

HILF DIR SELBST

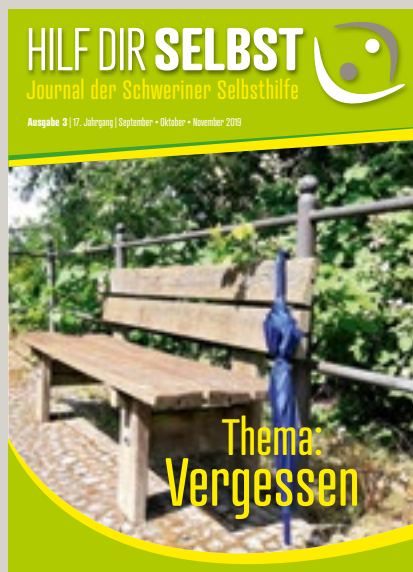
Journal der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 3 | 17. Jahrgang | September • Oktober • November 2019



Thema:
Vergessen



Inhalt

Editorial Sabine Klemm	2
Gastkolumne Bernd Kasten	3
Umfrage Vergessen?	4
Thema Erinnerung	6
Thema Zentrum Demenz	7
Thema Weltalzheimerstag	8
Erfahrung Wenn vergessen nicht funktioniert ...	9
Erfahrung Vergessen versus Lebenskunst	10
Erfahrung Stolpersteine in Schwerin	11
Erfahrung Nichts gelernt aus der Geschichte ...	12
Thema Vergessen und Erinnern	13
Thema	14
Thema	15
Thema	16
Thema	17
Thema	18
Selbsthilfe aktuell	19
Service Neues aus der Selbsthilfe ...	20
Service Sommerfest in der KISS	21
Rätsel/Förderer Verschenkemarkt	22
So gesehen	23
Impressum	24
Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember 2019 zum Thema „Geschenkt“.	

Liebe Leserin, lieber Leser,

was wir bei der Auswahl des Themas nicht vermutet hatten: Das Vergessen hält einige Überraschungen bereit. Es gehört zu uns Menschen, ob wir wollen oder nicht. Dabei bilden Erinnerung und Vergessen ein Paar, bei dem jede Seite ihre Vor- und Nachteile, sowohl positive als auch negative Aspekte hat.

Eine Möglichkeit, Fakten zu sammeln und zu bewahren bieten Archive. Hier können persönlich gefärbte und von aktuellen Kontexten beeinflusste Erinnerungen abgeglichen werden. Welchen Einfluss die Verarbeitung der historischen Fakten durch Historiker*innen auf das kollektive Gedächtnis hat, bleibt dennoch eine Frage der (Massen-)Psychologie und der (Massen-)Medien. Beispiel: Welcher unter 35-Jährige weiß, dass die Russen schon vor den Amis auf dem Mond waren? Zwar nicht mit Menschen, aber immerhin. Das in meiner Kindheit berühmte Mondmobil Lunachod ist aus dem Gedächtnis der westlichen Welt gestrichen.

Zunächst gibt uns Dr. Bernd Kasten einen Einblick in Grenzen und Möglichkeiten der Erinnerungsarbeit im Stadtarchiv der Landeshauptstadt. Besonders wenn es um die Verlegung neuer Stolpersteine in Schwerin geht, ist seine Expertise von unschätzbarem Wert. Immerhin kommen in diesem Jahr wieder fünf dieser Erinnerungsplatten zu den bereits 77 verlegten hinzu. Außerdem sind die Stolpersteine 2019 erstmalig beim Festival verfemte Musik dabei und werden im Vorfeld in der Ausstellung gezeigt, welche Schüler*innen über das Projekt Stolpersteine seit 2005 erarbeiten.

Am 26. September führt die KISS einen Stolpersteinrundgang zum



Foto: Gudrun Schulze

Thema „Euthanasie“ mit anschließendem Gespräch mit Dr. Jörg Pink durch.

Vergessen kann auch krankhaft werden und zu Identitätsverlust führen. Wie sich das für betroffene Menschen anfühlt und wie ihre Freunde und Angehörigen mit demenziell Erkrankten würdig umgehen können, ist Thema von Veranstaltungen zum Welt-Alzheimerstag am 21. September.

Wie immer erfahren Sie, was in der KISS los ist: Sommerfest, Mitgliederversammlung, Gesamtgruppentreffen, Fortbildungsveranstaltungen und neue Gruppengründungen stehen auf dem Programm. Außerdem geht das Filmprojekt in eine neue Runde. Der Imagefilm erhält Untertitel in den Sprachen russisch, englisch, französisch und arabisch und drei Gruppenportraits werden auf unserem Youtube-Kanal sowie auf unseren Webseiten veröffentlicht.

Den Hauptteil jedoch bilden sehr persönliche Beiträge und Erfahrungsberichte zum Thema „Vergessen“. Lassen Sie sich überraschen und schreiben Sie uns gern Ihre Eindrücke.

Einen goldenen Herbst mit unvergesslichen Erlebnissen wünscht Ihnen

Ihre Sabine Klemm

Sabine Klemm

Alles vergessen?

Erinnerung und Geschichte

Menschen vergessen ständig Dinge, – was sie am vorigen Montag in der Kantine gegessen haben, oder wie das Hotel hieß, in dem sie vor zwei Jahren Urlaub gemacht haben, – daran kann sich kaum noch jemand erinnern. Das Gedächtnis ist kein neutrales Speichermedium, auf dem wie in einer Endlos-DVD das Gesehene und Gehörte aufgezeichnet wird, sondern ein Bestandteil des Körpers, der sich im Lauf der Evolution so entwickelt hat, dass es für das Überleben des Individuums von Vorteil war. Absolut unverzichtbar für dieses Überleben ist ein positives Selbstbild. Um ein solches zu erreichen, konstruiert jeder Mensch (wie ein Schriftsteller oder ein Drehbuchautor) aus dem Erlebten eine Geschichte, die die eigene Biographie und Persönlichkeit erklärt. Im Normalfall bewegt sich diese Geschichte recht nah an den tatsächlich passierten Ereignissen, aber stets in einer recht subjektiven Wertung. Was nicht dazu passt, das wird vergessen. Das ist ein völlig normaler, für die geistige Gesundheit jedes Einzelnen unverzichtbarer Prozess.

Für Historiker (wie übrigens auch für Polizisten) gehört es zu ständigen Problemen ihrer Arbeit, dass die meisten Menschen sich dessen nicht bewusst sind und ihrem Gedächtnis viel mehr zutrauen, als es eigentlich kann. Für beide Berufsgruppen sind Augenzeugenberichte daher eine schwierige Quelle. Je mehr Zeit seit den Ereignissen verstrichen ist, desto mehr wurde vergessen, durch andere Berichte überschrieben oder spätere Erfahrungen überlagert. Deshalb gibt es Archive, wo die schriftlichen Hinterlassenschaften einer Zeit dauerhaft und sicher aufbewahrt werden. Dass sich die Organisatoren



Großherzog Friedrich Franz IV. mit einem unbekannten jungen Mann (vor 1918)

des Neuen Forums in Schwerin heute nicht mehr genau daran erinnern, welchen Weg die einzelnen Montagsdemonstrationen vor 30 Jahren im November und Dezember 1989 nahmen und mit welchen SED-Funktionären diskutiert wurde, dürfte niemanden verwundern. Hier helfen die Archive, wo die Berichterstattung der SVZ aus diesen Tagen und die archivierten alten Akten von Stadtverwaltung, Polizei und SED detailliert Auskunft geben über den Ablauf der Ereignisse.

Am besten erinnern sich Menschen offenbar an emotional berührende Erlebnisse, wogegen sie bei der Datierung oft um Jahre daneben liegen. Das kann jeder, der schon einmal vergeblich versucht hat sich daran zu erinnern, ob der wunderschöne Urlaub in Italien jetzt 1995, 1996 oder

1997 war. Wer seine Urlaubsfotos datiert hat, der hat es deutlich leichter. Wenn Fotos, wie das hier gezeigte Glasplattennegativ aus dem Bestand des Stadtarchivs nicht beschriftet sind, ist eine spätere Identifizierung oft unmöglich. Bei diesem vor 1918 von Hofphotograph Heuschkel aufgenommenen Bild kennen wir nur den Herrn in Uniform, bei dem es sich um den Großherzog Friedrich Franz IV. handelt. Wer der Herr in Zivil ist, bei dem sich der Großherzog hier so freundlich eingehakt hat, wissen wir nicht. Sein Name ist vergessen.

Die Begrenztheit der menschlichen Lebenszeit auf im Höchstfall 90-100 Jahre, führt dazu, dass Schritt für Schritt ganze Epochen aus der subjektiven Erinnerung verschwinden. Heute, im Jahr 2019, lebt niemand mehr, der im Ersten Weltkrieg noch Soldat gewesen ist, und kaum jemand, der die Weimarer Republik aus eigener Anschauung gekannt hat. Selbst die Zahl derjenigen, die sich noch die Schrecken der NS-Zeit und des 2. Weltkriegs erinnern können, nimmt rapide ab. Alles, was über diese Zeit bleibt, befindet sich nun nur noch in den Archiven, die die Aufgabe haben, das was geschehen ist (und was man eventuell daraus lernen kann) vor dem Vergessen zu bewahren.



Bernd Kasten
Stadtarchiv
Schwerin

Vergessen Vergeessen



Karola Drahtner, Crivitz

Etwas zu vergessen, ist doch normal, und manche Dinge möchte man auch gern verdrängen, weil sie so unangenehm waren. Aber was ich niemals vergessen möchte, sind meine Kinder, meine Familie, meine Heimat. Seit ich mit demen-ten Menschen arbeite, versuche ich mich viel bewusster zu erinnern. Aus meiner Kindheit besitze ich noch Poesie-Alben. Wenn ich die Sprüche und die dazugehö-rigen Namen lese, habe ich auch das passende Gesicht vor Augen. Heute schreibe ich mir die schönsten Erlebnisse auf, damit ich sie nicht vergesse.

Olaf, Schwerin:

Was ich nie vergessen werde? Die Geburt meines Sohnes. Was ich gern vergessen würde? Seinen Unfalltod, als er sieben Jahre alt war. Das sind diese Gegensätze, die sich treffen: Himmel hoch jauchzend und zu Tode betrübt.

Mario Fürstenberg, Schwerin

Ich würde am liebsten nichts vergessen wollen. Erlebnisse und Menschen zum Beispiel. Immer in Erinnerung wird mir die Zeit bleiben, als meine Mutter an Brustkrebs erkrankt ist. Und dass sie ihn gut überstanden hat. Ich habe daraus ge-lernt, mehr auf meine Gesundheit zu achten.

Carola Neumann, Parchim

Ich bin viel unterwegs, nutze Wartezeiten zum Lösen von Kreuzworträtseln und spiele mit dem Enkel. Das trainiert das Gedächtnis doch, oder? Es ist leichter, sich an Gutes zu erinnern, die Geburt meiner Tochter beispielsweise. Ich versuche zwar, schlechte Dinge zu verdrängen, aber das funktioniert nicht. Den Tod meines Vaters kann und will ich auch nicht vergessen.

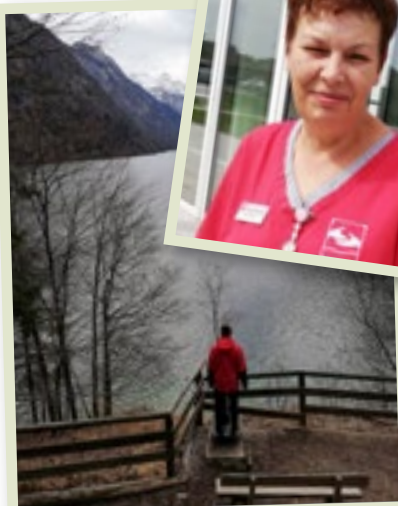
Magda N., Schwerin:

Bei der Arbeit und privat notiere ich wichtige Dinge auf Zettel, um sie nicht zu vergessen. Wenn ich etwas Schönes gelesen habe, ein Buch, ein Zitat oder eine Lebensweisheit, schreibe ich dies gern in mein Tagebuch. Aber auch mein Lieblingseis.

Doch ich erinnere mich nicht nur an die schönen Dinge. Zwei Schicksalsschläge in meinem Leben haben mich geprägt. Als ich meinen Vater verloren habe, ent-stand eine große Lücke. Ich brauchte Zeit, es zu verarbeiten, aber es hat mich menschlicher gemacht.

Uta Krause, Telefonseelsorge Schwerin

Was ich am liebsten vergessen möchte? – Nichts. Aber Namen vergesse ich immer wieder. Gesichter dagegen nicht.



„Sooft ich in Gedanken den Weg meines Lebens zurückgehe, sooft überfällt mich eine milde Trauer um die tausend vergessenen Tage.“

Hermann Hesse

Helga Hummel, Dipl. Psychologin Schwerin

Gerne vergessen möchte ich kleine Fehler, die ich gemacht habe, z.B. eine falsche Auskunft gegeben. Das macht mir ein schlechtes Gewissen. Nicht vergessen möchte ich positive kleine Dinge im Alltag.

Mark Allmann, Mut-Tour-Teilnehmer aus Bremen

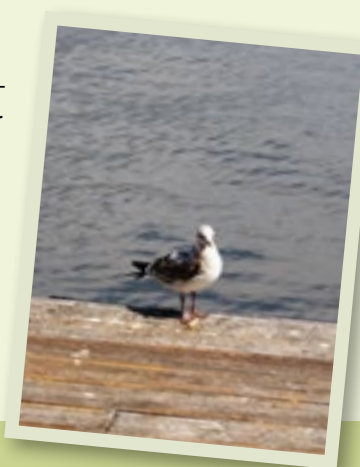
Gerne vergessen möchte ich ein paar Sachen aus meiner Kindheit. Ich möchte nicht aufhören zu hoffen, zuversichtlich zu sein und die Menschen, die mir wichtig sind, möchte ich nicht vergessen.

Dietmar Reinberger, Mut-Tour-Teilnehmer aus Duisburg

Gerne vergessen möchte ich alle Streitigkeiten, die zurzeit auf der Welt sind, familiär und unsere düsteren Zukunftsaussichten. Wenn man Abstand dazu hat, lebt es sich leichter. Nicht aus dem Gedächtnis verlieren möchte ich meine Lebenslinie. Alles was ich bisher an guten und schlechten Sachen erlebt habe, ist für mich einmalig. Auch die Depression ist ein Stück von mir.

Emma, Pfaffenteich Schwerin

Vergessen? Was ist das? Ich weiß, wo ich etwas zu fressen bekomme. Und das klappt hier am Pfaffenteich bestens. Mehr muss ich mir nicht merken. Hast Du Brötchen oder Kuchen? Nein? Dann vergiss es.



Fotos: Buchholz, Hamm, Klemm

Mit dem Vergessen leben

Ich betrete ein Krankenzimmer; allein liegt sie da, ich sehe nur sie. Ein letztes Mal. Und sie... sie konnte mich einfach seit langem nicht mehr sehen. Denn sie hat mich vergessen. Meine Oma litt an Alzheimer... an der Vergessenskrankheit. Sie fand sich erst zu Hause nicht zu recht, dann fand sie ihr Zuhause nicht mehr und zum Schluss der fragende Blick: „Wer bist du?“ Ich singe ihr das Lied „Dat du min Leevsten büst“ vor, streichle ihre Hand,

suche nach einem Zeichen. Ich will mich erinnern: an all die schönen und geborgenen Momente, an alle deine Geschichten, die du mir über dein Leben erzählt hast. Ich habe ihr immer gesagt, sie soll alles aufschreiben, ein Buch über ihr Leben schreiben. Wie gern würde ich jetzt darin lesen. Und ich weiß genau: Ich werde dich niemals vergessen!

In Gedenken an meine Oma K. Th.

Yvonne Ecke



Vergessen

Aufs Vergessen versessen...
sind alle, die „ihre guten Gründe“ haben
Des versessenen Vergessens
Wobei vergessen nicht bedeutet:
ungeschehen

Das versessene Vergessen bewirkt einen
fragwürdig gedeckelten Druck
Der sich – trotz Versessens
Unverhofft völlig vergessen kann
und unvermutet kraftvoll und
unkontrolliert
Total ex- oder implodiert
Was niemand will – im treuen emsigen
Vergessen

Das Passierte ist gescheh'n
Der Geist kann nicht vergessen, noch
widersteh'n
Aber immer wieder aufs Neue
Die Zeit in die Zeit und den Moment
zurück dreh'n

Drum ersehne ich nicht mehr: das Vergessen
Es hilft mir nicht.
Auch das emsige aufs Vergessen
versessen...
Es taugt hierfür nicht.
Ich kann es nie vergessen und soll es auch
nicht
Denn es ist gescheh'n
Die Wichtigkeit für mich ist: damit
umzugeh'n

Ich versuch` es - mit Hilfe dabei...
Vielleicht zu heilen
und meine Gedanken zu versteh'n, sie zu
teilen
sie zu zer-teilen und auf-zu-lösen

Und plötzlich geht ein Funke durch mich
entlastet meinen Kiefer und sein Gewicht
erlaubt ein Lächeln ohne Schmerz
ich rieche, schmecke, fühle – wie von einer
bleiernen Decke befreit

Mutig muss ich für mich sein
Und mache mich nicht mehr klein
Ich bin ich
Ich sehe im Spiegel ein lächelndes Gesicht
Und es erschreckt mich nicht

Autorin: Kerstin Fischer

Musik zum Wohlbefinden

Das geschriebene Wort wartet auf seine
Geburt-
Das gesprochene Wort ist mit Leben
erfüllt.
Das gesungene Wort birgt Tausend Le-
ben in sich.

Das gemeinsame Singen – Es ist einfach
nur schön!

Hier ist für mich ein Stück Heimat.
Diese von Menschlichkeit geschwängerte
Atmosphäre
sie gibt mir Kraft und Lebensmut.
Wenn unsere Stimmen sich im Raum
vereinen,
dann fühle ich mich wohl.
Weil unsere Seelen sich berühren
und unsere Herzen im gleichen Takt
schlagen.
Spürt Ihr das auch?

Ich wünsche mir, dass es noch lange so
bleibt.

Kommt – lasst uns jetzt singen!

In guter Erinnerung

Die Selbsthilfegruppe „Musik zum
Wohlbefinden“ wird ihr Mitglied Man-
fred Redepennig nicht vergessen.
Schon seit dem 29. April 1999 war er
ein wichtiger Teil der Musikgruppe.
„So viele Gedichte und Gedanken, de-
ren Inhalt ihn sehr beschäftigt hatten,

Vergänglichkeit

Donner verhallt,
Musik verklingt,
Schnee taut,
Stein verwittert,
selbst Stahl rostet.
Alles wird einmal alt.

Die Zeit wird nie erstarren.
Augenblicke kommen und gehen,
sie hinterlassen Spuren.
Ewigkeit bedeutet Stillstand.
Ich will aber nicht stillstehen!

Vergänglichkeit – Manchmal spüre ich sie
und dann bin ich im Einklang mit der
Natur.

Zwei Gedichte von Manfred Redepennig

hat er uns hinterlassen.“ Das Talent
zum Gedichteschreiben hat er von
seinem Vater geerbt. Der gelernte An-
lagen- und Maschinenbauer war ein
ruhiger Mensch und sehr beliebt bei
seinen Mitmenschen. Er wurde am
13. Juni 1954 geboren. Am 10. April
dieses Jahres ist er verstorben.



Seit 20 Jahren gibt es die Gruppe „Musik zum Wohlbefinden“.

Foto: KISS



Gespräch mit Ute Greve

Menschen mit Demenz erleben die degenerativen Veränderungen sehr unterschiedlich. Die Verläufe unterscheiden sich in ihrer individuellen Ausprägung „Das Vergessen lässt sich vergessen“, wenn die Demenz fortschreitet.

Ich treffe mich Anfang Juli zum Gespräch mit Ute Greve. Sie ist seit fast

13 Jahren Leiterin des „Zentrum Demenz“, Kontakt- und Informationsstelle für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, Gartenhöhe 6 b, 19053 Schwerin, und hat das Projekt des Landes, der Pflegekassen und des Trägers „Augustenstift zu Schwerin“ von Anfang an begleitet. Frau Greve ist Krankenschwester, studierte Soziale Arbeit und Pädagogik im Anschluss, arbeitete in der Altenpflege und als Referentin für Altenhilfe. Frau Greve bewarb sich gezielt auf die Stelle als Leiterin des „Zentrum Demenz“, da sie engeren Kontakt zur Basis, zu Betroffenen und Angehörigen haben wollte. Sie arbeitet gern mit Menschen im persönlichen Kontakt,

berät, unterstützt, begleitet und hilft. Die häufigste Form ist die „Alzheimer Erkrankung“. Ich erfahre von Ute Greve, dass sich Demenzerkrankungen heute relativ sicher mit den modernen Methoden der Medizin diagnostizieren lassen. Im MRT-Verfahren (Magnet-Resonanz-Tomographie) lassen sich die Veränderungen im Gehirn nachweisen. Man kann auch (präventiv) im Vorfeld durch eine Lumbalpunktion (Entnahme von Nervenwasser) erfahren, ob man irgendwann an einer Demenzerkrankung leiden wird. Ethisch ist diese Möglichkeit außerordentlich bedenklich, da es bisher keine Behandlungsmöglichkeiten gibt. **Text/Foto: Kerstin Fischer**

Das „Zentrum Demenz“ bietet:

- Infoabend Demenz (ohne Anmeldung und kostenfrei)
Schleswig-Holstein-Haus, Puschkinstr. 12, 19055 Schwerin
Jeden ersten Mittwoch im Monat um 17 Uhr
Themen und Referenten aktuell auf der Website:
www.zentrum-demenz.de

- Angehörigengruppen mit Anleitung (ohne Anmeldung und kostenfrei),
Zentrum Demenz
1. Gruppe: Jeden ersten Dienstag im Monat, 10 Uhr
2. Gruppe: Jeden letzten Dienstag im Monat, 18 Uhr
(parallele Betreuung von Menschen mit Demenz nach vorheriger Anmeldung möglich)

- Betreuungsgruppen (Anmeldung erforderlich)
Zentrum Demenz
Dienstag, 14–16 Uhr, zurzeit acht Personen
Donnerstag, 14–17 Uhr, zurzeit 14 Personen

- Stundenweise Entlastung in der Häuslichkeit (Vermittlung über das Zentrum Demenz),
Betreuung von Menschen mit Demenz durch Ehrenamtliche

- Tanzkaffee für Menschen mit Demenz (Anmeldung über Zentrum Demenz erforderlich)
Augustenstift zu Schwerin, Foyer, Schäferstr. 17, 19053 Schwerin
Jeden letzten Mittwoch im Monat, 15–17 Uhr

- Sprechzeit, Beratung, Information
Montag – Freitag: von 9 bis 12 Uhr, Do: 14 bis 18 Uhr, oder nach Vereinbarung
Frau Ute Greve: Telefon (0385) 52 13 38 18, Dr. Nina Benz: Telefon (0385) 52 13 38 21

- Individuelle Beratung
(Informationen, Begleitungen und persönliche Gespräche)
Zu Erscheinungsformen der Demenz
Zum Umgang mit Menschen mit Demenz
Zu „ver-rückten“ Verhaltensweisen
Zur Vermittlung von Entlastungsangeboten der Betreuenden
Zur Finanzierung der Betreuung und Pflege
Zum Betreuungsrecht
Zu Hilfsmitteln
Zu Beratungsmöglichkeiten in der Häuslichkeit
Zu Beratungsbesuchen im Rahmen der Pflegeversicherung (SGB XI § 37 Abs. 3)

Ziel ist, dass Erkrankte und Angehörige sowie auch Freunde und Begleiter*innen frühzeitig Kontakt aufnehmen mit dem „Zentrum Demenz“. Hier sind Sie gut aufgehoben und werden verstanden. Besonders wichtig ist, dass Sie qualifizierte Hilfen, Beratungen, Schulungen und Entlastungen für das Leben mit einer Demenzerkrankung oder als Partner*in eines oder einer Erkrankten rechtzeitig annehmen wollen, denn das bedeutet für alle Beteiligten mehr Lebensqualität. 300 bis 400 Besucher*innen pro Jahr nehmen regelmäßig die Angebote des „Zentrum Demenz“ in Anspruch.

Einander offen begegnen

Welt-Alzheimerstag am 21. September

Seit 1994 finden jedes Jahr am Welt-Alzheimerstag vielfältige Aktivitäten statt, um die Öffentlichkeit auf die Situation der Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen aufmerksam zu machen. Der Welt-Alzheimerstag wird von der Dachorganisation Alzheimer's Disease International weltweit unterstützt. In Deutschland werden von den regionalen Alzheimer-Gesellschaften und -Selbsthilfegruppen eine Reihe von lokalen Veranstaltungen organisiert. Mit Vorträgen, Tagungen, Gottesdiensten, Benefizkonzerten usw. wird dadurch die Öffentlichkeit auf das Thema Alzheimer aufmerksam gemacht, um auf die Situation der 1,2 Millionen Demenzerkrankten und ihrer Familien in Deutschland hinzuweisen.

Die Alzheimer-Krankheit ist eine neurodegenerative Erkrankung. Charakteristisch ist eine zunehmende Verschlechterung der kognitiven Leistungsfähigkeit, die in der Regel mit einer Abnahme der täglichen Aktivitäten, mit Verhaltensauffälligkeiten und neuropsychologischen Symptomen einhergeht. Die Alzheimer-Krankheit kann bis heute nicht geheilt werden.

Von Alzheimer sind fast ausschließlich Menschen höheren Alters betroffen. Durch die

Bevölkerungsentwicklung in den westlichen Industrienationen mit immer älter werdenden Bürgern steigt daher auch die Alzheimer-Prävalenz. Unter den 65-Jährigen sind etwa zwei Prozent betroffen, bei den 70-Jährigen sind es bereits drei, unter den 75-Jährigen sechs und bei den 85-Jährigen zeigen etwa 20 Prozent Symptome der Krankheit. Über dem 85. Lebensjahr nimmt der Anteil der Betroffenen wieder ab, da die zuvor Erkrankten nur selten dieses Lebensalter erreichen. Der jüngste bisher bekannte Alzheimer-Patient erkrankte mit 27 Jahren und starb mit 33. In Deutschland leiden aktuell mehr als eine Million Menschen unter einer Demenzerkrankung, 700.000 davon unter Morbus Alzheimer. Jedes Jahr werden etwa 200.000 neue Demenzerkrankungen diagnostiziert, von denen etwa 120.000 vom Alzheimer-Typ sind. Im Jahr 2010 waren weltweit etwa 35 Millionen Menschen von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Nach Auswertung von Computermodellen soll sich diese Zahl, die auf Bevölkerungsprognosen der Vereinten Nationen basieren, bis zum Jahr 2050 auf rund 106 Millionen Patienten erhöhen; im Durchschnitt kommt dann auf



85 Menschen ein Alzheimer-Patient. In Schwerin leben laut Schätzungen ca. 2300 Demenzerkrankte.

Für ein gutes Miteinander brauchen wir Offenheit in unserer Gesellschaft. Das gilt auch und ganz besonders in der Begegnung mit Menschen mit Demenz. Sie und ihre Angehörigen sollen erleben, dass sie trotz der Erkrankung akzeptiert werden und dazugehören.

Demenz kann zu ungewöhnlichem Verhalten führen, Menschen mit Demenz fallen auf. Wichtig ist, dass sich Freunde, Familie, Nachbarn und Mitbürger nicht abwenden, sondern Verständnis und Toleranz zeigen. Die Betroffenen wollen weiterhin an gemeinsamen Aktivitäten teilhaben, ihre Hobbys und den Alltag möglichst selbstbestimmt gestalten. Wenn sie Offenheit erfahren, fällt es ihnen leichter, selbst offen mit ihrer Krankheit umzugehen. Damit das möglich ist, braucht es mehr Wissen und Verständnis in der gesamten Gesellschaft.

20.9.2019 14:30 – 16:30	Schwerin	Kompaktkurs Demenz Kompaktschulung für Angehörige, Ehrenamtliche, Interessierte Referentin Frau Dr. phil. Nina Benz, Zentrum Demenz Schwerin Ort: Haus der Kultur am Pfaffenteich, Arsenalstraße 8 Anmeldung erforderlich: Ja Teilnahmegebühr: keine	Netzwerk Demenz Schwerin Dr. Nina Benz Zentrum Demenz Tel: 03 85 - 52 13 38 21 www.zentrum-demenz.de
20.9.2019 17:00 – 19:00	Schwerin	„Wer ist Camille?“ Filmaufführung Ort: Haus der Kultur am Pfaffenteich, Arsenalstraße 8 Anmeldung erforderlich: Nein Teilnahmegebühr: keine	Netzwerk Demenz Schwerin Ansprechpartnerin: Katrin Weltzin Tel: 03 85 - 545 21 21 www.zentrum-demenz.de

Mein Name ist Claus.

Ich bin Alkoholiker.

Es gab Zeiten in meinem Leben, da hieß es: „Der ist doch süchtig, den kannst Du vergessen!“ Gehört habe ich das wörtlich nie, aber gespürt. Vielleicht war ich es auch selbst, der da zu mir sprach, wenn ich

mich mal wieder in einen Blackout getrunken hatte und mir langsam dämmerte, was ich vom Vorabend „vergessen“ hatte, was passiert war und wie ich nach Hause gekommen war. – Wenn ich denn überhaupt zu Hause aufwachte.

Und wirklich, es dauert nicht lange, da war meine Partnerschaft hin. Ich konnte sie vergessen. Auch den Job in der IT und das Studium konnte ich bald vergessen: Das habe ich einfach nicht mehr gepackt. – Bis zu dem Abend, an dem ich nach einer Kneipentour auf einem Parkplatz in einer Pfütze aus einer Bewusstlosigkeit aufwachte. Damals sah ich nur zwei Möglichkeiten: Entweder ich saufe mich zu Tode oder ich höre auf!

Längst hatten mich Freunde und Familie auf Selbsthilfegruppen aufmerksam gemacht. Ich wollte das nie hören, aber ich hatte das nicht vergessen. Und so ging ich noch am selben Abend zu einer Selbsthilfegruppe in der Nachbarschaft. Ich hatte nicht vergessen, dass es für manche Menschen ein Leben auch ohne Alkoholexzesse gab. Aber für mich? Ich hatte Glück.



den Jahren in der Trockenheit kamen die Erinnerungen und ich merkte, dass Vergessen nicht funktioniert. Echtes inneres und äußeres Aufräumen, hier und dort etwas wiedergutmachen, wenn es möglich war,

das half. Wenn ich anders leben wollte, musste ich anders handeln. Einfach vergessen funktionierte für mich nicht.

Es gibt Wissenschaftler, die an Wegen arbeiten, das „Suchtgedächtnis“ auszuschalten. Das Gedächtnis, das speichert, wie der nächste Schluck, die nächste Pille oder Droge wirkt. Sie versprechen sich davon bessere Genesungschancen und weniger Rückfälle. Ich bin froh, dass bei mir dieses Gedächtnis weiterhin gut funktioniert. Gelegentlich stört es mich zwar, dass ich – wie auf Knopfdruck – den Geschmack eines kühlen Bieres oder eines Wodkas aus der Erinnerung hervorrufen kann. Beim Essen mit Freunden im Restaurant oder am Schnapsregal im Supermarkt fällt das besonders leicht. – Präsent sind dann auch recht schnell die schlimmen Stunden und Ereignisse, die ich nicht wiederholen möchte.

Gelegentlich fragen mich Leute, ob ich denn nicht vielleicht doch gerne mal wieder ein Bier oder ein gutes Glas Wein trinken möchte. Meine Antwort ist klar und eindeutig: Vergiss es!

Großes Glück. Die Frauen und Männer in der Selbsthilfegruppe sprachen mir mit ihren Geschichten aus der Seele. Gründe für das Trinken gab es viele. Für mich gehörten mein geringes Selbstwertgefühl und der innere Schmerz des Abgelehntseins dazu. Das wollte ich nicht spüren, wollte es vergessen. Von den durchzechten Stunden und einer Menge Mist, die ich besoffen gebaut habe, wollte ich nichts wissen. Mit dem nächsten Bier begann das Vergessen. Wunderbar. Und ich spürte, wie ich die Kontrolle über mein Leben verlor, wie schleichend nicht ich den Alkohol im Griff hatte, sondern er mich. Ein guter Grund für einen Schnaps zum Vergessen.

Dieser Abend, an dem ich in einer Pfütze aufwachte, war mein letzter Abend im Suff. In der Selbsthilfegruppe wurde ich trocken. Das ist jetzt einige Jahre her. 37 Jahre, 7 Monate und 18 Tage, um genau zu sein. Die meiste Zeit davon war deutlich besser als alles zuvor und ich habe nie vergessen, aus welchem Tal es wieder aufwärts ging. Vieles von dem Mist, den ich verzapft hatte, glaubte ich vergessen. Aber mit

Vergessen versus Lebenskunst

Alles, was vom Leben übrig bleibt, sind Erinnerungen

Gerade gestern ist es wieder passiert! Auf einem Konzert in der Pause steht plötzlich eine Frau vor mir und schaut mich intensiv lächelnd an. In meinen Augen nur Fragezeichen. Sie lacht und sagt „Na, Du weißt wohl nicht mehr, wer ich bin?“ Und hilft mir auf die Sprünge. Vor gar nicht so langer Zeit hatten wir bei einem anderen Konzert eine so herzlich intensive Begegnung, dass wir sogar unsere Telefonnummern tauschten. Der Groschen fällt also und wieder mal ist mir meine Namensnennung ein bisschen peinlich.

Denn so nenn' ich es derweil, wenn ich mich nicht an Namen erinnere, an die ich mich erinnern sollte oder unbedingt wollte. Geht es um das Merken von Namen, bin ich fürchterlich vergesslich. Persönlich bin ich gesellig und auch beruflich haben sich mir im Laufe meines Lebens unendlich viele Menschen namentlich vorgestellt. Dass ich sie mir nicht alle merken kann liegt auf der Hand. Viele Begegnungen waren zu flüchtig.

Recherchier' ich in meinem Hirnspeicher nach Namen, so fällt mir auch auf, dass es ein Leichtes ist, bis in meine 20iger Jahre Personen namentlich zu benennen. Egal wie viel Jahre vergehen, Lehrer, Klassenkameraden, Sandkastenfreunde, da flutscht es mit der Namerei. Danach geht sie los, die Namensverschusselung. Es bleibt übrig, wer Spuren in meinem Leben hinterlassen hat oder permanent um mich ist. Ich könnte ja auch ein wenig Speicher frei machen, indem ich Namen von Menschen vergesse, die ich gern vergessen möchte. Das erlaubt das Vergessen aber nicht. Absichtlich vergessen ist nicht. Ich muss mich damit abfinden, dass diese Namen für

mein Leben so wichtig waren, dass ich sie zwar gelegentlich verdrängen, doch nie vergessen kann.

Alles, was am Ende unseres Lebens übrigbleiben soll, sind die Erinnerungen. So langsam bekomme ich eine Ahnung davon. „Lieber Gott! Ich habe keinen Namen dafür! Gefühl ist alles; Name ist Schall und Rauch“, heißt es in Goethes Faust. Aus dem Kontext gerissen wollte Herr Geheimrat das sicher noch anders verstanden wissen, doch als Entschuldigung kann Er mir schon mal gut herhalten.

Intensiv gefühlte Begegnungen haben einen Menge Erinnerungen hinterlassen. Begegnungen über auf die ich noch Jahre später bei pas-

persönliche Entschuldigung für das Verschwinden von Namen aus meinem Merkspeicher. In gut zwei Jahren bekommt mein Lebensalter die sechste Null und wenn ich eins nicht vergessen kann, dann, dass ich immer mehr von meiner Lebenskunst profitiere, als von Namen, die im Nirvana meiner Erinnerungen verschwunden sind. Ich erfreue mich heute vieler namenloser Begegnungen, die mir auf meinem Lebensweg viel mitgegeben haben, die mein Leben bereichert und beschenkt haben, die mich was gelehrt haben, mit denen ich mich weiter entwickeln durfte. Wertvolle Begegnungen für die ich immer dankbar sein werde.

Evelyn Koch

Nur wer die Kunst des Vergessens erlernte, hat Lebenskunst gelernt.

Oskar Wilde

sender Gelegenheit spontan zugreifen kann. Da steh' ich zum Beispiel in geselliger Runde, unterhalte mit diesen Erinnerungen, habe gar noch die Gesichter vor meinem inneren Auge, doch der Name ist futsch. Viele berühmte Namen haben über das Vergessen philosophiert. Haben das Vergessen gar eine Kunst genannt. Da mein vertrautes Umfeld mich oft eine Lebenskünstlerin nennt, gefällt mir ein Spruch von Oskar Wilde mit am besten: „Nur wer die Kunst des Vergessens erlernte, hat Lebenskunst gelernt. Voila! Da habe ich meine ganz



Wider das Vergessen

STOLPERSTEINE im Rahmen des Festivals Verfemte Musik 2019 in Schwerin

Bereits seit 2002 findet in Schwerin alle zwei Jahre das Festival Verfemte Musik statt. Mit der Aufführung von Werken verfemter Musiker, die unter der Nazidiktatur Auftritt- und Publikationsverbot hatten, werden sie der Vergessenheit entrissen und wir Nachgeborenen erhalten das große Geschenk der verloren geglaubten Kunst zurück. Erst durch die Erforschung der Lebensläufe und das neue Arrangieren der Stücke ergibt sich die Möglichkeit, diese überhaupt kennenzulernen und öffentlich aufzuführen. Hier verbindet sich der Auftrag von Erinnerungskultur und Erinnerungsarbeit in seiner schönsten Form. Wir erinnern uns damit nicht nur an die verfolgten und verfemten Künstler, sondern beginnen auch zu verstehen, welche kulturellen und geistigen Traditionen unterbrochen wurden.

In diesem Jahr sind die STOLPERSTEINE in Schwerin Teil des Festivals. Beide Projekte verbindet die Auseinandersetzung mit dem Holocaust. Während der Landesverband Jeunes Musicales e.V. Erinnerungsarbeit mit Hilfe der Musik leistet, geht es bei den Stolpersteinen um Schicksale von Menschen in Schwerin, die aufgrund der nationalsozialistischen Diktatur ihre Heimatstadt verlassen mussten. Wie viel größer wäre die kulturelle und wirtschaftliche Vielfalt Schwerins,

wenn sie und ihre Nachfahren noch hier wären? Stolpersteine erinnern an Menschen, die aus ganz unterschiedlichen Gründen den Nazis zum Opfer fielen. Wer will,

kann die Namen lesen und zum Beispiel ausrechnen, wie alt sie geworden sind. Seit 2006 sind bisher 77 Stolpersteine in Schwerin verlegt worden. Darunter befinden sich Stolpersteine für Juden, u.a. für die Kaufmannsfamilien Kychenthal und Löwenthal, die Arztfamilien Meyerson und Bohnheim oder die des Schneidermeisters Zoltobrodsky. Aber die Stolpersteine erinnern auch an den Gewerkschafter August Lemke, den katholischen Vikar Leopold Wiemker und den einfachen Mann Otto Trost, der sich eines sogenannten Rundfunkverbrechens schuldig gemacht hat und denunziert wurde. Dank der Überführung des Archivs aus den Helios Kliniken ins Landeshauptarchiv sind nun auch Daten von Euthanasie-Opfern zugänglich und gemeinsam mit der Broschüre über die Geschehnisse am Sachsenberg 1933 bis 1945 konnten 2016 weitere 13 Stolpersteine zur Erinnerung an Opfer der NS-Euthanasie verlegt werden.

2019 werden fünf Stolpersteine für Familie Loeser hinzukommen. Louis Loeser, geb. 1865, Besitzer der Privatbank „Loeser & Co.“, wurde schon im April 1933 wegen „Unterschlagung“ verhaftet. Das führte zum Konkurs der Bank. Am 18. Mai 1934 wurde er zu vier Jahren Haft verurteilt. Er starb während des Wiederaufnahmeverfahrens am 2. Juni 1935 in Schwerin an Herzversagen. Sein Sohn Arthur Loeser wurde 1941 in Buchenwald ermordet, seine Frau Johanna Loeser zog 1935 nach Berlin, wo sie 1942 starb. Der Schwiegertochter Else Loeser gelang nach einem unfreiwilligen Zwischenaufenthalt in Berlin mit dem Enkelsohn Klaus-Dieter Loeser 1939 die Flucht nach England. Als der Kölner Künstler Gunter Demnig 1990 mit



Gunter Demnig, Sabine Klemm und Bernd Kasten

Foto: Yanelevych

einer Kreidespur den Deportationsweg der Sinti und Roma seiner Heimatstadt nachzeichnete und 1996 die ersten Stolpersteine noch ohne Genehmigung in Berlin verlegte, ahnte er nicht, wie weitreichend sein Projekt wird. Heute kann man in fast allen europäischen Ländern Stolpersteine sehen, Menschen kennen den Begriff und wissen, was sich dahinter verbirgt. Heute gibt es weltweit etwa 72.000 Stolpersteine. Und die Zahl wächst, weil es immer mehr Initiativen gibt, die Daten vor Ort recherchieren.

2004 begann das Stolperstein-Projekt in Schwerin und damit auch die Zusammenarbeit mit der Geschichtslehrerin Christine Kindt, mit deren Hilfe bis 2009 zwei Stolpersteingruppen aus den 8.- 11. Klassen zusammen kamen. Seit 2013 haben sich der Stadtarchivar Dr. Bernd Kasten, Martin Klähn, Regina Dorfmann und Sabine Klemm zur Stolperstein-Initiative Schwerin zusammengeschlossen.

Im Schuljahr 2018/19 erarbeitete Christine Kindt mit ihren Schüler*innen vom Gymnasium Fridericianum eine neue Broschüre sowie eine Ausstellung über die Stolpersteine in Schwerin. Teil der Ausstellung werden die fünf Stolpersteine für Familie Loeser sein, bevor sie später von Gunter Demnig verlegt werden. Die Ausstellung „Stolpersteine“ wird am Donnerstag, dem 24. Oktober 2019 um 10 Uhr in der Aula des Gymnasiums Fridericianum mit einem Konzert des Klavierduos Friderike Haufe und Volker Ahmels sowie einem Vortrag von Sabine Klemm eröffnet. Die Ausstellung selbst kann im Aula-Vorraum besichtigt werden.

Sabine Klemm



Zu wenig aus der Geschichte gelernt?

Ich habe im Mai auf einer Rundreise sechs Länder des Balkans bereist. Es war landschaftlich wunderschön und sehr beeindruckend. Der Frieden der Länder ist erst seit knapp über 20 Jahren wiederhergestellt. Vielerorts gibt es gewollte und ungewollte Mahnmale gegen den Krieg. Häuserfassaden von den gleichen Plattenbautypen wie in Schwerin – allerdings durch Maschinengewehrpatronen großzügig durchsiebt – sah ich in Städten. Zerbombte, verlassene Häuser und ungeräumte Minenfelder begegneten uns auf dem Land. Der alte sozialistische Straßenbahntyp fährt durch die Stadt, mit zum Teil moderner Werbung darauf angebracht. Neben dem alten, versehrten Plattenbau steht ein schickes, ultramodernes Hochhaus. Ich habe öfter Männer mit fehlenden Gliedmaßen gesehen. Manchmal im Anzug und überaus würdevoll – mal bettelnd am Straßenrand oder vor Kirchen oder Moscheen. Die Jugend starrt auf das Smartphone und kleidet sich wie überall. Als wäre nie ein furchtbarer Krieg geschehen. Ich kann verstehen, dass alle vorwiegend vergessen wollen und gleichzeitig wünsche ich mir sehr, dass sie nie vergessen werden, dass ein Krieg nur Verlierer hat, nachdem das Schlimmste im Menschen sich austobte und bestialisch wütete – wie in jedem Krieg.

Hinter uns im Bus sitzen Herr und Frau Schmidt aus Hamburg. Herr Schmidt ist 88 Jahre alt und

war von Jugend an Seemann. Auf seinen Unterarmen und Händen sind diverse sehr alte Tätowierungen zu sehen. Herr Schmidt hat bisher zu Lande, zu Wasser und zur Luft 185 Länder bereist. Die meisten allerdings zu Wasser. Die Reise und die Kriegsrelikte nehmen ihn merkbar mit. Er hört, dass ich aus Kiel komme und sagt: „Kiel hat mir viel zu verdanken.“ Ich lache verschmitzt und denke mir: „Na, was denn? Alter Mann. Wofür soll ich jetzt deiner Meinung nach dankbar sein?“ Daraufhin erzählt er mir, dass er 1945 mit 14 Jahren bei den Alliierten (Franzosen und Engländern) in Kiel seine erste Heuer annahm. Und zwar in der sogenannten Todesschwadron. Drei Jahre lang fuhr er auf Schiffen die Förde und das Fahrwasser zum Kieler Hafen ab. Sie bargen die tödlichen Hinterlassenschaften der Nazis. Mutwillig versenkte Frachter, U-Boote und sonstiges, was das Fahrwasser unpassierbar machte. Schmidt und seine Mannschaft sowie diverse Taucher entschärften und sprengten unzählige ausgelegte Seeminen und Sprengfallen. Einmal wurde ihr eigenes Schiff ca. vier Meter aus dem Wasser gehoben, als sie unvorbereitet auf eine Mine trafen. Schmidt war sich sicher, dass sei nun das Ende. Er überlebte – geraucht habe er nie, aber immer viel getrunken. Naja, das sei eben so, wenn jeder Tag der letzte sein könne. Sein ganzes Berufsleben als Seemann sei ein Seiltanz zwischen

Leben und Tod gewesen, weshalb er jeden Tag seinen Frieden mit sich und der Welt und auch seinem Schöpfer hätte machen müssen. Ich bin sprachlos. Erwinnere mich an meine vorausgegangenen Gedanken und schäme mich zu tiefst. Herr Schmidt stellt die Frage, ob wirklich alle Menschen grundsätzlich dumm und egoistisch sind und ein Vernichtungskrieg vielleicht alle paar Jahrzehnte sein müsse? Er meint, „die Jugend“ hätte alles vergessen und viel zu wenig aus den beiden Weltkriegen gelernt. Auch weil man nicht drüber sprechen durfte – damals. Müssen wir Menschen das tatsächlich immer wieder durchleben? Teufel nochmal! Wie kann man so blöd sein und das alles... vergessen!?

Ich denke an unsere Familiengeschichte. An meine Groß- und Urgroßeltern und an die vererbten Kriegstraumata, die unsere - und bestimmt fast jede -deutsche Familie irgendwie nachhaltig belasten und prägen. Aber auch darüber spricht man nicht. Das will „man“ alles lieber vergessen.

Nie wieder Krieg! Nie wieder machtbesessenen Lügner, arglistigen Schmeichlern, Hetzern und Hassern, Populisten, geschichtsvergessenen Dummköpfen Macht geben! Das wünsche ich mir am meisten. Nie wieder die totale Sinnlosigkeit und die ungehemmte Monstrosität der „Schlechtmenschlichkeit“ des Kriegs – „einfach vergessen“.

Kerstin Fischer

Vergessen und Erinnern

Vergessen ist nichts, das ich will. Aber es passiert mir immer wieder. Eigentlich nicht willentlich, eher unbeabsichtigt. Vielleicht ist es eine Frage der Konzentration. Irgendwie schwingt auch immer die Unterstellung mit, etwas nicht für wichtig zu erachten und aus Gleichgültigkeit zu vergessen. Darin spiegelt sich die negative Konnotation des Vergessens: Wer (etwas) vergisst, gilt als unaufmerksam, ignorant, ja, als Versager. Nein, das will ich nicht sein!

Durchaus bewusst sind mir aber auch positive Seiten des Vergessens: Manche Dinge lösen sich von selbst. Schlimme Erlebnisse zu vergessen kann befreiend, entlastend, zumindest abmildernd wirken. Vergessen macht dann Platz für neuen Lebensmut.

Dabei hatte ich bis jetzt viel Glück in meinem Leben, denn es gibt nichts, das ich wirklich vergessen will, im Gegenteil. Ich wundere mich darüber, wie ich Namen von Plätzen und Orten meiner intensiven Reisen, Namen von mir wichtigen Menschen, Buch-, Film- und Musiktitel nach einer Weile doch nicht mehr weiß, obwohl sie mir so wichtig waren – und jetzt wohl nicht mehr. Der Fokus hat sich verlagert und damit auch das, was „auf der Festplatte“ abgespeichert bzw. abrufbar ist, denn gelöscht ist es ja noch nicht.

Vergessen im Alltag will ich allerdings vermeiden, denn es macht mir nur unnötig das Leben schwer. Also baue ich stetig an meinem dynamischen Netz der aktuellen Erinnerung: Für Termine gibt es Kalender, Menschen, die mich im richtigen Augenblick anrufen oder mir eine Nachricht schicken, ein kleines und ein großes Schreibheft (Kladde) für Notizen und – ganz wichtig – Zeiten der Ruhe zum Nachdenken.

Ich will am liebsten alles festhalten, damit es nicht dem Vergessen



Der Himmel über Mecklenburg

Foto: Sabine Klemm

anheimfällt. Ich schreibe auch viel mit bei Vorträgen oder Radiosendungen, aber nur selten lese ich es nach. Das Mitschreiben gibt mir nur die Sicherheit, dass ich es lesen könnte, dass ich es „habe“.

Nein, Vergessen gefällt mir überhaupt nicht. Ich wäre damit einverstanden, das Gegenteil von Vergessen als Erinnerung zu bezeichnen. Erinnern kann ich viel stärker willentlich beeinflussen als Vergessen. Glaube ich, weiß ich nicht. Ich mache die Rechnung ohne das Unbewusste und die vielen Faktoren, die Erinnerung beeinflussen. Wenn ich meinem Anspruch, frei und intensiv zu leben, gerecht werden will, muss ich Erinnerungsarbeit leisten. Hier werden auch Zusammenhänge deutlicher, auf die es ankommt: Was hat das eine mit dem anderen zu tun? Und mit mir?

„Ein Mensch ist erst vergessen, wenn sein Name vergessen ist“, sagt Gunter Demnig, der seit 1996 europaweit Stolpersteine verlegt. Vorort erforschen Initiativen die Geschichte vor ihrer Haustür, die anhand von Einzelschicksalen lebendig wird. Seit 2004 beschäftige ich mich mit dem Stolpersteinprojekt in

Schwerin. Inzwischen liegen schon 78 davon vor den Wohnhäusern, in denen Opfer der nationalsozialistischen Ideologie wohnten. Wie haben sie vorher mit ihren Nachbarn in Schwerin gelebt?

Schon jetzt, 30 Jahre nach dem Fall der Mauer, kann ich mich nur noch schwer in die Zeit davor hineinversetzen. Ich weiß, wie es war, mein Leben in der DDR, aber ich habe z.B. viele Wörter vergessen. Verbote und Tabus von damals erscheinen heute unbedeutend und geraten auch deshalb in Vergessenheit.

Was nicht wichtig ist, wird eben vergessen. Darin liegt für mich die negative Bedeutung von Vergessen, denn Vieles ist wichtig. Es kommt nur auf die Betrachtungsweise an. Und was mir wichtig ist, spielt für andere vielleicht gar keine Rolle. Selbst wenn es keine Bedeutung hat, kann doch etwas schön sein und deshalb der Beachtung wert. Schauen wir die Wolken an – sie ziehen dahin wie unsere Gedanken kommen und gehen. Und so ist alles im Fluss – das Vergessen und Erinnern und unser bewusstes Leben.

Sabine Klemm

Vergessene Orte

„Die Reisepässe!“ Ein heißkalter Schreck durchfährt mich am Tag vor dem Abflug in den Urlaub. Morgen schon soll es losgehen und ich hätte doch glatt die wichtigsten Dokumente vergessen. Eigentlich sammle ich schon Wochen vorher alles zusammen, was für den Urlaub irgendwie nützlich sein könnte: Sonnenbrille, hochdosierte Sonnencreme, Sandalen, Bikini, Auslandskrankenversicherung, etwas Fremdwährung, viel Lektüre für den Strand. Nur die Pässe liegen noch unberührt... Ja, wo liegen sie eigentlich?

Sofort begeben Sie sich auf die Suche. Sorgen mache ich mir keine, denn in meiner Familie gibt es doch die rote Reisemappe, in der alle für eine weite Reise wichtigen Unterlagen deponiert sind und die auch stets mit in den Urlaub fährt. Mit einem einzigen Griff in den Schreibtisch finde ich sie. Leer. Wieso ist die rote Reisemappe leer, und welcher Idiot hat die Pässe da herausgenommen?

Na klar, ich selbst hatte beim letzten größeren Urlaub vor zwei Jahren

die Reisemappe ausgerangiert. Zu groß, zu unhandlich und überhaupt. Man muss auch mal etwas Neues anfangen. Und wie ich mich kenne, habe ich die Pässe, die Impfausweise und die Versicherungsscheine anschließend genau dort verstaut, wo ich sie sofort suchen würde. Daran erinnere ich mich genau, denn das mache ich nämlich immer so, wenn ich für Dinge einen neuen Standort definiere: dort, wo ich sie auch als erstes suchen würde.

Also, wo würde ich die Reisedokumente suchen? Vielleicht in der Dokumentenmappe. Dafür spräche der Name. Ich klappe sie auf, suche, finde meinen Pionierausweis und werde langsam nervös. Aber da gibt es ja noch den Urkunden-Ordner im Aktenkoffer. Leider hatte ich den in der Woche zuvor verschlossen und den Schlüssel an einem Ort deponiert, wo ich ihn als erstes... Nach einer halben Stunde hole ich einen Schraubenzieher und wende Gewalt an. Doch im Ordner steckt nur die Beurkundung darüber, dass ich einst Mitglied eines

„Kollektivs der sozialistischen Arbeit“ war. An die kollektive Feier zu dieser Auszeichnung erinnere ich mich noch sehr gut. Aber an unsere Pässe? Kurz vor einer Herzattacke stehend, durchwühle ich den Schreibtisch von oben bis unten, finde den Schlüssel zum Aktenkoffer – und sinke verzweifelt zu Boden. Hätte ich mein cooles Kind nicht, das ich eingeladen hatte, mit mir zu reisen, dann wäre ich in den drei Urlaubswochen dort sitzen geblieben. Doch wenn Mutter von Panik übermannt wird, wächst das Kind über sich hinaus. Es nimmt die Dokumentenmappe noch einmal zur Hand, blättert sie bis zur letzten Seite durch und nimmt die Pässe heraus.

Der Urlaub war schön. Die Pässe wegzuräumen, hatte ich noch keine Zeit und vor allem keinen Nerv. Jetzt suche ich erst einmal meinen Terminkalender. Den hatte ich vor dem Urlaub hingelegt, wo ich garantiert als erstes nachschauen würde.

Birgitt Hamm

Geburtstag vergessen? Auf keinen Fall!

Neulich fiel mir auf, dass mit dem stetig wachsenden Freundes- und Bekanntenkreis in meinem Kalender nunmehr fast jede Woche im Jahr ein Geburtstag eingetragen ist. Ich finde das großartig. Gerne überlege ich mir dann eine besondere Sprachnachricht, studiere ein Lied mit Zuhilfenahme von Kinderinstrumenten gemeinsam mit meiner 4-jährigen Tochter ein und überrasche dann die Jubilare mit einem Telefon-Ständchen.

Bei mir hat der Geburtstag einen hohen Stellenwert. Ist er doch ein persönlicher Feiertag. Ich sage immer: „Weihnachten und Ostern ist für alle und der Geburtstag ehrt die einzelne Person“. Auf meinen eigenen Geburtstag freue ich mich immer sehr, habe ich doch gerade an diesem Tag

persönlichen, schriftlichen oder telefonischen Kontakt mit all` meinen Lieben. Ich freue mich über jeden Wunsch und Gruß. Jedoch vergesse ich am liebsten sofort den immer gut gemeinten Wunsch an mich gerichtet: „Bleib` so wie Du bist!“ – Hilfe NEIN.

Auf gar keinen Fall möchte ich so bleiben. Ich möchte mich doch stetig weiterentwickeln, wachsen in meiner Persönlichkeit und vorankommen im Leben.

Achten Sie doch einmal darauf, wie oft diese Aufforderung jemandem zum Geburtstag ans Herz gelegt wird. Wie sehen Sie das? Sollte diese Floskel nicht doch nach und nach in Vergessenheit geraten?

Claudia Buchholz



Wer bin ich?

Die eigene Familiengeschichte kann teilweise nachweislich Jahrzehnte, wenn nicht sogar Jahrhunderte zurück verfolgt werden. Mit Sicherheit ist das ein sehr spannendes Thema. Von wem stamme ich ab? In welche Länder ist meine Familie verzweigt? Alles Fragen, die einige spannende Antworten erhoffen lassen. Zugegeben, vielleicht besteht bei dem einen oder anderen sogar die heimliche Hoffnung, mit einem Königshaus oder einem Promi auf irgendeine Art und Weise verwandt zu sein.

Ich persönlich bekomme dieses Thema auf eine andere Art mit. Meine Eltern sind gerade auf der Suche nach verstorbenen und verschollenen Angehörigen. Sie verschwanden im zweiten Weltkrieg. Wie so viele Menschen. Viele Männer zogen in den Krieg und starben an einem unbekannten Ort oder wurden für tot erklärt, weil sie verschollen blieben. Es waren Väter, Brüder, Ehemänner oder Söhne. In vielen Familienbiografien gibt es Lücken, die diese Personen hinterließen. Und die Hinterbliebenen wurden mit vielen, oft quälenden Fragen zurückgelassen.

Es gibt zum Beispiel den Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.,

ein Verein, der hilft im Krieg verstorbene oder verschwundene Angehörige zu suchen. Man versucht, aufgrund einer großen Datenbank so genau wie möglich zurückzuverfolgen, wo eine Person begraben liegt.

Ich denke, für viele Menschen, die auf diese Weise ein Grab ausfindig machen konnten, ist es von großem Interesse, vielleicht sogar einmal selbst in das Land zu fahren, in dem das Grab liegt, um es persönlich zu sehen und diesem Menschen zu gedenken. Auch die Angehörigen, die die Person persönlich vielleicht gar nicht kannten. Ein Urgroßvater oder ein bester Freund von der eigenen Mutter.

Es ist sehr erstaunlich, wie viel man heute herausfinden kann. Außerdem habe ich großen Respekt davor, dass es Menschen gibt, die sich dafür einsetzen, Verstorbene zu identifizieren,

und mit großem Aufwand und natürlich vielen Spenden eine Datenbank erstellen, mit der man versuchen kann über Name, Geburtsdatum und Geburtsort mehr über den Angehörigen zu erfahren und vielleicht dessen Grab ausfindig zu machen.

Es gibt vielleicht nur ein paar Daten, ein Foto oder den einen oder anderen Brief, der von dem Verstorbenen geschrieben wurde. Und wenn man plötzlich das Grab findet (was natürlich nicht immer möglich ist), kommt einem das ganze Schicksal dieser Person und der eigenen Familie viel realer vor. So echt und traurig. Es ist sehr schlimm zu sehen, was der Krieg mit jedem Einzelnen gemacht hat. Es wird einem dadurch viel bewusster, wie grausam und sinnlos Kriege sind und wie froh man sein kann, gerade in friedlichen Zeiten zu leben. **SU**

Wo war ich?

Immer, wenn ich im Urlaub war, egal ob drei oder zehn Tage, muss ich mich danach erst mal sammeln. Sobald mich jemand fragt „Und, wo warst du überall? Wie hieß das Gebäude?“, ist mein Kopf innerlich am Rattern. Jetzt werden sie vielleicht sagen, klar das kennt doch jeder. Das mag sein, aber komischerweise hat die Person (und zwar jede), mit der ich im Urlaub war, alles im Kopf beim Erzählen und ich höre dann selber gespannt zu, um mir alles zu merken. Vor allem die Namen der Orte. Das gelingt mir auch. Zumindest, bis mich der nächste fragt. **SU**



Nur ein Pfingstausflug?

Eine Reise gegen das Vergessen

Nach längerer Zeit hatte ich in diesem Jahr Lust, wieder einmal in das ehemalige Grenzdorf Kneese, in der Nähe des Schaalsees gelegen, zu fahren. Alljährlich findet dort am Pfingstsonnabend auf dem Arche-Hof ein Fest statt, zu dem Gäste herzlich willkommen sind. Dieses Mal fuhren wir zu dritt, denn mein Mann und ich hatten den Syrer Bashar zu unserem Ausflug eingeladen. Auf seine Frage antwortete ich: „Wir fahren in ein kleines Dorf, wo Familiengeschichte und deutsche Geschichte aufeinandertreffen.“

Ja, hier in diesem Dorf hatte mein Großvater nach dem Krieg die Familie wieder zusammengeführt, denn durch die Wirren des Krieges hatte es alle woanders hin verschlagen. Die Wurzeln meiner Familie liegen in der Nähe von Schwe-rins polnischer Partnerstadt Pila.

Nur meine Mutter war nicht auffindbar. Als blutjunges Mädchen musste sie sich allein durchschlagen und galt für die Familie lange als verschollen. Riesengroß war die Freude, als endlich die jüngste Tochter meiner Großeltern über das Rote Kreuz gefunden wurde und aus Polen mit mir im Gepäck endlich auch in Kneese ankam, wo ich die ersten Jahre meiner Kindheit verlebte.

Obgleich ich noch sehr klein war, erinnere ich mich, dass in dem Gutshaus, das heute zum Lebenshilfswerk Mölln-Hagenow gehört, damals in jedem Raum eine Flüchtlingsfamilie wohnte, ich mich als Kind trotzdem geborgen und wohl fühlte. Aus den Erzählungen der Erwachsenen, nicht nur in meiner Familie, begriff ich schon damals, dass Krieg etwas Furchtbares ist



und den Menschen nur Leid bringt. Trotz aller Umstände und traumatischen Erlebnisse der Erwachsenen beobachtete ich die gegenseitige Hilfe untereinander und die Kontakte zu den „Ureinwohnern“ dieses kleinen Ortes. Langsam wurde das Gutshaus leerer, weil viele Flüchtlingsfamilien, die eine Neubauernstelle übernommen hatten, inzwischen ihr eigenes bescheidenes Haus gebaut hatten oder andere woanders eine neue Zukunft für sich sahen. So wurde unser erstes Familienzimmer z.B. mein erstes Klassenzimmer.

Unseren Freund Bashar interessierte besonders, wie die Menschen es damals schafften, wieder Mut zu schöpfen, um für sich und die Familien eine neue Existenz aufzubauen und wie es meiner Familie gelang, wieder im Alltag Fuß zu fassen und von vorn zu beginnen. Als Kind spürte ich aber auch, dass Veränderungen vor sich gingen, die die Leute beunruhigten.

Ja, nachdem wir dann in Schwe-rin wohnten, war es nur äußerst selten möglich, meine Verwandten in Kneese zu besuchen, denn ohne Passierschein ging nichts mehr, und später bekam ich gar keinen mehr. Als Grenzdorf war Kneese, wie so viele, durch einen Schlagbaum von der Außenwelt abgetrennt und für mich unerreichbar. Als im November 1989 die innerdeutschen Grenzen geöffnet waren, fuhr ich als erstes mit unserem Trabi nicht über die ehemalige Grenze, sondern überraschte in Kneese meine letzte dort lebende Tante. Das war eine Freude! Gleichzeitig war ich darüber erschrocken, wie wenig sich in dem Dorf und auch dem Gehöft meiner Tante verändert hatte.

In meinen Augen gehörten in gewisser Weise die Grenzdörfer damals wohl auch zu den vergessenen Orten. Darum freue ich mich umso mehr, wie Kneese sich inzwischen herausgeputzt hat und z.B. die einfachen Neusiedlerhäuser zu richtigen Schmuckstücken umgebaut wurden. Das Gutshaus mit den Nebengebäuden für die Bewohner des Arche-Hofes strahlt Ruhe und Betriebsamkeit zugleich aus und ist für mich ein schöner Mittelpunkt des Dorfes.

Nachdem wir zu dritt das Hoffest genossen hatten, zeigten wir Bashar die ehemalige innerdeutsche Grenze direkt am Schaalsee und gingen dort mit ihm spazieren, wohin ich als Kind nicht durfte. Nach dem 2. Weltkrieg war mein Großvater zufällig auf dieser Seite des Schaalsees gelandet. Auf der anderen Seite wohnt seit vielen Jahren unser ältester Sohn und ich brauche keinen Passierschein, wenn ich ihn besuchen will.

Regina Winkler

Vergissmeinnicht und Pusteblume

Verweht im Erinnern und Vergessen
Vergessen werde ich dich nie
Du bist mir so nah
Näher noch als gewohnt
Anders nah

Dein Vergessen
Es hat dich geschmerzt
Ich sehe dich
Auf der Couch sitzend
Weinend
Weil du es vergessen hast
Was du einst alles getan hattest
Buttercremetorten und jeden Tag Mittag für fünf
Quittengelee dann im Alter
Und jetzt wusstest du von alledem nichts mehr ---

Manchmal hast du gelacht und gefragt: „Ach ja? Das hab ich alles gemacht?“
Und du zeigtest mir in deinen letzten Zeiten immer wieder voller Stolz und
Verwunderung
DEINEN Gedichtband, gefüllt mit wunderschönsten Gedankenzeilen
Von DIR erdacht UND geschrieben ...
„Guck mal, das ist von mir ...“

.....

Die Schmerzen in deinem Mund nach der Bestrahlung
Du hast sie vergessen
Gott-sei-Dank
Unsere Namen und unsere Gesichter vergaßest du nie
Auch nicht ganz zum Schluss

In deinen Kampfesträumen kamen sie zu dir
DEINE Mutter und DEIN Vater
Ganz tief im Innern hast du sie bewahrt
Selbst dann noch, als das Vergessen begann
Und warst ihnen endlich wieder nahe

Dein ganzes Leben hieltest du sie im Erinnern fest
Aber das gelang dir mühelos
Du warst erst 7 und 13, als sie starben.

Ich hatte dich mein ganzes Kindheitsleben
Und darüber hinaus -
Welch Glück!

Viele Dinge, die ich vergessen glaubte, kehren zu mir zurück.
Es ist, als wäre es damals.
Wir gehen beieinander.
Wir sind zusammen.
Wir lachen und streiten.
Wir sind uns nah.

Anna-Lara Anin, 2019

Wenn das Vergessen dem Überleben dient

Harter Fall hinab von Wolke 7/ Eine „Hexe mit Schuss“ erinnert sich

Sie war 38 Jahre, als Nathalie (Name von der Redaktion geändert) zunächst glaubte, einen Hexenschuss erlitten zu haben. Es war nicht das erste Mal, dass sie den plötzlich einschießenden Schmerz im Lendenbereich erlebte. Mal war es schlimmer, manchmal kam sie mit einem „Streifschuss“ davon. Scherzhaft bezeichnete Natalie sich selbst als Hexe mit Schuss.

Ja, die Bezeichnung passte ganz gut zu ihr. Manchmal war sie schon ein bisschen komisch und, wenn auch selten, konnte sie richtig garstig werden, meistens zu den Menschen, die sie am meisten liebte. Im Moment schwebte Nathalie jedoch auf Wolke 7. Vor gut zwei Jahren war sie dem Mann begegnet, der die Liebe ihres Lebens wurde. Seit einigen Monaten lebten sie zusammen in einer tollen Wohnung, alles war perfekt.

Doch die Schmerzen waren so schlimm, dass Nathalie zu ihrem Hausarzt ging. Spritze, Krankschreibung und Schmerzmittel sollten es richten. Aber es wurde immer arger, Lähmungserscheinungen in den Beinen, körperliche Schwäche, Kontrollverlust in den Muskeln. Ein Bandscheibenvorfall? Ihr Arzt war sehr besorgt über die Entwicklung, schrieb gleich zwei Überweisungen: Orthopäde und Neurologe.

Ersterer nahm Nathalie ernst und organisierte, dass sie sofort einen MRT-Termin bekam, der jedoch keine Erklärung ihrer Symptome lieferte.

Auch er sorgte sich und riet eindringlich, den Neurologen aufzusuchen. Ohne Termin. Sofort. Dieser stellte am selben Tag die Verdachtsdiagnose: Multiple Sklerose, akuter Schub und schrieb eine Überweisung ins Krankenhaus. Auch sofort.

Auf der neurologischen Station wurden in den nächsten Stunden sämtliche Diagnoseverfahren und Untersuchungen veranlasst. Ohne Befund. Puh, MS war es schon mal nicht. Aber was dann? Nathalie war

Ja, das passte. Irgendetwas musste ja Ursache für die Beschwerden sein. Sie bekam die Empfehlung für einen angesehenen Spezialisten in einiger Entfernung, ein Professor. Dass dieser die Anamnese jungen Kollegen überließ, wusste Nathalie nicht. Geduldig schilderte sie erneut ihre Situation. Der Mann mit den mitfühlenden braunen Augen blickte sie ernst an: Sie haben eine Depression. „Nein!“ Doch in dem Moment brach sich etwas Bahn. Da war dieser Blick, wohlwollend und unbestechlich. Es war wie ein Tsunami. Die Tränen liefen unaufhaltsam, Schluchzen und Beben.

All das war so stark und fordernd. Nathalie begab sich in eine psychosomatische Tagesklinik. Immer mehr Puzzleteile tauchten wie Blitze aus der Vergangenheit auf. So viele Tränen. So viel Schmerz. Aber auch viele Erkenntnisse, die ihr bisheriges Leben und die Irrwege in neuem Licht erscheinen ließen. Irgendetwas muss ihr widerfahren sein, wahrscheinlich als kleines Kind. Die Diagnose schließlich lautete „Posttraumatische

Der Mann mit den mitfühlenden braunen Augen blickte sie ernst an: Sie haben eine Depression. „Nein!“

einerseits erleichtert, andererseits verschlimmerte sich ihre Symptomatik zunehmend. Nach zwei Wochen wurde sie mit „unspezifischer Nervenentzündung, wahrscheinlich viral bedingt“ entlassen.

Es war zum Haare raufen. Nathalies Zustand verbesserte sich einfach nicht. Es folgte ein Ärzte-Marathon. Niemand fand einen Grund für ihren Zustand. Der Neurologe, der sie immer noch betreute, kam zu dem Schluss: Sie haben eine Depression. „Wie ich? Niemals!“ War sie doch so glücklich, wie nie zuvor im Leben. Sie ging sogar zu einer Psychotherapeutin. Nathalie war eine gute Schauspielerin. Diese setzte ihr einen neuen Floh ins Ohr: Fibromyalgie.

Belastungsstörung“. Die Empfehlung: Psychoanalyse.

Nathalie kann sich bis heute nicht an das traumatische Ereignis erinnern. In der Psychologie gibt es einen Begriff dafür: Dissoziative Amnesie. Das auslösende Ereignis ist so schrecklich, dass die Erinnerung daran abgespalten wird. Das dient dem Überleben. Erst, wenn die Person sich sicher und geborgen fühlt, klopft das Trauma wieder an. In Nathalies Fall war es die Liebe. Sie konnte sich dem Unaussprechlichen zuwenden, aber erst, als der Körper ihr unüberhörbare Signale sendete. Wann die Erinnerung daran einsetzt, ist ungewiss. Vergessen als Schutz.

Aufgezeichnet von K.S.

„Selbsthilfe“ auch im Berufsleben

Drei Fragen an Renate Kubbutat, Amtsärztin und Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes Schwerin

1

Frau Kubbutat, haben Sie persönliche Erfahrungen mit der Selbsthilfe?

Nein, persönliche Erfahrung mit der Selbsthilfe im Sinne der Teilnahme an einer SHG bei der KISS habe ich nicht. Aber im beruflichen Kontext treffe ich mich regelmäßig mit Amtskolleginnen und -kollegen, um Dinge zu besprechen, die uns alle betreffen. Dabei geht es nicht nur um die Weitergabe von Informationen, sondern vor allem um Erfahrungsaustausch zur gegenseitigen Unterstützung. In diesem Rahmen kann ich Fragen stellen, auf die ich selbst keine Antwort finde, Probleme ansprechen, mit denen ich allein nicht zurechtkomme. Ich kann aber auch eigene Erfahrungen weitergeben. Wir erarbeiten gemeinsam Ideen, die uns allen weiterhelfen, den (Arbeits-)Alltag mit seinen speziellen Herausforderungen zu bewältigen. So nutzen wir das, was auch Selbsthilfe in Gesundheitsfragen ausmacht.

2

Sehen Sie in dem selbstbestimmten Umgang mit chronischen Erkrankungen auch Vorteile für die Betroffenen in Ihrem Wirkungsbereich?

Dienstlich habe ich vor allem mit Menschen zu tun, die selbst psychische Probleme haben sowie mit deren Angehörigen oder Dritten. Nicht nur für die erkrankten Menschen selbst, sondern auch für ihr soziales Umfeld ist es wichtig, einen Umgang mit der psychischen Erkrankung zu finden. Je mehr man über die Erkrankung, ihre Symptome und Auswirkungen, Behandlungsmöglichkeiten weiß und lernt, was man selbst tun kann, umso selbstbestimmter kann dieser Umgang dann auch sein. Das Wissen und die Erfahrung, selbst Einfluss nehmen zu können, nicht nur „ausgeliefert zu sein“, hilft entscheidend, mit einer Erkrankung leben zu können (Selbstwirksamkeit). Familienmitglieder haben die Möglichkeit, an der

SHG Angehörige von psychisch kranken Menschen teilzunehmen, die in Zusammenarbeit mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst stattfindet. Diejenigen, die regelmäßig teilnehmen, betonen immer wieder, wie wohl ihnen der Austausch mit Menschen tut, die mit ähnlichen Problemen und Erfahrungen zu tun haben. Es sind Freundschaften entstanden, die sich über viele Jahre hinweg im Alltag und in Krisenzeiten bewährt haben.

3

Wie kann Ihrer Meinung nach die Selbsthilfe-Unterstützungsstruktur in den ländlich geprägten Regionen Mecklenburg-Vorpommerns gestärkt und ausgebaut werden?

Als Mitarbeiterin der Schweriner Stadtverwaltung, also einer kreisfreien Stadt, habe ich persönlich keine Erfahrungen mit Strukturen in ländlich geprägten Regionen. Aber überall sind Multiplikatoren wichtig. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen eher bereit sind, sich auf etwas neues einzulassen, wenn es ihnen von Vertrauenspersonen empfohlen wird. Daher halte ich für bedeutsam, dass die im Gesundheits- und Beratungswesen tätigen Menschen nicht nur über die Selbsthilfe-Angebote in ihrer Region Bescheid wissen, sondern sie auch aktiv weiterempfehlen.



Renate Kubbutat, Amtsärztin und Leiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes Schwerin an ihrem Arbeitsplatz im Stadthaus

Foto: Martin Hüselitz

2. Fachtag zur beruflichen Inklusion blinder und sehbehinderter Menschen in M-V

Am 21. Mai sind die Geschäftsführerin Sabine Klemm und ich, die neue Mitarbeiterin Claudia Buchholz, der Einladung des BSVMV (Blinden- und Sehbehindertenverband M-V) in die IHK zu Schwerin gern gefolgt. Es waren verschiedene Arbeitgeber geladen, die sich für dieses Thema interessieren und die, die bereits Erfahrungen mit der beruflichen Teilhabe von blinden und sehbehinderten Menschen haben. Alle Beteiligten haben diesen Tag mit beeindruckendem Engagement gestaltet und ihn zu einem hochinteressanten und vielschichtigen Tag werden lassen. Bedauerlicherweise sind nicht so viele



v.l. Sabine Klemm und Claudia Buchholz auf der 2. Fachtagung

Arbeitgeber der Einladung gefolgt. Dieses Thema ist allem Anschein nach nur für Betroffene und für die unterschiedlichen Akteure der beruflichen Inklusion sichtbar und macht die gemeinsame Arbeit umso wichtiger und unabdingbarer. In der Zukunft wird der BSVMV hier neue und andere Wege gehen, um Arbeitgeber zu sensibilisieren und zu erreichen. Ich erlebe hier in der KISS von Anfang an eine hervorragende Unterstützung bei der Eingliederung in die Arbeit und in das Team. Dafür bin ich jeden Tag aufs Neue dankbar! **cb**

10. Mai: Tag des Schlaganfalls

Anlässlich des bundesweiten Schlaganfalltages hatten die SHG Schlaganfall und die KISS am 28. Mai zu einem Vortrag mit Prof. Dr. med. Block eingeladen. Themen waren Vorboten, Risikofaktoren und neueste Behandlungsmöglichkeiten nach einem



Prof. Dr. med. Block

Schlaganfall. Gut 40 Interessierte waren gekommen, um sich über das Thema Schlaganfall zu informieren. Wir erfuhren in einem interessanten Vortrag bekanntes und neues über Symptome und Therapiemöglichkeiten und warum es so wichtig ist, bei Verdacht auf Schlaganfall die 112 zu rufen. Ziel der Veranstaltung war es, die Menschen über das Thema Schlaganfall zu informieren und zu sensibilisieren. Ein wichtiger Appell von Prof. Dr. med. Block war, dass ein Schlaganfall immer einen Notfall darstellt. Auf Grund der guten Resonanz ist es angedacht, weitere Vorträge zu diesem Thema zu organisieren.

Roswitha Wartenberg
SHG Schlaganfallbetroffene

Professor Chris Protzel über Hochrisiko-Patiente

Der 6. Juni 2018 war für uns als Gruppe ein wichtiger Tag. Unser 2. Kooperationsvertrag mit der Urologischen Klinik des Helios Klinikums Schwerin wurde unterzeichnet. Wir waren sehr froh und glücklich, dass wir in kurzer Zeit diesen Vertrag unterschreiben und in Kraft setzen konnten. Ein paar Gespräche mit dem Klinikchef gingen voraus. Prof. Dr. med. Chris Protzel und Dr. med. Tobias Severin waren sehr offen, hilfsbereit und boten uns ihre medizinische Hilfe an. Beide Seiten waren

sich einig, diesen Plan mit Leben zu füllen, uns nicht zu vergessen. Unsere Jahresarbeitsplanung sah für 5. Juni 2019 einen medizinischen Fachvortrag vor. In Absprache mit Prof. Protzel trafen wir uns in den Räumen der KISS. Alle waren gespannt, „unseren neuen Professor“ persönlich kennenzulernen. Wir alle lauschten erwartungsvoll den Worten und Erklärungen, die mit vielen Bildern und Grafiken untermauert waren. Es ging um die Behandlung von Hochrisikopatienten. Auf diesem Gebiet hat sich in den letzten Jahren vieles verändert. Es sind neue Medikamente entwickelt und aufschlussreiche Studienergebnisse ausgewertet und in die Praxis überführt worden. Für uns als Betroffene waren diese Erkenntnisse völlig neu. Anfragen, Hinweise und spezielle Informationen wurden in einer sehr verständlichen Art von Chris Protzel beantwortet. Für Hochrisikopatienten bedeutet die Diagnose – Gleason 4+4, 4+5, 5+4 oder 5+5 – nicht das Ende des Lebens. Diese Worte des Klinikchefs klangen gut und hoffnungsvoll. Sie zeigten uns, dass es ein Vorwärtsschritt in Richtung LEBEN gehen kann. Eine Zweitmeinung ist in solchen Fällen hilfreich, so die Aussage von Chris Protzel. Neue Wege in der Krebsbehandlung, neue Erkenntnisse, neue Therapien. Wir wollen sie nutzen – alle, die dieser Hilfe bedürfen. Wichtig und zugleich eine Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung ist eine aussagefähige, bildgebende Diagnostik. Auch hier verfügt das Helios Klinikum über die modernsten Verfahren. Unsere gut besuchte Veranstaltung war für alle ein Erfolg. Diesen Weg gehen wir weiter. Weiter, für eine stabile Gesundheit, weiter zum Vorteil jedes Mitglieds unserer Gruppe. Wir wurden eingeladen, die Urologische Klinik zu besuchen. Prof. Protzel möchte uns seinen Arbeitsbereich vorstellen. Dazu gehört das Vorstellen, Zeigen und Erklären der modernen Diagnosegeräte und der vielen Untersuchungsmethoden. Gerne nehmen wir diese Einladung an.

Hans-Jürgen König
Leiter der SHG

KISS unterwegs

Am Dienstag, dem 6. August machten die Teilnehmer der MUT-Tour auf dem Weg von Fulda nach Braunschweig Halt in Schwerin. Die MUT-Tour möchte mit Aktionen auf den unverkrampften Umgang mit Depression als Erkrankung aufmerksam machen. Sabine Klemm nutzte diese Gelegenheit, um mit den Teilnehmern ins Gespräch zu kommen und auch bei uns das Thema psychische Erkrankungen hinzuweisen.

Krebs-Informationstag M-V

Am 24. August fand im Schloss Schwerin der diesjährige Krebs-Informationstag M-V statt. Die KISS war mit einem Informationsstand und Unterstützung aus den Krebs-Selbsthilfegruppen vertreten.

Sommerfest KISS e.V. und Redaktionsteam

Einmal im Jahr feiern die Mitarbeiter*innen der KISS, der Vorstand des KISS e.V. und das Redaktionsteam der Selbsthilfe-Zeitung ihr Sommerfest.

Neue Gruppen

SHG Hope – Frauen für Frauen seit 12. Juni 2019

Wir helfen und unterstützen Frauen, die sich alleine fühlen mit ihren Problemen, sowie mit der Einsamkeit nicht zurechtkommen.

Die Gruppe gibt einen geschützten Rahmen für Gespräche. Gegenseitiges

Verständnis und Achtung ist uns sehr wichtig.

Gemeinsam sprechen wir auch über aktuelle Themen, die uns auf dem Herzen liegen. Diese Themen können z.B. Familie, Partnerschaft, Mobbing, traumatische Erlebnisse im persönlichen Bereich und im Berufsleben sein. Die Gruppentreffen finden an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr in der KISS statt.

SHG NA – Narcotics Anonymous seit 1. Juni 2019

Erstmalig NA-Gruppe in Schwerin
Am Samstag, dem 1. Juni 2019, fand das erste NA-Meeting in Schwerin statt.

NA (Narcotics Anonymous) ist eine Selbsthilfegruppe von Süchtigen (Drogenabhängigen), die zusammen kommen, um clean zu bleiben.

Die Meetings finden wöchentlich am Samstag um 15 Uhr in der KISS statt.

SHG Lichen – seit 1. August 2019

In unserer Gruppe treffen sich Betroffene der seltenen Lichen-Erkrankung, um sich darüber auszutauschen, wie sie mit damit umgehen können, welche Therapien gut helfen und welche Hilfsmöglichkeiten es gibt. Unser gemeinsames Ziel ist die Verbesserung unserer Lebensqualität.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat um 11 Uhr in der KISS.

SHG Eltern von Kindern mit AD(H)S – seit 2. September 2019

Am Montag, dem 2. September 2019 gründet sich um 17 Uhr die Selbsthilfegruppe Eltern von Kindern mit AD(H)S in den Räumen der KISS.

Termine in der KISS

Mittwoch, 9. Oktober, 17 Uhr Mitgliederversammlung des KISS e.V.

Mittwoch, 6. November, 15 Uhr Gesamtgruppentreffen

Veranstaltungen mit der KISS

Dienstag, 10. September, ab 16 Uhr Ersatzkassenforum 2019 Patientensicherheit - Zwischen Anspruch und Wirklichkeit
Hotel Speicher am Ziegelsee, Speicherstraße 11, 19055 Schwerin

Fr/Sa 13./14. September Engagement Fachtage in Wismar

Freitag, 13. September, 18:30 Uhr St. Georgen Kirche Wismar, Verleihung des Engagementpreises MV 2019

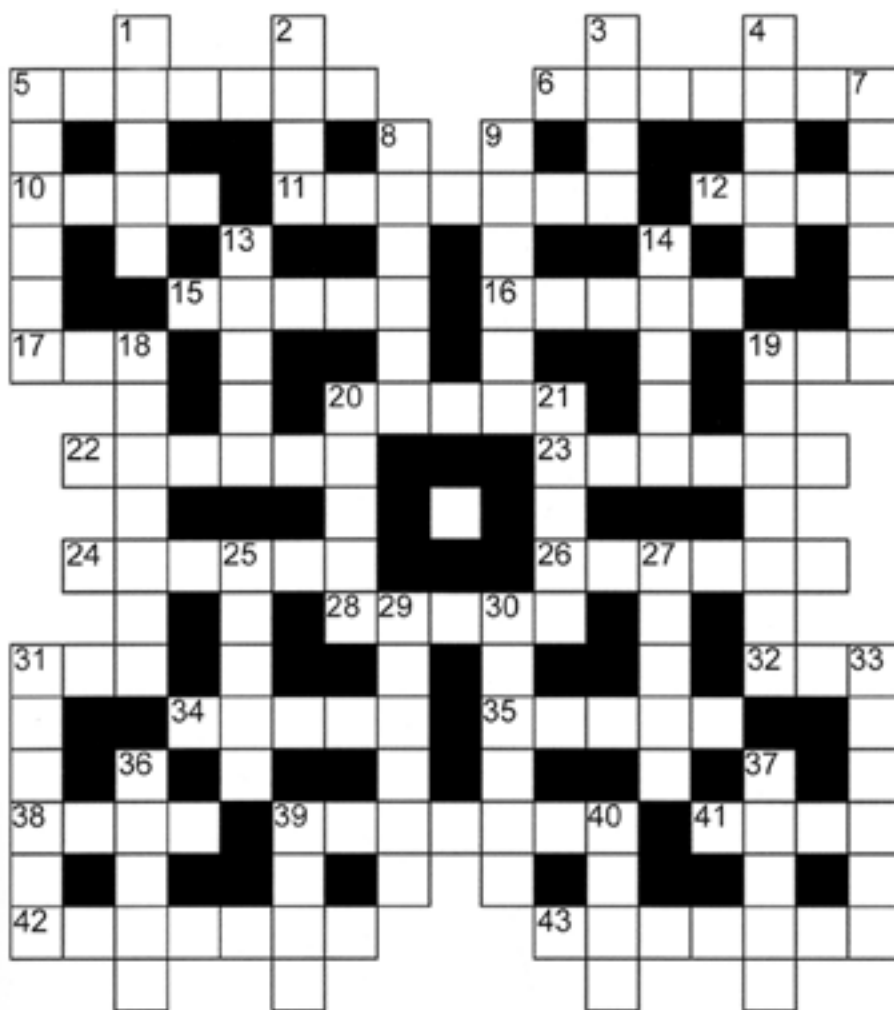
Donnerstag, 26. September
Stolpersteinrundgang zu den Tagen politischer Bildung, 18 Uhr Ataraxia, Arsenalstr. 8, Treffpunkt zum Stolpersteinrundgang
19 Uhr Gespräch zum Thema Euthanasie mit Dr. Jörg Pink in der KISS
Seit 2005 wurden bisher 77 Stolpersteine für alle Opfergruppen des NS in Schwerin verlegt. Wir machen einen kleinen Rundgang zu ausgewählten Stolpersteinen rund um den Pfaffenteich und treffen uns danach in der KISS zu einem Gespräch mit Dr. Jörg Pink zur Bedeutung der Stolpersteine für unser gegenwärtiges Leben.

Donnerstag, 24. Oktober, 10 Uhr
Aula Gymnasium Fridericianum
Ausstellungseröffnung „Stolpersteine in Schwerin“ im Rahmen des Festivals „Verfemte Musik“ mit einem Konzert des Klavierduos Friderike Haufe und Volker Ahmels sowie einem Vortrag von Sabine Klemm. Die Ausstellung selbst kann im Aula-Vorraum besichtigt werden.



Sommerfest KISS e.V. und Redaktionsteam

Foto: Privat



Waagrecht

5) Wanderhirten, 6) Inselgruppe im Atlantik, 10) Schuhabsatz (engl.), 11) Landesteil Großbritanniens, 12) Nebenfluss der Elbe, 15) eines der vier Elemente, 16) Großstadt in NRW, 17) unter (lat.), 19) Hirtengott (griech.), 32) lediglich, 34) Männername, 35) Altarnische, 38) Lotto, 39) Vorname einer heute-journal Moderatorin, 41) Schneemensch, 42) Liebesverhältnis (franz.), 43) Drehpunkte

Senkrecht

1) Vogel, 2) menschenleere Gegend, 3) Begrenzung, 4) festgelegte Zeit, 5) ausgeschiedene Parteivorsitzende der SPD, 7) Erkältungserscheinung, 8) Silikatmineral, 9) US-Amerikaner (umgangsspr.), 13) Trauben, 14) Begriff aus dem Gericht, 18) Staat Westeuropas, 19) großer Vogel, 20) Vogel, 21) Mannschaftsaufstellung, 25) Elan, 27) Weltall, 29) Gegenteil von Dank, 30) Gestalt, 31) großes Tor, 33) eingeprägte Tätigkeit, 36) nationales Gebilde, 37) Fluss in Frankreich, 39) nicht fein, 40) Blutgefäß

Die Ziffern: 5,2,33,3,11,39,11,5 ergeben ein skandinavisches Land

NORWEGEN

Bald nun ist... Verschenke-Markt

In drei Monaten erwarten wir schon wieder den Nikolaus. Passend zur Vorweihnachtszeit wird das Thema unserer nächsten Ausgabe lauten: GESCHENKT.

Dazu wird eine Premiere stattfinden. Am **5. Dezember** organisieren

wir den ersten „Verschenke-Markt“ in der KISS. Wer möchte, kann dazu Altes, Überflüssiges, Gebrauchtes unverpackt zu Claudia Buchholz ins KISS-Büro bringen. **Um 14 Uhr wird dann der Verschenke-Markt eröffnet.** Herzlich willkommen!

WILL
KOMMEN

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Dipl. Psychologin Andrea Bülow, SHG Epilepsie, Heilpraktikerin und Psychotherapie, Martina Fuhrmann, Goethe Apotheke, Dipl. Med. Volker 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 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



Ausflug SHG „Lachen ohne Grund“

Fröhliche gemeinsame Zugfahrt nach Hamburg. Ein ehemaliges Gruppenmitglied, nun in Hamburg wohnend, hat alle vom Bahnhof abgeholt und es ging weiter zur Fähre nach Finkenwerder.

Auf der Fähre gab es noch einen kleinen Umtrunk zum Geburtstag eines Gruppenmitgliedes.

Gemeinsames Essen. Danach ging es mit der Fähre zurück und zur Besichtigung in die Elbphilharmonie.

Aussichtsplattform.

Ein sehr heißer Tag.



Holger Wegner

Foto: privat

Die Erinnerung darf nicht sterben...

„Der Vorteil eines schlechten Gedächtnisses ist, dass man dieselben guten Dinge mehrere Male zum ersten Mal genießt“, meinte einst der Philosoph Friedrich Nietzsche. Inwieweit dies zutrifft, steht auf einem anderen Blatt. Das Gehirn hat aber die wunderbare Fähigkeit, Dinge zu vergessen, die nicht so relevant sind. Gleichzeitig bleiben Dinge, die starke Emotionen auslösen, zumeist im Gedächtnis haften. Wenn offene oder verdeckte Gewalt ausgeübt wird, dürfte hierbei kaum die „Resonanz“ des Vergessens einsetzen. Und Vergebung von Opfern setzt u.a. voraus, dass die Reue von Verantwortlichen als echt und nicht als aufgesetzt empfunden wird.

Heutzutage wirkt die um sich greifende Verfügbarkeit der Arbeitswelt drastisch in den privaten Freizeitbereich hinein. „Abschalten“ als Gesundheitsschutz haben manche verlernt oder „vergessen“ anzuwenden.

Vor kurzem erschien das eindrucksvolle Buch „Der Mensch, der ich einst war. Mein Leben mit Alzheimer“. Die Autorin Wendy Mitchel ist eine Frau, die mit 58 Jahren an Alzheimer erkrankte. Sie fordert u.a., die Betroffenen nicht wie Kinder zu behandeln!

Seit Anbeginn des Digitalzeitalters gilt grundsätzlich: Das Internet vergisst nichts. Daten sind ein „Rohstoff“ des 21. Jahrhunderts. Nicht überraschend, aber erstaunlich bleibt, in welchem unnötigen Umfang selbst private Daten eingegeben werden.

Initiativen und Engagierte haben es sich mancherorts zur Aufgabe gemacht, in „Archiven von unten“ die Erinnerung an sozialen und politischen Widerstand aufrecht zu erhalten und der „Dunkelkammer“ des Vergessens zu entreißen.

Die Journalistinnen Franziska Bruder und Heike Kleffner erzählen in ihrem Buch „Die Erinnerung darf nicht sterben...“ die Geschichte von Barbara Reimann, geb. Dollwetz, einer Frau,

deren Entwicklung vom aktiven Widerstand in der Nazizeit, dem Überleben im Frauenkonzentrationslager Ravensbrück und der späteren Mitarbeit in der Lagergemeinschaft Ravensbrück reicht. Als Zeitzeugin widmete sie sich der wichtigen Aufgabe, den Nachgeborenen zu berichten, wie es wirklich war, um einer „subtilen Geschichtsvergessenheit“ zu trotzen.

Auf der diesjährigen Berlinale wurden in einer Retrospektive vergessene, verlorene und z.T. verbotene Filme von Regisseurinnen aus der Ex-DDR und der BRD gezeigt, die sich den Themen Selbstbestimmung und Solidarität widmeten.

Gesine Oltmanns, 1987/88 Aktivistin im Leipziger Arbeitskreis Gerechtigkeit, sprach in ihrer Rede am 9. Oktober 2018 auf dem Leipziger Augustusplatz sinngemäß von der „Sehnsucht, die Luft der Freiheit zu atmen“, als „freie Menschen in einem offenen Land zu leben“, was für viele eine Triebfeder für das Engagement im Herbst 1989 war. Möge die „Triebfeder“ auch zukünftig erhalten bleiben und nicht in Vergessenheit geraten.

In diesem Sinne – eine bunte, aktive Zeit des Herbstes 2019

Holger Wegner, SHG 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 Schwerin e.V.

Auflage: 1500 Stück

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

Verteilung: Selbsthilfegruppen/-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadteilbüros, 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-, Informations- und 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, Roland Löckelt, Burkhardt Bluth, Patrick Falow
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: 25. Oktober 2019 zum Thema: Geschenk

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert

durch: Deutsche Rentenversicherung Nord, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.



Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit

