterwegs auf verschiedensten Veranstaltungen, wo sie stets auf der Suche nach potentiellen Partnern für ihre KISS ist. Die sich seit über 20 Jahren bestens entwickelt. Allein im vergangenen Jahr haben sich in Schwerin 18 Selbsthilfegruppen neu gegründet. Sabine Klemm ist beim ersten Treffen stets dabei und auch danach wichtige

suchen, gut geht." Aber sie wolle auch nicht geärgert werden, gibt sie zu."Am besten gelingt mir die Arbeit, wenn ich mich auf Dinge und Menschen verlassen kann. Missverständnisse oder Unterstellungen machen mich traurig, wütend, ohnmächtig."

Wenn es mit der Gelassenheit mal ganz schwierig wird, dann sucht Sabine Klemm sich einen Ausgleich. Verlässt Schwerin, um alte Freunde zu treffen, schaut sich schöne Filme an, lacht mit Leuten. Und seit kurzem lernt sie Akkordeon spielen. "Wenn es mir gelingt, ihm die richtigen Töne zu entlocken, bin ich restlos glücklich."

**Birgitt Hamm** 





Stress? Das versteht ein Kater überhaupt nicht.

Foto: privat

# Mein Weihnachten mit der (h)eiligen Familie

Drei Tage vor Heiligabend komme ich bei meiner Mutter an. Meine zwei Halbschwestern wollen am 23. dazu stoßen. Wir leben bunt verteilt über das Bundesgebiet und treffen uns zu Weihnachten alljährlich zu Hause. Mama und ich besprechen das Essen für die Feiertage. Beim Einkauf liefern wir den anderen Kunden eine Showeinlage, als ich darum kämpfe, auch Lebkuchen, Kekse und Dominosteine mitzunehmen. Mutter ist strikt gegen Zuckerwerk. SIE brauche das zu Weihnachten nicht und überhaupt esse man immer viel zu viel!

Ich kaufe trotzdem einiges, sogar noch zwei fette, große Weihnachtsmänner für meine Schwestern. Mama ist auf 180. Abends bemerke ich, dass die Packung mit Dominosteinen bereits offen ist und zwei fehlen. Da müssen wohl Mäuse ihr Unwesen treiben.

Mittags am 23. klingelt das Telefon. Meine Schwester Lena hatte eine Panne auf der Autobahn. Wir sind in Aufruhr und nervös. Zwei Stunden später kommt Lena mit ihrem Auto angefahren. Berichtet, dass plötzlich die Motoranzeige rot leuchtete und sie deshalb umgehend auf dem Standstreifen angehalten sei. In der Werkstatt stellte sich dann heraus, dass ihr Auto kein Öl mehr hatte. Sie hätte dann dort Öl nachfüllen lassen und alles sei wieder okay.

Wir gucken entgeistert aus der Wäsche, als Lena entrüstet sagt: "Ich dachte, die machen das beim Reifenwechseln automatisch mit!". Mutter leiht Lena ein abgelegtes Handy, weil ihres bei der Aktion sprichwörtlich unter die Räder kam. Die nächsten Stunden werden akustisch untermalt von pausenlosem "ping!ping!" von aufgestauten Nachrichten und deren Beantwortung. Wir dürfen an allem ungefragt teilnehmen.

Hurra! Maria und Arne treffen ein. Im Sommer ist ihre Hochzeit. Sie können nur kurz bleiben, da sie noch in die Stadt wollen, um mit Freunden, "die sie so lange nicht gesehen haben!" den Abend in einem Restaurant zu verbringen. Irgendwas stimmt nicht mit Maria. Ich bin stark irritiert, bis ich den Grund dafür erkenne. Ihre Stirn

bewegt sich nicht beim Sprechen. Ich frage sie ganz direkt, ob sie gebotoxt sei. Es ist ihr offensichtlich unangenehm, als sie bejaht. Arne ist außer sich und starrt Maria wütend an. Er ist völlig dagegen, wie sogar ich inzwischen weiß. Ich frage mich, wie er das nicht bemerken konnte? Ein Riesen Streit bricht aus. Arne droht mit "Konsequenzen", was auch immer das heißen mag.

Lena guckt vom Handy auf und fragt Maria, ob sie Botox dabei habe und ob sie das selbst gemacht oder ein Kollege sie gespritzt hätte. Ja, es sei ein Kollege gewesen und nein, sie hätte nichts dabei. Lena schreit wütend, dass das ja wohl voll ungerecht sei! Sie wolle das auch! Maria und Arne verlassen fluchtartig die Wohnung.

Heiligabend beginnt traditionell mit einem ausgedehnten, späten Frühstück mit vielen Leckereien. Maria steht bis nachmittags nicht auf, da sie sich im Restaurant den Magen verdorben hat. Unser Mitleid hält sich in Grenzen. Ich denke mir "Selbst schuld!". Sie ist Ärztin und kann für sich sorgen. Lena schmückt den Baum, während Mama und ich kochen. Wir hören Weihnachtsmusik und sind bester Laune.

Am 26. ist ein Essen mit der baldigen Schwiegerfamilie von Maria angesetzt. Blöderweise gehen Arne die Nerven durch und es bricht aus ihm heraus, dass einige in seiner Familie rechts außen gewählt hätten, er an "dem Thema dran sei" und nicht wolle, dass wir "Politik thematisierten". Lena sagt, dass sie sich nicht mit Scheiß-Faschisten und Rassisten an einen Tisch setze. SIE sei jetzt raus aus der Sache und würde abreisen. Wir übrigen bringen alles gut hinter uns und tags darauf fahre auch ich ab.

Zuhause hole ich umgehend den Kater von den Nachbarn ab. Er guckt mich beleidigt-besorgt an und stellt fest, dass ich seine Zuwendung brauche. Er schnurrt mir ins Ohr: "Nächstes Jahr bleibst du Weihnachten hier und machst uns Hähnchen in Safransauce…". Ich denke mir, verlockend, aber zu leicht. Gelassenheit muss man üben, sich erarbeiten. **K.O. Tisch** 



# Dann bleiben Sie erstmal gelassen

Ich denke schon, dass Gelassenheit etwas ist, das man mit den Jahren und den Lebenserfahrungen lernen kann. Gelassenheit entwickelt sich. Sie hat in meinen Augen auch etwas damit zu tun, wie wichtig man etwas nimmt. Damit meine ich natürlich nur die kleineren Aufreger im Alltagsleben, bei denen die meisten Menschen eben nicht gelassen sind oder bleiben.

Ist es wichtig, dass Geburtstagsgrüße von der Familie schon morgens kommen und nicht erst abends? Ist es wichtig, dass das Überraschungsessen für den Gatten perfekt funktioniert hat? Es gibt Menschen, die würden sich in diesen Momenten verrückt machen. Und es gibt Menschen, die sich nicht so viele Gedanken darüber machen. Ich gehöre zur zweiten Kategorie. Gehörte ich schon immer. Zumindest immer ein bisschen mehr als die anderen. Natürlich rege ich mich schon mal auf, zum Beispiel, wenn ich Menschen hinterher telefonieren muss oder ich mich nicht auf Versprechen verlassen kann. Da geht es mir nicht besser als anderen.

Wahrscheinlich durch meine Erfahrungen mit gesundheitlichen Pro-Krankenhausaufenthalten, Untersuchungen und natürlich auch durch den Umgang mit anderen gehandicapten Menschen, habe ich eine entspannte Sicht auf manche Dinge entwickelt. Ich habe einen angeborenen Herzfehler. Die Gelassenheit ist mit mir zusammen groß geworden. Wir zwei gehen Hand in Hand. Durch meine Erfahrungen setze ich andere Prioritäten, weiß kleinere Dinge zu schätzen, wiege eher ab zwischen wichtig und unwichtig und gehe mit dem Wissen, dass es immer kommt wie es kommt, durchs Leben. Mittlerweile ganz automatisch. Das führt unweigerlich zu mehr Gelassenheit.

Das Wartezimmer ist voll? Was soll's. Kann ich nicht ändern. Also setze ich mich hin und beobachte die Menschen oder lese etwas. Der Bus ist mir vor der Nase weggefahren? Nun, jetzt muss ich halt weitere 10 Minuten warten, aber kann dafür noch eine SMS schreiben.

Ich denke mir, warum sollte ich mich über Dinge, die schon passiert sind, oder Dinge, die ich nicht ändern kann, aufregen? Es hilft nichts und niemandem und schon gar nicht mir.

Es ist mir bewusst, dass wahrscheinlich nicht jeder so einfach mit kleinen Problemen oder diesen genannten Situationen umgehen kann. Aber ich kann es nur empfehlen, weil es das Leben wirklich entspannter macht. Viele Menschen um mich herum glauben es nicht, wenn ich ihnen sage, dass ich eigentlich immer gelassen bin. Wahrscheinlich ist so etwas gerade in der heutigen Zeit, wo viel Zeitdruck und Schnelligkeit herrscht, eher eine Rarität geworden.

Ich versuche mir in ärgerlichen Situationen immer die Frage zu stellen, was

könnte ich jetzt machen, damit diese besser wird? Und wenn es auf diese Frage nur ein einfaches "Eigentlich nichts" als Antwort gibt, kann ich innerlich einen Haken drunter setzen. Bestes und bekanntestes Beispiel ist eine lange Schlange an der Supermarktkasse, in der es nur schleppend voran geht. Hab ich diese Situation in der Hand? Kann ich etwas ändern? Nein? Dann tief durchatmen und gelassen bleiben. Alles ist besser, als dass ich mich minutenlang darüber aufrege. Der Einkauf muss ja nun mal jetzt getan werden.

Sie können ja versuchen mal einen Tag mit mehr Gelassenheit zu leben. Ganz ohne die Lebenserfahrung von Krankenhausaufenthalten zu kennen. Regen Sie sich vielleicht nicht zu sehr über eine eigentlich kleine Sache auf, die Sie nicht ändern können? Haben Sie das geschafft? Vielleicht geht es jetzt drei Tage hintereinander. Dann eine Woche und dann zwei. Vielleicht funktioniert es.

Und wenn nicht, dann bleiben Sie erstmal gelassen. *SU* 



Gelassen ist, wer auch in Stresssituationen die Schönheit des Lebens erkennen kann.

Foto: Birgitt Hamm



# Den "Störenfried" Tinnitus akzeptieren

Gelassenheit - so lautet das Thema dieser Ausgabe. Was verstehe ich als Tinnitus-Betroffener darunter? Was ist Gelassenheit? Ist es die Entspanntheit? Ist es die Besonnenheit? Ist es das Gleichgewicht? Ist es die Seelenruhe? - Ja. Aber es darf nicht in Gleichgültigkeit münden. Mit den Jahren der Tinnitus-Belastung musste ich - mit Hilfe der Selbsthilfegruppe - eine Gelassenheit wieder erlernen. Durch vielfältige Arten der Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ist es mir gelungen, den "Störenfried" Tinnitus mit all seinen negativen Attributen wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Depressiven Episoden, mit einer neu gewonnenen Gelassenheit als Begleiter für den Rest des Lebens zu akzeptieren. Ihn als Stressmelder wahrzunehmen und dann den Stresspegel mit der notwendigen Gelassenheit zu senken. Nun, das Wort Gelassenheit spricht sich leicht aus und doch hat es für Jeden eine andere, besondere Bedeutung. In meiner Selbsthilfegruppe treffen sich regelmäßig bis zu 20 Tinnitus-Betroffene und tauschen sich über die vielfältigen Belastungen und über Wege zur Linderung aus. Und Jeder hat gemeinsam und für sich alleine, einen oder mehrere Wege zur Gelassenheit trotz Tinnitus gefunden und für sich begehbar gemacht.

Auch in Bezug auf die gesellschaftliche "Nicht"-Akzeptanz der Belastung durch den Tinnitus, wie das Belächeln der vermeintlichen Störungen, musste Jeder für sich, in der Partnerschaft und im beruflichen Umfeld eine neue Gelassenheit lernen.

Und ja, heute gehört Mut dazu, um gelassen zu sein in vielen Situationen. Vieles wird heute von uns verlangt und das alles gleich und sofort, am besten schon gestern. Hier müssen wir uns oft zwingen, Prioritäten bei der Erledigung der uns gestellten Aufgaben festzulegen und mit der notwendigen Gelassenheit auch notwendige Pausen einzulegen. Nun wünsche

ich allen Lesern die notwendige Gelassenheit beim Blättern und Lesen in der neuen Ausgabe unserer Zeitschrift.

Roland Löckelt

Sprecher der Tinnitus SHG und Mitglied im Vorstand des KISS e.V.

# Ich bin wie ich bin

Gelassenheit - aus unserer Selbsthilfegruppe "Sonnenschein" men dazu folgende Kommentare: Ruhe, Ruhe, nachmals Ruhe - Gleichmäßigkeit, in der Waage sein - Ruhe und Frieden in der Familie, kein Streit - langfristige Planung, die Dinge in aller Ruhe machen können ohne angetrieben zu werden - keine Termine haben, selbst die Zeit einteilen zu können – den Tag im Schlafanzug beginnen. Immer wieder spielt der Aspekt der Gelassenheit im Leben eines jeden Menschen eine große Rolle, besonders auch im Hinblick auf die vielfältigen krankmachenden Stressfaktoren. Das gilt sowohl für psychische als auch körperliche Erkrankungen. Wenn es um Lebensqualität geht, sorgt ein gelassener Lebensstil nachweislich für ein gesünderes, besseres Leben. Wie geht denn nun Gelassenheit? Müssen wir uns alle darauf verständigen, "Om" zu singen und uns mit lächelnder buddhistischer Miene tief in die Augen blicken?

Leben heißt, in Bewegung zu sein und möglichst bis ins hohe Lebensalter zu bleiben, im Wechsel von Spannung und Entspannung zu sein; aktive Phasen in Arbeit, Freizeit und Sport wechseln mit Pausen. Lockerlassen, Ausatmen. In welchem Rhythmus sich dieser Wechsel vollziehen soll, hängt von der Persönlichkeit ab, von ihrer Belastbarkeit. Was für den einen gut ist, kann für den anderen zu viel oder zu wenig sein. Wer krank ist, muss grundsätzlich mit einer herabgesetzten Belastungsfähigkeit rechnen. Vielen Menschen geht es so, dass sie es nicht wahrhaben und auch nicht fassen können, wenn es plötzlich nicht wie gewohnt geht. Das Älterwerden bedingt ebenfalls, dass die individuelle Belastbarkeit sinkt. Da es auch immer wieder Änderungen in den Lebensumständen gibt, kann auch das eine Veränderung der Belastbarkeit nach sich ziehen. So können eine große Freude, unverhofftes Glück, ein Riesenerfolg zu einem Gefühl sehr starker Kraft führen. Nichts kann einen umhauen, man kann auf einmal alles schaffen! Das ist natürlich toll. Jeder, der es erlebt hat, kommt ins Schwärmen. Dieser Zustand ist kurz, also heißt es, ihn zu genießen.

Um herauszufinden, was ich brauche, wann für mich eine Pause notwendig ist, wie lange sie dauern muss, damit ich wieder neue Kraft schöpfen kann, muss ich gefühlsmäßig zu mir und meinem Körper in Kontakt sein. Ich muss mir vertrauen, muss mir erlauben, meinen eigenen Rhythmus zu spüren und ihn zu respektieren. Oft hat eine Erziehung in der Kindheit, die überwiegend fordern und einengend war, besonderen Wert auf Anpassung und äußere Fassade gelegt. Wichtig war, "was die Leute sagen". So kann dieses wichtige Gefühl verschüttet worden sein. Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Quigong können helfen, wieder ein Gefühl für die eigene Belastungsfähigkeit zu bekommen. Damit mehr Gelassenheit in jedes Leben kommt.

Ingrid schreibt in ihrem Gedicht: "Ich bin wie ich bin…, ich stehe zu mir mit meinen Stärken und Schwächen – ich bin ein Mensch unter Menschen".

Elisabeth Schmidt

# 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,

PIC: GENODEF1SN1

IBAN: DE35 1409 1454 0000 0273 32



Die Selbsthilfe ist gesellschaftlich anerkannt als Chance für den eigenverantwortlichen Umgang der Menschen mit ihren besonderen Lebenssituationen. In Mecklenburg-Vorpommern unterstützen acht Selbsthilfekontaktstellen Tausende Bürgerinnen und Bürger dabei, mit chronischen Erkrankungen leben oder Probleme



selbstbestimmt lösen zu können. Gut ausgebildete Mitarbeiterinnen beraten die Betroffenen nicht nur themen-, indikations- und verbandsübergreifend, sondern schaffen auch Netzwerke durch die Zusammenarbeit mit Ärzten, Therapeuten, Kliniken, Beratungsstellen. Ein Engagement, das nicht zum Nulltarif zu haben ist.

# Drei Fragen an Harry Glawe

### Minister für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit in Mecklenburg-Vorpommern

# • Herr Minister, haben Sie persönliche Erfahrungen mit der Selbsthilfe?

Als Gesundheitsminister tausche ich mich gern mit Angehörigen von Selbsthilfegruppen und den Trägern der Selbsthilfekontaktstellen aus. Auf dieser Basis habe ich so zum Beispiel im vergangenen Jahr die Schirmherrschaft für den 2. Tag der Männergesundheit in Rostock übernommen, für den mein Ministerium einen Zuschuss geleistet hat. Der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen wurde die Anschubfinanzierung für die neue Landeskontaktstelle zugesagt.

**2** Wie kann Ihrer Meinung nach die Selbsthilfe-Unterstützungsstruktur in MV gestärkt und ausgebaut werden?

Selbsthilfe ist auch im Gesundheitswesen – wie der Name schon sagt – die auf freier Selbstbestimmung beruhende Unterstützung Betroffener durch Betroffene. Besonders die Krankenkassen, das Land und die Kommunen fördern die nicht zuletzt nach dem Präventionsgesetz auch in Mecklenburg-Vorpommern sehr wichtige Selbsthilfearbeit. Hierzu zählt auch die hauptamtliche Beratung von Selbsthilfegruppen durch die Kontaktund Beratungsstellen. Allein auf Landesseite sind dabei die Haushaltsmittel sowohl des Ministeriums als auch des Strategiefonds des Landtages für den Doppelhaushalt 2018/19 deutlich angehoben worden. Diesen Weg wollen wir für den derzeit in der Planung befindlichen Doppelhaushalt 2020/21 fortschreiten.

Gegenwärtig werden von den acht Selbsthilfekontaktstellen in MV nur fünf vom Land gefördert.
Benötigt werden jedoch eine weitere im Landkreis Vorpommern-Greifswald und eine Landeskontaktstelle.
Wer soll das bezahlen, denn ohne eine finanzielle Unterstützung durch das Land geben auch die Krankenkassen nichts?

Mir ist wichtig, dass alle Selbsthilfegruppen in Mecklenburg-Vorpommern eine bedarfsgerechte Beratung und Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen erhalten können. Entscheidend ist, dass diese gut erreichbar sind. Deshalb haben wir bereits mit dem Doppelhaushalt 2018/19 für den anstehenden Ausbau der Selbsthilfeberatung in Vorpommern zusätzlich jeweils 11.300 Euro in den Landeshaushalt eingestellt. Zudem hat die Landeskontaktstelle aufgrund meiner Förderzusage noch im Dezember unbürokratisch vom Ministerium eine Anschubfinanzierung erhalten, wodurch die Kofinanzierung der Krankenkassen ermöglicht wird. Unter Berücksichtigung der ergänzenden Förderung aus dem Strategiefonds hat das Land damit über den Doppelhaushalt 2018/19 bereits sechs von acht Selbsthilfekontaktstellen sowie die neue Landeskontaktstelle gefördert. Mit der bereits zugesagten Förderung der neuen Kontaktstelle in Vorpommern-Greifswald hätten wir dann in den Jahren 2018/19 insgesamt acht von zehn Kontaktstellen landesseitig gefördert. Das ist ein wesentlicher Beitrag zum Ausbau der Selbsthilfeberatung im Land. Mich würde freuen, wenn für die Unterstützung der Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern noch weitere Fördermittel bzw. Förderer aus dem privaten wie öffentlichen Raum gewonnen werden können. Interview:

Sabine Klemm/Birgitt Hamm



# Geänderte Zeiten der Treffen der SHG Zwangsstörungen

Leidest du an immer wiederkehrenden aufdringlichen Gedanken? Ärgert 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. Wir treffen uns ab April 2019 jeden 1. Dienstag im Monat um 17 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.

Das Angebot gilt auch für Angehörige von Zwangsgestörten.

→ Weitere Informationen unter 0385 392 43 33 oder info@kiss-sn.de oder shg-zwaenge-sn@gmx.de

# Vortrag zum Tag des Schlaganfalls

Am Dienstag, dem 28. Mai, um 14 Uhr spricht Prof. Dr. med. Frank Block zum Thema "Schlaganfall – Vorbeugung, Risikofaktoren und neueste Behandlungsmöglichkeiten". Die Selbsthilfegruppe Schlaganfall Schwerin lädt Betroffene, Angehörige und Interessierte ein, sich zu informieren. Die Veranstaltung ist kostenlos in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.

→ Informationen und Anmeldung unter 0385 392 43 33 oder info@kiss-sn.de



Gerda Jansen

Foto: privat

# "Janas Welt" Bilder und Texte von Gerda Jansen in der KISS

Sie leben mitten unter uns und man merkt es ihnen kaum an, dass sie Opfer eines Sexualdelikts geworden sind. Es sind Mädchen und Jungen, junge Frauen, Mütter und Großmütter. Die seelischen und körperlichen Folgen des traumatisierten Geschehens begleiten sie meist ein ganzes Leben lang. Allen gemeinsam ist die Erfahrung, einer lebensbedrohlichen Situation hilflos ausgeliefert zu sein, nichts machen zu können. Gerda Jansen hat diese Erfahrung als Kind gemacht, als ihr Stiefvater sie jahrelang sexuell missbrauchte. Wie sie mit diesen schrecklichen Erinnerungen umgeht und sie trotz allem das Leben meistert, zeigen ihre fantasievollen und ausdrucksstarken Arbeiten in Bild und Wort.

Gerda Jansen liest am Montag, dem 18. März, um 17 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin aus ihren Texten "Janas Welt" und zeigt ausgewählte Bilder, die sie gemalt hat, um ihre Erlebnisse zu verarbeiten. Die Lesung richtet sich an alle, die mehr erfahren wollen über den Umgang mit traumatisierenden Situationen sexualisierter Gewalt, egal ob als Kind oder im Erwachsenenalter durch litten.

Eingeladen hat die gerade neu gegründete Selbsthilfegruppe "Hilfe nach Vergewaltigung". An jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat treffen sich hier Betroffene, um das Geschehene zu verarbeiten und sich gegenseitig im Alltag zu helfen. Hier haben sie die Möglichkeit, aus ihrer Isolation zu treten und sich in einem geschützten Raum mit anderen auszutauschen über Hilfsmöglichkeiten, sich gegenseitig zu stützen und aufzufangen. In der Gruppe können sich die Teilnehmerinnen auf neue Wege begeben, Strategien für spezifische Probleme erörtern und immer wieder auch Spezialisten einladen. Weitere Mitstreiter\*innen sind herzlich willkommen.

Rückfragen und Anmeldungen bei der KISS unter 0385 392 43 33 oder info@kiss-sn.de



# Bad Kleiner Malgruppe zieht Bilanz

Seit 2005 besteht die Malgruppe in Bad Kleinen, damals noch unter dem Namen "Licht-Blick". Unsere Selbsthilfegruppe "Gemeinsam gegen Angst und Depression" bestand zu Beginn aus nur drei Frauen, inzwischen zählen zwölf Frauen zur Malgruppe. Gäste sind uns immer willkommen. Wir treffen uns immer dienstags in den Räumen des Arbeitslosenverbandes Bad Kleinen, wo wir ein bescheidenes "Atelier" eingerichtet haben. Bei schönem Wetter sind wir auch gerne



an schönen Orten in der Umgebung, um in der freien Natur zu malen oder zu zeichnen. Der Poeler Maler Joachim Rozal unterstützt uns seit 2010. Er kommt in monatlichen Abständen und zeigt uns Grundlagen des Bildaufbaus, demonstriert verschiedene Maltechniken und gibt uns Hilfe und Anregungen.

Gerne greifen wir zu Bleistift, Pinsel, Kreide oder Spachtel, denn das Malen ist für uns Hobby und gleichzeitig Therapie für die Seele; es gibt uns Freude, Halt und Zuversicht.

Die vergangenen Jahre waren für unsere Malgruppe erfolgreich, geprägt von vielen Ausstellungen. So entstanden viele Bilder zum Thema, Wie es uns gefällt". Unsere Arbeiten sind vielfältig. Wir versuchen mit unterschiedlichen Techniken unsere Liebe zur Natur, zu den Menschen und unserer heimatlichen Umgebung eindrucksvoll zum Ausdruck zu bringen. Ein großer Erfolg für uns war unsere große Bilderausstellung 2017 im Inselmuseum in Kirchdorf auf Poel, 2018 haben wir viele Arbeiten im Rathaus Neukloster präsentiert, ebenso im Kreisagrarmuseum in Dorf Mecklenburg und im Café Dräger, in Bad Kleinen. Eine kleine, oft wechselnde Auswahl unsere Bilder ist im Gemeinschaftsraum des ASB in Bad Kleinen zu sehen, auch können unsere Bilder käuflich erworben werden. Für das Jahr 2019 ist eine Bilderausstellung in Warin, "Naturpark Sternberger Seenland" geplant. Aktiv wirkten wir auf Advents- und Weihnachtsmärkten in Bad Kleinen und Dorf Mecklenburg mit und konnten unsere "Künste" in großer Vielfalt präsentieren.

Das Malen macht uns viel Freude und begeistert uns immer wieder. Es macht uns glücklich und stolz, und das Präsentieren unserer Bilder stärkt unser Selbstvertrauen. Unsere Zusammenkünfte geben uns viel Kraft und Zuversicht. Sie zeichnen sich durch eine offene fröhliche und freundliche Atmosphäre aus. Für die Zukunft erhoffen wir uns auch weiterhin viele neue Inspirationen und freuen uns auf die nächsten schönen gemeinsamen Malstunden. *C. Geske* 

# Über die Erkrankung Fibromyalgie

Das Krankheitsbild lässt sich anhand von Schmerzregionen diagnostizieren. Ferner beruht die Diagnose auf der genauen Erfahrung der Krankengeschichte und dann folgt die körperlich Untersuchung und es wird mitgeteilt welche Therapiemöglichkeiten möglich sind. Die neuesten, auf dem Markt befindlichen Medikamente werden angesprochen. Am interessantesten sind die neusten Erkenntnisse der Schmerztherapie und wie diese am günstigen angewendet werden können.

#### Mögliche Auslöser der Fibromyalgie

Skoliosen, Lordosen, Operationen, Spätfolgen nach einer Borreliose, sonstige Wirbelsäulen- Veränderungen, Beckenschiefstand Rückenschmerzen, Herausgeschleudert, Silikonimplantate oder rheumatische Erkrankung Chronische Polyarthritis (PcP), Morbus Bechterew, Osteoporose Kollagenosen (z.B. Lupus Erythematodes) Betroffene müssen, jeder für sich, aus den möglichen Therapie ihre eigenen Erfahrungen sammeln um für sich die beste Therapie herausfinden. Das Krankheitsbild ist nicht eindeutig, sondern es gibt die verschiedensten Symptome und jeder reagiert anders. Besonders zu empfehlen ist der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe. Da man sich hier untereinander helfen kann und Erfahrungen mit einander austauschen kann.

M. Thomas-Steinert

→ Die Selbsthilfegruppe "Fibromyalgie" trifft sich immer am 1. Mittwoch im Monat um 15 Uhr im Ärztehaus Lankow, Rahlstedter Straße 29, 19057 Schwerin, 2 Etage

### **Neue Selbsthilfegruppen**

#### Gemeinsam Nichtraucher werden

Janet Köpke hat am 7. Januar ihre Gruppe "Gemeinsam Nichtraucher werden" gegründet. Wenn jemand weiß, wie man es schaffen kann und durchhält, dann sie: Sie rauchte 30 Zigaretten täglich und ist nun seit 33 Tagen Nichtraucherin! Die Gruppengründerin geht mit bestem Beispiel voran.

→ Die Gruppe trifft sich jeden Montag um 17 Uhr in der KISS. Weitere Informationen unter 0385 392 43 33 oder info@kiss-sn.de

#### Hilfe nach Vergewaltigung

Am 27. Februar gründete sich in der KISS die Selbsthilfegruppe "Hilfe nach Vergewaltigung". Hier wollen sich Betroffene wöchentlich treffen, um das Geschehene zu verarbeiten und sich gegenseitig im Alltag zu helfen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

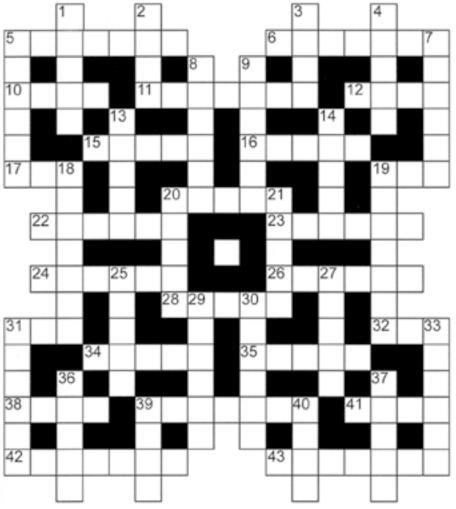
→ Weitere Informationen unter 0385 392 43 33 oder info@kiss-sn.de

# Leserreaktion auf die Ausgabe "dankbar"

#### Weiter so

Die Ausgabe finde ich ganz toll. Macht weiter so. Auch ich bin dankbar, dass ich 2002 eine SHG "Lachen ohne Grund" gegründet habe, die ich trotz Höhen und Tiefen in meinem Leben schon 16 Jahre leite. Ich habe viel Unterstützung bekommen und lernte in den Jahren Menschen kennen, denen ich Hilfe gab. Wir sind ein großartiges Team.

DANKE! B. Kebeiks



#### Waagerecht

5) Eierkuchen, 6) Meeressäugetiernachwuchs, 10) Gebäck, 11) Seebad in Belgien, 12) widersprechen, 15) Stadt in Thüringen, 16) Fluss in NS, 17) Männername, 19) Fluss durch Weimar, 20) zart, weich, 22) früherer Zögling einer militärischen Schule, 23) Halbinsel der Ostsee, 24) im Geiste, 26) Musikinstrument (Mz), 28) Haustier, 31) Tongeschlecht, 32) Fluss zur Nordsee, 34) Selbstaufnahme, 35) Tasteninstrument, 38) früher, Verwalter, 39) Gesichtsfarbe, 41) bayrischer Männername, 42) Hilfe, 43) Schülerarbeit

#### Senkrecht

1) Eine Partei, 2) Null beim Roulette, 3) ehemals für Cousine, 4) amerik. Wildrind, 5) Fußboden, 7) zu Hause, 8) Nahverkehrsmittel, 9) Ware erwerben, 13) ein Nationalsymbol, 14) Singvogel, 18) Flusswindungen, 19) Indianer Nordamerikas, 20) ausgeprägtes Selbstbewusstsein, 21) Frühblüher, 25) Taste am Computer, 27) Mädchenname, 29) Fälschung, 30) Darstellung der Erdkugel, 31) Stadt im NW Amerikas (Name einer Filmserie), 33) Dresdener Baumeister, 36) ekelig, 37) sehr klug, 39) Musikergruppe, 40) Altes Längenmaß

\*\*Angret Möller\*\*

Die Ziffern 10, 6, 11,10, 23, 33 ergeben einen Frühblüher.

Krokus

### Das Redaktionsteam von "Hilf Dir Selbst" freut sich über Verstärkung



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

# 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, 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. Pschotherapeutin Ingrid Löw, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Rehazentrum 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 Schlaganfall Schwerin, 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





# Selbsthilfe beim WIR-Aktionstag

Schwerin • Mit viel Engagement haben die Mitstreiterinnen und Mitstreiter er KISS den WIR-Aktionstag am 23. Februar im Schweriner Schloss-Park-Center wahrgenommen und sich mit einem Informationsstand von der KISS und der LAG der Selbsthilfekontaktstellen in MV präsentiert. KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm: "Der Aktionstag war eine gute Gelegenheit die KISS und unsere Gruppen zu vorzustellen und den Selbsthilfegedanken an Interessierte zu vermitteln. Wir wurden ganz hervorragend von unseren Gruppen und dem Vorstand unterstützt. Dafür danken wir allen herzlich an dieser Stelle."

Mehr als 30 Vereine, Verbände und Institutionen hatten den Besuchern bei dem seit 2008 stattfindenden Aktionstag der Initiative "WIR – Erfolg braucht Vielfalt" ihre Aktivitäten

auf den verschiedensten Gebieten vorgestellt.



Roland Löckelt, Sabine Klemm und Claudia Buchholz am Infostand der KISS.

Foto: Michael Meyer



Holger Wegner

Foto: privat

# Ein Störfaktor unserer Zeit

"Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden." So lautet ein alter, bekannter Gebetsspruch.

Zugegeben, in einer Epoche, deren Prägung unter anderem in vermeintlicher, ständiger Optimierung von Zeit – gleichend der Suche nach dem Perpetuum mobile – besteht, in der Banalitäten oftmals hysterisierend und künstlich aufgebauscht werden, solange Einschaltquoten und Auflagenhöhen dies hergeben, wirkt Gelassenheit wie ein externer Störfaktor.

Wenn zeitliche Vorgaben z.B. für vielfach unterbezahlte Pflegekräfte in der Betreuung von Menschen – selbst bei größtem Engagement und Fleiß kaum zu erfüllen sind, liegt etwas grundsätzlich im Argen.

Eine permanente Verregelung des alltäglichen Lebens droht menschliche Kommunikation einzuengen. Die Zeit hat ihre eigenen, natürlichen Rhythmen und lässt sich auch nicht durch "technokratische Algorithmen" überlisten. "Der digitale Mensch sehnt sich nach Gemütlichkeit", so eine Überschrift im Nordkurier vom 15.01.2019. Trendanalysten der Einrichtungsindustrie sprechen derzeit von einer Suche "nach einer ruhigen, warmen Höhle zum Entspannen und Entschleunigen – einem Ort abseits der aufgewühlten, von Konflikten belasteten und digitalen Welt." Andererseits kann die "neue Behaglichkeit" aber keinen "Rundumschutz" vor den Widrigkeiten und Widersprüchen des Alltags bieten.

Möglicherweise fängt Gelassenheit schon damit an, bei einem einige Zentimeter überhängenden Ast nicht gleich das Ordnungsamt, die Polizei oder gar ein Gericht zu kontaktieren, sondern die Nachbarn auf einen Kaffee einzuladen, um diese Angelegenheit zu erörtern. Ein mecklenburgisches Sprichwort konstatiert: "Wi Plattdüütschen sünd geduldig Minschen – wi nähmen dat all so, as dat kümmt." Problematisch wäre es, wenn Gelassenheit in untätige Ignoranz einmündet. "Lassen ist keine asketische Leistung, die wir uns mühsam abringen müssen. Vielmehr kommt sie aus der Sehnsucht nach innerer Freiheit und aus der Ahnung, dass unser Leben erst dann wirklich fruchtbar wird, wenn wir unabhängig und frei sind..." schreibt Pater Anselm Grün in einem Essay über Gelassenheit. Manchmal ist Gelassenheit der "Flügelschlag eines Augenblicks", den wir uns bewahren sollten... 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 | 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 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 Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen

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

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

**Layout und Satz:** Arne Weinert, 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-, Informationsund Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Telefon 0385 39 24 333,

Telefax 0385 20 24 116 Internet: www.kiss-sn.de www.selbsthilfe-mv.de E-Mail: 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 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: 17. Mai 2019 zum

"Hilf Dir Selbst" wird gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung Nord, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

