

HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 1 | 20. Jahrgang | März bis Mai 2022



Thema:
Versuchung





Inhalt

Titelbild Vanessa Polichtchouk 1
Editorial Sabine Klemm..... 2
Gastkolumne Pastor Tom Ogilvie 3
Umfrage
 Was führt uns in Versuchung?..... 4
Erfahrung Die zarteste Versuchung... 6
Thema Hund und Herrchen 7
Thema Kopfkino 8
Erfahrung
 Wie aus Eddy Helen wurde 9
Thema
 Vom Heiligen Antonius..... 10
Selbsthilfe In der Mausefalle..... 11
Thema
 Versuchen und versucht werden 12
Selbsthilfe
 Was tut Körper, Geist und Seele gut?... 13
Thema
 Vernunft kontra Versuchung 14
Selbsthilfe
 Auf der Suche nach sich selbst 15
Gesundheit Heilung ohne Grenzen 16
Selbsthilfe
 Zwischen Rausch und Leere..... 17
Selbsthilfe
 Abschied nach 20 Jahren 18
Interview
 Drei Fragen an Heiko Lietz..... 19
Service KISS aktuell 20
Nicht zu toppen
 Post von Charlotte, Förderer..... 22
So gesehen
 Akzeptanz der Gewöhnung 23
Impressum..... 24

Die nächste Zeitschrift
 erscheint am 6. Juni 2022
 zum Thema „Gänsehaut“.

Liebe Leserin, lieber Leser,

ja, es würde uns brennend interessieren: Was ist Ihre größte Versuchung – im Alltag, im Leben? Einige Selbsthilfegruppen haben auf diese Frage geantwortet und es liegt in der Natur der Sache, wie unterschiedlich die Antworten ausfallen. Das gleiche gilt für alle anderen Beiträge. In seiner Gastkolumne beschreibt Tom Ogilvie, Pastor in Pinnow, mit Versuchung umzugehen als Erwachsenenwerden und damit selbst Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen.

In einem anderen Beitrag wird die Darstellung der Versuchungen des Heiligen Antonius von Matthias Grünewald (1516) im Isenheimer Altar in heutige Bezüge gesetzt und schlagartig wird klar: Das Thema ist nicht neu, sondern gehört offensichtlich zum Leben: „Wir erleben Versuchung von außen oder von innen, ohne die manchmal damit verbundene Bedrängung zu erkennen; gerade in unserer zerrissenen Welt. Bedrängung zieht sich durchs Leben,“ schreibt Jürgen Friedmann. Daran knüpfen weltumspannende Gedanken von Sophie Schlußner zu „Versuchung und versucht werden - Zwei Seiten einer Medaille“ an. Dazu wiederum passt das neue Angebot zur gesundheitlichen Chancengleichheit in Schwerin, die Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.

In dieser Märzausgabe versuchen wir ein wenig mit Versuchung zu spielen, sie nicht als nur positiv oder nur negativ zu sehen. Denn seien wir mal ehrlich: Was wäre unser Leben, wenn wir uns niemals etwas trauen würden? Es geht also um (Flug-)Angstüberwindung, den inneren Schweinehund zu besiegen, einige beinahe schon philosophische Betrachtungen und die direkte Kontaktaufnahme zur Versuchung. Zur Abwechslung beantwortet die SHG Burnout die Fragen: Was tut Körper, Geist und Seele gut? Wir lesen die berührende Geschichte, wie aus Eddy Helen wurde und nehmen Abschied von unserer langjährigen Mitarbeiterin Gudrun Schulze, deren Enkelin Jennifer am 27. Januar ein kleines



Foto: Gudrun Schulze

Holocaust-Gedenkzeichen in der KISS präsentiert hat. Die „Drei Fragen“ zur Selbsthilfe beantwortet diesmal der Bürgerrechtler Heiko Lietz.

Wir leben in unruhigen Zeiten und es scheint, Definitionen verschieben sich, Werte werden anders interpretiert als beispielsweise vor der Pandemie – deren Ende wir alle herbeisehen, aber deren Auswirkungen heute nicht absehbar sind. Wird es Krieg geben? Was bedeutet Freiheit? Wie wollen wir zusammenleben? Und ja – worin liegen heutzutage Versuchungen?

Smarte Nazis verführen Bürger*innen, die sich als Opfer fühlen. Scheinbar „nur hier“ kommen sie in die Rolle gesehen zu werden. Doch den Demo-Anmeldern geht es um alles andere als Impfpflicht oder Corona-Politik. Unsere Demokratie wird zu einem stumpfen Schwert, wenn die Mehrheit sich verführen lässt.

Und damit kommen wir wieder zurück zu Pastor Ogilvie: „Sie (Eva) wollte etwas versuchen, ausprobieren, ihren Horizont erweitern. Und das ist ein gutes Gegenüber zur „Versuchung“. Womöglich ist das ein lohnendes Ziel für das gerade begonnene Jahr: mal etwas Neues ausprobieren, bisher ungeahnte Talente an sich entdecken und diese auch für andere nutzbar machen.“

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie zuversichtlich!

Ihre Sabine Klemm

Und führe uns nicht in Versuchung

„Könntest du die Kekse bitte auf die andere Seite stellen“, bat mich eine Freundin. „Warum, schmecken sie dir nicht?“ „Nein, sie sind zu lecker; ich würde sonst alle aufessen.“ Eine fröhliche Runde sitzt am Tisch und die Gastgeberin fragt nach unseren Wünschen: „Also ich hätte im Angebot: ein Glas Rotwein oder ein Bier? Wasser habe ich natürlich auch.“ Und da es keine Fastenzeit ist und ich auch das Auto zu Hause gelassen habe, gäbe es nicht einmal eine Ausrede...

Der Alltag ist voller Versuchungen, auch wenn wir sie oft nicht so nennen. Natürlich fällt mir der Werbeslogan einer Schweizer Schokoladenmarke ein: „Die zarteste Versuchung, seit es Schokolade gibt“.

„Versuchung“ ist manchmal auch das Verleiten zu einem Handeln, das zwar reizvoll erscheint, aber der sozialen Norm widerspricht oder sogar verboten ist. Und manchmal löst sie in uns Reue und Schuldgefühle aus.

Bei einem Blick in die Bibel geht es schon sehr früh um dieses Thema. Von Adam und Eva wird erzählt, dass die Schlange sie in Versuchung führt. Im Paradies lebend sind beide nackt und schämen sich nicht. Sie sind wie Kinder, die in diesem wunderbaren Garten leben. Nichts bedroht dieses Leben, sind sie doch in einem geschützten Bereich. Sie leben glücklich und zufrieden, ja, aber sie entwickeln sich auch nicht. Die Zeit scheint stillzustehen. Ein paradiesischer Zustand? Vielleicht. Aber ein Leben ohne Entscheidungen, ein Leben ohne Entwicklungen, ein Leben ohne Älterwerden ist ein Leben ohne Erfahrung. Es ist ein Leben im Unbewussten, ein Leben ohne eigenen Willen.

Das weiß auch Gott, der den Garten Eden angelegt hat. Und so pflanzt er einen besonderen Baum in seinen Garten: den Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen. Und er weiß: Wer von diesem Baum isst, der lernt zu unterscheiden zwischen Gut und Böse, lernt, seine eigene Wahl zu treffen, lernt, mit den Folgen seiner Entscheidungen zu leben, wird erwachsen.

Beide sterben nicht am Genuss der Frucht, sondern ihnen werden die Augen aufgetan. Auf einmal erwacht die eigene Urteilsfähigkeit. Gut und Böse wird nicht einfach als von außen gegeben erfahren, sondern ich selbst bin für mein eigenes Verhalten verantwortlich. Ich entscheide mich für das Gute oder das Böse. Ich lerne, was Schuldgefühl ist. Ich werde erwachsen.

Wie im wirklichen Leben versuchen beide, die Verantwortung von sich zu schieben. „Die Frau war es, die du mir gegeben hast“, so schiebt Adam die Verantwortung von sich auf die Frau und auf Gott. Nicht besser die Frau: „Die Schlange war es, auch sie ist dein Geschöpf“.

Erwachsen werden, Entscheidungen treffen, Fehler machen und dafür die Verantwortung auf sich nehmen – das alles gehört zum Menschsein dazu.

Und oft sind es gar nicht Dinge, die uns verlocken, es sind andere Menschen. Auch das ist sehr menschlich. Denn keiner von uns mag ja allein sein. Und so schließen wir uns Freunden an und die Gruppe gibt die Normen vor. Vorbilder prägen uns, es ist sehr verlockend, so zu sein wie sie. Erst spät merken wir manchmal, dass es doch falsche Freunde waren, deren Lebensweise uns verlockend erschien.

„Und führe uns nicht in Versuchung“, heißt es in dem Gebet, das Christen sehr verinnerlicht haben. Die Versuchung kommt von außen. Die Frage ist nur, ob ich sie in mein Leben einlasse oder nicht. Ihr ganz zu entgehen, scheint mir nicht möglich. Aber wieviel Raum gebe ich ihr? Das scheint eine ganz entscheidende Frage zu sein.

Auch wenn die Deutungsgeschichte Evas Griff zum Apfel in der Regel negativ bewertet hat, verbirgt sich dahinter auch etwas Positives. Sie wollte etwas versuchen, ausprobieren, ihren Horizont erweitern. Und das ist ein gutes Gegenüber zur „Versuchung“. Womöglich ist das ein lohnendes Ziel für das gerade begonnene Jahr: mal etwas Neues ausprobieren, bisher ungeahnte Talente an sich entdecken und diese auch für andere nutzbar machen.



Foto: privat

Tom Ogilvie
Pastor in Pinnow

Versuchungen



Susanne Lehmann

Ich bin versucht, mich auf die Suche nach Versuchung zu begeben, denn wer sucht, der findet.

Doch leider gestaltet sich die Suche als nicht so leicht. Sie könnte mir ja einfach einen Besuch abstatten. Stattdessen sucht sie mich regelmäßig unerwartet heim. Sie versucht gar nicht, sich zu verstecken. Ich versuche der Versuchung standzuhalten, doch die Sucht ist groß, der Widerstand klein. So versuchen wir uns gegenseitig in Versuchung zu bringen.

Schlussendlich siegt derjenige mit dem starken Willen – mal ich, mal die Versuchung. Am Ende habe ich alles versucht und begeben mich wieder auf die Suche.



Arpine, 24 Jahre alt

Meine Versuchung im Alltag ist das Online Shopping, insbesondere bei Sale. Manchmal bestelle ich Sachen, die ich eigentlich nicht brauche aber die Verlockung ist sehr groß, da man es „günstiger“ bekommt.



Hans-Joachim Marquardt

Welche Versuchungen gibt es in meinem Alltag? Bei Schokolade und vor allem Marzipan gebe ich eher in Maßen nach. Aber wenn ich Bundesliga-Fußball schaue, dann brauche ich einen oder zwei Obstler. Der Versuchung kann und will ich nicht widerstehen. Obstler in Maßen ist doch wie Medizin...



Sandra Hanitz (links) und Natalia Gräper

Der Versuchung, im Haushalt einfach einmal nichts zu tun, können wir beide eigentlich ganz gut nachgeben. Im Moment, wahrscheinlich wegen der ganzen Corona-Situation, fehlt uns manchmal der Antrieb hinauszugehen. Aber das kommt nicht in Frage, wenigstens in der Mittagspause verlassen wir das Büro und gehen durch die Stadt. Das ist ein MUSS.



Christoph

Ich greife viel zu gern zu den Süßigkeiten, die bei uns so verlockend in einer Etagere angerichtet sind.

Eine Versuchung ganz anderer Art ist die, unserem Kind ständig etwas zu schenken. Das gilt nicht nur für Süßes, sondern auch für Spielzeug aller Art. Von allen Seiten zu viel geschenkt zu bekommen, ist für die Kinder nur im ersten Moment toll. Weniger ist hier manchmal mehr. Dieser Versuchung sollte man also nicht immer nachgeben.

Finja Escher

Bei der aktuellen Wetterlage wäre es eine Riesenversuchung, einfach einen Flug in die Sonne zu buchen und einen schönen Urlaub zu machen. Aber leider...

Dafür gibt es ja noch andere, kleinere Versuchungen, denen man gern nachgibt: Schokolade, ein gutes Glas Wein...



Beate Breustedt

In Ermangelung von Kunst, Kultur und der Möglichkeit, spontan Freunde zu treffen durch die Corona-Beschränkungen, sind wir zu Hause aufs Essen gekommen. Wir haben viel Zeit und Ruhe, internationale Gerichte nachzukochen, zu experimentieren und uns die Welt in die Küche zu holen. Im Gegenzug dazu fehlt leider die Bewegung... Aber Fasten, um in Form zu bleiben, das ist für mich nun gar keine Versuchung!



Taube Olga

Ärgerlich, dass immer die gleichen Kollegen die größten Brotstücke ergattern... Meine größte Versuchung ist es, insbesondere dem verfressenen Harald regelmäßig seine Beute abzujagen... Ich sehe auch gar nicht ein, dem nicht nachzugeben: Er könnte ja einfach teilen!



Heike Henschen

Durch besondere Lebensumstände habe ich leider einer großen Versuchung nachgegeben und wieder mit dem Rauchen angefangen. Allerdings übertreibe ich es nicht und „sündige“ in Maßen, damit mein neues altes Laster nicht überhandnimmt.



Cordula S.

Mir fällt es nicht so leicht, an Geschäften einfach nur vorbeizugehen. Ich habe Freude am Stöbern (eigentlich suche ich nichts!) und kaufe gern schöne Sachen. Das beschränkt sich nicht nur auf Kleidung. Genauso gern gebe ich Geld für Dekoartikel, Schmuck und Kosmetika aus – für mich oder auch für meine Kinder. Mit den Corona-bedingten Geschäftsschließungen und den finanziellen Einschnitten durch Kurzarbeit während der Pandemie hat sich auch mein Einkaufsverhalten verändert: kein Bummeln + weniger Geld in der Tasche = keine Versuchung! Ich merke, dass ich mit dem, was ich habe, sehr gut auskomme und dass ich nicht ständig Geld für Dinge ausgeben muss, die ich gar nicht brauche.

Julie

Ich weiß wieder gar nicht, was das sein soll: Versuchung. Ist es etwas zu fressen? Dann denke ich, dass ich täglich in Versuchung gerate, spätestens, wenn Frauen sich an den Tisch setzt und vor ihr ein gefüllter Teller steht. Dann kann ich nicht anders, ich muss mitessen. Egal, ob es Fleisch, Nudeln oder Kuchen gibt. Und da sag ich ehrlich, dass ich dieser Versuchung gar nicht widerstehen will.





Herr August und die zarteste Versuchung, seit es Psychotherapien gibt

Gedämpftes Licht einer altmodisch anmutenden Stehlampe. Der Lichtkegel erhellt Herrn Augusts Schuhspitzen und die runde Tischplatte links zwischen ihm und seiner Psychotherapeutin. Frau Buntspecht schreibt in ihr Buch. Was notiert sie da, fragt sich Herr August. Es ist seine erste Sitzung. Die erste seines Lebens überhaupt.

Notiert hat sie bestimmt, dass Herr August, 53 Jahre alt, zur Hochzeit seiner jüngsten Tochter eingeladen ist. Nach Mexiko. Eine Schiffsfahrt über den Atlantik behagt ihm nicht. In ein Flugzeug setzt er keinen Fuß. Herr August fragt sich, warum seine Sara mit ihrem Pablo nicht hier feiert, meinetwegen einige Autostunden entfernt. Dann müsste er nicht diesem Vogel, dieser Buntspecht, gegenüber sitzen, die gerade gefragt hat: „Was fühlen Sie jetzt?“

Herr August kratzt sich am Kinn. Was hat diese Frage mit seinem Problem zu tun? Hinter ihm gurgelt die Heizung auf höchster Stufe. Frau Buntspecht nickt ihm aufmunternd zu. Er entschließt sich, diese Frage zu beantworten – kurz und knapp. „Es ist warm.“ Frau Buntspecht lächelt. „Ich meine, was fühlen Sie im Innern?“ Herr August stutzt. Ihm ist auch im Innern warm, er hat bereits Schweißflecken unter den Armen. Also antwortet er: „Wärme.“ Frau Buntspecht bietet ihm Gefühle an: A wie Angst bis Z wie Zuneigung. Herr August behält I wie Interesse, falls diese Frage ans Eingemachte wieder ansteht. Er schaut auf die Uhr, noch eine halbe Stunde. Er hat alles gesagt, was ihm wichtig erscheint.

Nur – Frau Buntspecht möchte nach fetten Happen aus seinem Leben picken. Sie stellt Fragen, deren

Antworten sie nichts angehen. „Wie verstehen Sie sich mit ihrer Tochter Sara?“ „Ganz gut.“ Herr August verschweigt, dass sie gern provoziert. Schließlich weiß Sara, dass er in kein Flugzeug steigt. Aber Frau Buntspecht soll sich mal um ihr eigenes Nest kümmern. Es geht nur um das Fliegen. Damit müsste sie ja Erfahrung haben. Und was ist das hier für ein Gespräch? Nur Fragen an ihn. Wenn er nicht antwortet, nicht antworten will, lächelt sie und stellt die Frage mit anderen Worten, als ob er begriffsstutzig wäre. Und diese stete Frage nach seinem Fühlen. Gut, dann eben I wie Interesse. Wer interessiert ist, hört zu.

Herr August zweifelt, ob es eine Therapie gibt, Flugangst zu bekämpfen. Frau Buntspecht erklärt, dass es nicht um Kämpfen geht, sondern um

verabschiedet sich mit „tschüß“. Frau Buntspecht trällert ihm hinterher: „Dann bis nächsten Dienstag um 17 Uhr.“

Herr August eilt hinaus auf die Straße und atmet durch. Warum verlor Sara nur ihr Herz an einen Mexikaner, dem es hier zu kalt ist? Unterwegs nimmt er die Schlagzeile der BILD am Zeitungskiosk wahr: „Widerstehe der VERSUCHUNG“. „Welcher Versuchung?“, schimpft er, „Frau Buntspecht fliegen zu lassen, wohin sie will? Mit Sara zu telefonieren und alles nach Rostock umbuchen zu lassen?“ Das wird ein großer Krach im Augustschen Zuhause. Er hört schon die Vorwürfe Saras. Sie wolle ihr eigenes Leben leben. Ein Flugzeug sei ein Wunder der Technik, keine Bedrohung und so fort. Herr August möchte kein Familien-

Auf die Frage hin, wie er sich in seiner Ehe fühlt, behauptet Herr August, dass die Parkzeit abgelaufen sei.

Entspannen. Herr August entspannt sich gern auf der Couch, aber nicht auf einem Sitz mit angezogenen Knien und Fensterblick über den Wolken. Auf die Frage hin, wie er sich in seiner Ehe fühlt, behauptet Herr August, dass die Parkzeit abgelaufen sei. Er müsste einen neuen Parkschein ziehen, aber das lohne sich für die letzte Viertelstunde nicht. „Möchten Sie meiner Frage ausweichen?“, sagt Frau Buntspecht geradeheraus. Herr August angelt seine Jacke von der Sessellehne, schlüpft hinein und betont: „Nein, ich möchte nur einem Knöllchen ausweichen.“ Herr August weiß, dass es keine nächste Sitzung geben wird und

herrscher sein, der sagt, wo geheiratet wird und wo nicht. Er möchte aber auch kein von Flugangst Beherrscher sein, der eine Hochzeit in Mexiko verpasst. Also die Sitzung nächste Woche im Terminplaner einspeichern? Mit Frau Buntspecht fliegen lernen? Für alle aufdringlichen Fragen des Gefühls hätte er noch das I parat. Herr August erreicht sein Auto, setzt sich hinter Steuer, schaltet Musik an, die was von „We’re flying high“ dudelt, und fährt los.

Anke



Und Herrchen so ...

Ich bin Laika, eine achtjährige Bolonka-Hündin. Im Allgemeinen bin ich ziemlich brav. Aber wenn sich mir eine Gelegenheit bietet, kann ich halt nicht wider meine Natur. Meine Herrschaften passen wie die Schießhunde auf, dass ich nix fressen kann, was nicht für mich gedacht oder gar schädlich für mich ist. Das ist mein trostloses Los.

Ha, aber neulich schlug endlich meine Stunde. Herrchen hatte zu Weihnachten leckere französische Salami bestellt. Frauchen kann davon ja nicht genug bekommen. Früher hatten die französischen Salamis einen Stand auf dem Schweriner Weihnachtsmarkt, damit waren beide glücklich. Und dann kam dieses Dingen-Virus Corinna und kein Stand der berühmt-berühmten Salami in Schwerin.

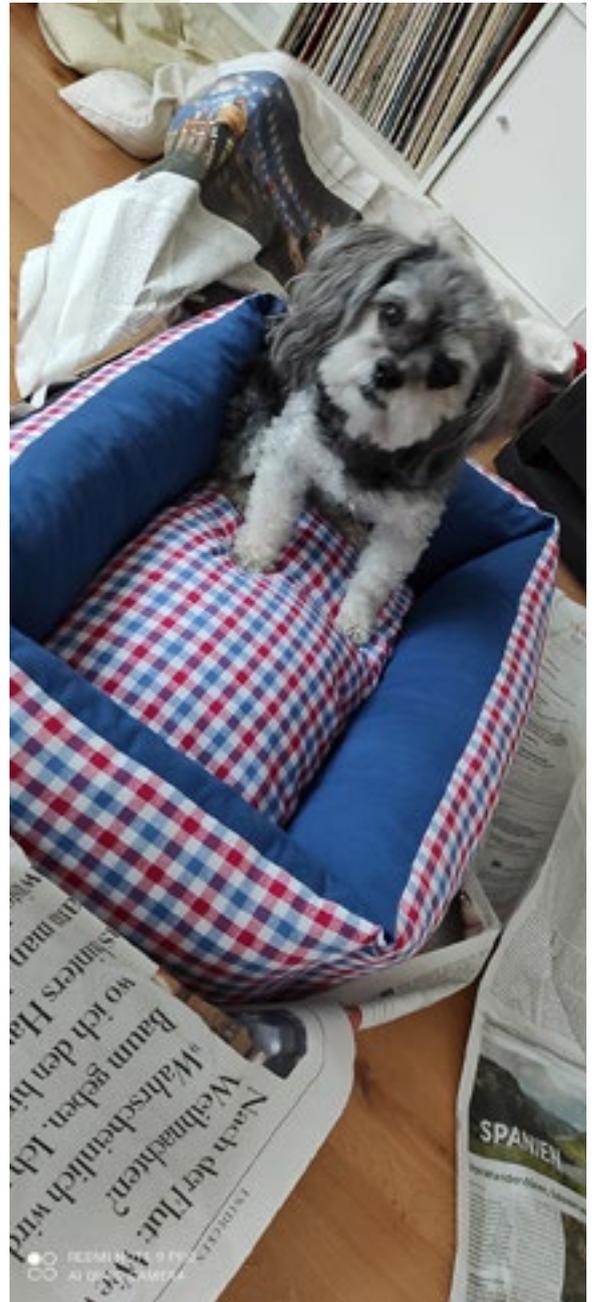
Aber Herrchen ist ja clever und fand den Anbieter im Internet. Frauchen war glücklich und ich litt unfassbare olfaktorische Qualen. So 'ne Hundenase kann ja viel, viel mehr riechen als die der Zweibeiner, diese Banausen. Trotzdem fraßen die die Salami und ich blieb leer aus

Ach ja, und dann mein Sieg! Frauchen hatte in ihrer schier unfassbaren Gier dutzende Scheiben von den Salamis abgeschnitten. Ich wette mit euch, ihr tropfte da der Zahn ohne Ende. Im Fernsehen lief eine Reportage über andere Zweibeiner und die Herrschaften schoben sich von Zeit zu Zeit so 'ne Scheibe zwischen die Beißerchen.

Scheinbar waren die anderen Zweibeiner nicht interessant genug. Und nur Salami futtern ist halt auch keine Lösung. Und dann machten die beiden den entscheidenden Fehler: Sie gingen einfach so eine rauchen, während auf dem Salamibrett noch ein paar Scheiben waren. Wie so ein paar Anfänger eben.

Aufgeflogen bin ich nur, weil ich plötzlich sehr rülpsen musste und fast gekotzt hätte. Menno, zwei Scheiben waren doch noch übrig, die haben sie mir nicht mehr gegönnt. Hätten die nicht einfach nur weiter rauchen können? Herrchen wollte mit mir schimpfen, aber ich kann doch nichts dafür. Ich wäre doch komplett doof, wenn ich so eine Chance nicht nutzen würde. Das meinte Frauchen auch. Herrchen musste ihr zähneknirschend zustimmen.

Und dann sagte er: „Und führe uns nicht in Versuchung...“. Und, potzblitz, dachte Frauchen an die neue Ausgabe ihrer komischen Menschen-Zeitschrift. Und jetzt tippt die schon seit einiger Zeit wie wild auf ihren Laptop ein, während ich seelenruhig neben ihr auf dem Sessel chille. Oups, sorry, ich musste noch mal rülpsen. Tut mir leid.



Laika

Foto: Kirsten Sievert

Die Versuchung – Kopfkino

Na gut, eigentlich will ich nicht, aber ich kann es ja mal versuchen.
Seit Tagen schon suche ich nach Struktur.
Irgendwie ist sie mir gerade verloren gegangen.

Versuchung – ein reizvoller Gedanke, eine Idee.
Ein Zündholz, das das Feuer der Begeisterung entfacht
Und mein Herze lacht.
So wird´s gemacht!

Ein Impuls, ein Gefühl, eine Phantasie,
Ein Trieb, ein Sog, ein Funke, ein Wirbel,
Ein Bild, ein Klang, ein Hauch, eine Ahnung.

Die genüssliche Vorstellung davon,
wie es wohl wäre, wenn ich es täte.
Ein breites Grinsen auf meinem Gesicht
Ein spannendes Abenteuer mit Lust und Laune
Mit Dir oder auch ohne Dich!

Ein Moment, ein Augenblick, ein Kick
Ein Weg vielleicht in mein Glück?
Soll ich oder soll ich nicht?
Geplant, spontan und ungeniert?

Manchmal werd' ich einfach vom Leben verführt!

Ein Einkauf, eine leckere Speise, ein Mann, eine Urlaubsreise
Ein Film, ein Buch, ein Wort, ein Ton
Was macht das schon?

Einerlei – hinterher ist alles vorbei!

Iris Hesse

Foto: Arne Weinert

„Ich kann allem widerstehen - außer der Versuchung.“

Oscar Wilde, Lady Windermere (1892)

„Für den Naturwissenschaftler ist die Spezialisierung eine Versuchung; für den Philosophen ist sie eine Todsünde.“

Karl Raimund Popper, Conjectures and Refutations, 1958

„Der einzige Weg, eine Versuchung loszuwerden, ist, ihr nachzugeben.“

Oscar Wilde, Das Bildnis des Dorian Gray

„Manch einer, der vor der Versuchung flieht, hofft doch heimlich, dass sie ihn einholt.“

Giovannino Guareschi, Don Camillo und Peppone, 1948

„Wer die Versuchung nicht kennt, ein Buch zu klauen, der verdient auch keine Freixemplare.“

Ernst Rowohlt deutscher Verleger 1887 – 1960

Der Tag, der mein Leben veränderte

Wie aus Eddy Helen wurde

Ich hatte keine besonders schöne Kindheit. Mein Vater war ein gewalttätiger Alkoholiker. Oft musste meine Mutter vor ihm Schutz bei den Nachbarn suchen. Geborgenheit, mal in den Arm genommen zu werden oder Liebe kannte ich nur von anderen Kindern. Angst bestimmte meine Tage. Schon damals fühlte ich mich mehr zu den Mädchen hingezogen als zu den Jungs. Ich mochte ihre Kleider, ihre langen Haare, ihre Art miteinander umzugehen und zu spielen. Und auch ich war ihnen ein stets willkommener Spielpartner. Das war für mich nichts Ungewöhnliches.

Damals hatte ich keine Möglichkeit und auch keine Zeit darüber nachzudenken, wer oder was ich bin. Dann kam die Pubertät. Alles, was sich in oder an meinem Körper veränderte, fühlte sich fremd und nicht richtig an. Ich wollte so sein wie die Mädchen in meiner Klasse. Unter der Dusche mochte ich mich nicht mehr berühren. Da bemerkte ich das erste Mal: Das ist nicht mein Körper; so möchte ich nicht aussehen. Und diese Erkenntnis machte mir große Angst. Abends im Bett lag ich oft lange wach und weinte.

Mit den Jahren gewöhnte ich mich daran, als Junge und später als Mann zu leben. Ich tat das, was die Gesellschaft von mir erwartete. Ich erlernte einen Beruf, heiratete, wir bauten ein Haus und bekamen zwei wunderbare Kinder. Die Frage, wer oder was ich bin, trat in den Hintergrund. Doch in all den Jahren gab es immer wieder Momente, wo dieses Gefühl, nicht der zu sein, als der man nach außen erscheint, zu Tage kam. Die Kinder wurden erwachsen und zogen aus, meine Frau und ich wohnten nun allein in einem

großen Haus. Da kam es langsam wieder zurück, das Gefühl fremd im eigenen Körper zu sein. Ich war oft krankgeschrieben, fühlte mich ausgepowert und erschöpft. Ich schlief immer schlechter, das Gedankenkarussell drehte sich immer schneller.

Wenn meine Frau zur Spätschicht war, probierte ich mich zu schminken, zog Leggings oder Feinstrumpfhosen, später auch Kleider an. Und merkte, wie wohl ich mich damit fühlte. Ich tauchte für kurze Zeit in mein wirkliches Leben ein. Meiner Frau blieb das natürlich nicht verborgen und ich erzählte ihr alles. Ich war danach sehr erleichtert, doch für sie war es ein großer Schock. In ihr brach eine Welt zusammen. Gemeinsam gingen wir zu unserem Hausarzt und er bestätigte, dass er schon lange Zeit den Eindruck hatte, dass ich im falschen Körper stecke und eine Transfrau bin. Nun begann für uns beide eine sehr schwere Zeit. Ich zog mich immer mehr zurück. Als die Kinder das bemerkten, erzählte ich ihnen alles. Sie nahmen es relativ gefasst auf. Es sei mein Leben, aber ich solle an Mama denken. Auch für sie würde sich sehr viel ändern.

Dann kam der 2. November 2018. Beim Frühstück blätterte ich die Tageszeitung durch und fand den wunderbaren Artikel „Wie aus Petra Patrick wurde“. Da ist jemand, der so fühlt wie ich, der alles hinter sich hat, was mir noch bevorstand. Ich rief bei der KISS an und bekam die Nummer von Patrick. Wir verabredeten uns. Ich konnte den Tag kaum erwarten. Als ich vor seiner Haustür stand, schlug mir das Herz bis zum Hals. Er sah genauso aus wie in



Patrick und Helen

Foto: privat

der Zeitung – die Sanftmut in Person. Ich fühlte mich bei ihm gleich sehr gut aufgehoben. Zum ersten Mal konnte ich alles rauslassen, was in all den Jahren in mir verschlossen war. Einschließlich der vielen tausend Tränen. Er gab mir Mut und Hoffnung, jetzt meinen Weg zu gehen, ohne zu verschweigen, dass dieser Weg sehr hart und steinig und sehr tränenreich wird. Ich erinnere mich noch genau: „Du wirst durch die Hölle gehen, einmal hin und wieder zurück. Aber am Ende wirst Du ein glücklicher Mensch sein.“ Heute lebe ich mein Leben als selbstbewusste Frau, die mit sich im reinen ist. Patrick und ich sehen uns mehrmals im Jahr. Ich verdanke ihm sehr, sehr viel. Ich weiß nicht, wie es gekommen wäre, wenn er nicht da gewesen wäre. Es ist so schön, dass es ihn gibt. Durch ihn wurde aus Eddy Helen. Es war wirklich sehr schwer, aber ich bereue nichts.

Helen



Isenheimer Altar
„Die Versuchung des Hl. Antonius“
von Matthias Grünewald

Quelle: Wikipedia

Versuchung oder Bedrohung?

Bei meinen Überlegungen zu „Versuchung“ fiel mir der sog. Isenheimer Altar in Colmar ein, gemalt von Matthias Grünewald 1516, den ich vor langer Zeit besuchte – und der mich sehr faszinierte. Und ich erinnere mich an ein Teilbild, das die Versuchung des Hl. Antonius darstellt. Diese Legende stammt aus der Frühzeit des Christentums und wurde besonders im mystifizierenden Mittelalter häufig dargestellt in der bildenden Kunst. Da wird ein Eremit gezeigt, der sich der Askese widmete, dem aber auch Wunderwirkung nachgesagt wurde. Das Kloster in Colmar hatte z. Zt. des Malers Grünewald eine Krankenstation. Der Altar war vorgesehen für das Spital; ganz bewusst für die Ansicht und Erbauung der Patienten. Die Klosteranlage wurde im Laufe der Zeit zur Pilgerstätte.

Die Bildtafel nun zeigt eine Vielzahl grotesker Fabelwesen, grauenvoller Erscheinungen, teuflischer Dämonen, die Antonius peinigen. Diese sollen das Heilige, das Antonius repräsentiert und das ihn bei Krankheiten

als Helfer ausweist, zerstören. Die Dämonen sind erkennbar auch als Krankheitsbringer, so als Zeichen der Pest.

Schon klar: Die Frage wird laut, was das nun mit Versuchung zu tun habe bzw. warum es sich überhaupt „Versuchung“ nennt. Wir kennen Versuchung u.a. als Verführung, Verlockung oder sehnsuchtsvolles Wunschdenken. Sehnt sich Antonius aber nach dem Bösen? Andere berühmte Antonius-Darstellungen in der Malerei wie Hieronymus Bosch oder in der Moderne Max Ernst zeigen lustvolles Leben, Reichtum, rauschhafte Sexualität; daneben aber grässliche Schreckensgebilde, hohnlachende Gespenster, das Teuflische in derb-verstörenden Bildern. Interessant ist die hier nicht klare Trennung des Genres. Verführung bekommt eine Doppel- oder Mehrfach-Bedeutung. Bei Max Ernst z.B. gibt es die nackte Frau als Verführerin – Bedrängung, Bedrohung, auch Angst signalisierend? -

Wenn wir von Versuchung sprechen, meinen wir, dass wir der eigenen

Versuchung folgen bzw. dass wir uns versuchen lassen. „Unser“ Antonius ist kein Handelnder, sondern dem Bösen ausgesetzt. Wir müssen ihn sehen als Glaubensmenschen. Das Ziel der Dämonen ist es, ihn durch die Verführungsversuche vom Glauben abzubringen. Alles weit entfernt von Verlockung, zeigt doch aber die hinter der Versuchung steckende mögliche Bedrohung und Angst.

Meine Überlegungen haben mich etwas entfernt von Versuchung im üblichen Verständnis. Wir erleben Versuchung von außen oder von innen, ohne die manchmal damit verbundene Bedrängung zu erkennen; gerade in unserer zerrissenen Welt. Bedrängung zieht sich durchs Leben.

Ich möchte nicht unerwähnt lassen: Der Isenheimer Altar ist ein ganz tolles, grandioses Kunstwerk mit zukunftsweisender Farbgebung und Formgestaltung. Thomas Mann sagte: „Im Ganzen gehören die Bilder zum Stärksten, was mir je vor Augen gekommen“ **Jürgen Friedmann**

...und führe uns nicht...

Kürzlich verabschiedete sich die ehrenamtlich Tätige aus ihrem leitenden Amt für eine Zeitschrift unter anderen mit den Worten: „Es ist nicht gut, in einer solchen Aufgabe einen Ewigkeitsposten zu sehen. Dieser Versuchung sollten wir alle versuchen zu widerstehen!“ Der erste Gedanke beim Lesen ist heute sicherlich: „Schön wäre es! Nach zehn Jahren möchte ich meinen Platz als Vorsitzende:r zu gerne abgeben! Doch es findet sich niemand für die Neuwahl!“

Versuchen der Versuchung zu widerstehen! Und dann fasse ich mich an die eigene Nase und muss mich fragen: Wann hattest Du selbst aktiv deine Gruppe auf eine Ablösung vorbereitet? Es ist doch so schön, immer wieder im Rampenlicht zu stehen, die Fäden in der Hand zu haben, sich für diese und jene gute Idee loben zu lassen. Da hilft es auch nicht, dass in der Satzung etwas von Wahl steht. Allein die unendlich mögliche Wiederwahl macht es allen so leicht, sich zurückzulehnen und alles beim Bewährten zu belassen. Keiner muss sich Gedanken machen, und ich kann ohne schlechtes Gewissen sagen: Sie hatten eine Chance, doch sie wurde nicht genutzt.

Da summieren sich die Versuchungen – auf allen Ebenen.

Bleibe ich bei der Gruppenleitung, beim Vorsitz des Vereins. Es stellt sich die Frage nach den Folgen. Wenn meine Aufgabe von keiner anderen Person übernommen wird, wem könnte es Schaden oder Nutzen bringen? Gibt es zwischen Schaden und Nutzen noch einen Spielraum?

Und – ach! – dann gab es doch bei der letzten Wahl Personen, die sich als Kandidat:innen aufstellen ließen und die abgegebenen Stimmen verteilten sich auf gleich drei mir durchaus bekannte Frauen und einen Mann.

Mit jeweils einer Stimme Unterschied fand ich mich auf Platz Drei wieder. Enttäuschung? Oder erlebe ich doch eine von Herzen kommende Erleichterung? - Kann ich es wirklich aushalten, die kleine Machtposition abzugeben?

In einem mir bekannten Verein erlebte ich jetzt von meinem externen Beobachtungsposten mit, wie die Vorsitzende vier Jahre lang versuchte, von ihrem langjährigen Amt erlöst zu werden, weil die Gesundheit die geforderten Aktivitäten nicht mehr zuließ. Die Satzung hätte es längst erlaubt, einfach den Rücktritt zu erklären. Sie ahnte, nein, sie wusste, das bedeutet die Auflösung des Vereins. Nach vier Jahren hat nun die Gesundheit selbst die Notbremse gezogen und die Ahnung bestätigt. Der Verein ist am Ende, keiner will im Vorstand eine Aufgabe übernehmen.

Ist auch da von einer Versuchung zu sprechen? Ich möchte die Wertung den Leser:innen überlassen.

VerSUCHEN – da ist die ganz und gar nicht so falsche Aufgabe SUCHEN erkennbar. Das erinnert an die Menschen in den technischen Entwicklungsabteilungen. Sie suchen und sie versuchen, das Risiko des Scheiterns hoffentlich immer im Blickfeld.

Und wenn ich an die Leitung der Gruppe denke, welche Risiken gehe ich mit der Versuchung ein? Geht es wirklich um die Auflösung oder ist das langsame Dahin-Siechen der Gruppe das größere Risiko? Lasse ich denn überhaupt den Gedanken zu, dass der Wechsel

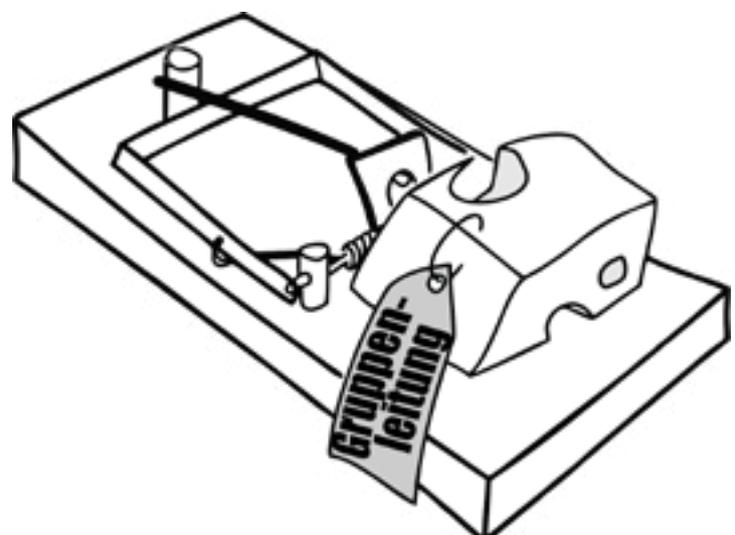
auch allen gut tun könnte? Tut es mir nicht vielleicht auch gut, in die zweite oder dritte Reihe zu treten und mich einfach auf das Leben der Gruppe einzulassen und anderen die Leitung zu übertragen? Oh ja, und immer das Damokles-Schwert der fehlenden Nachfolge im Nacken. Macht die Nachfolger:in vielleicht alles ganz anders, kann ich das der Gruppe überhaupt zumuten?

Oh, ich habe jemanden vergessen, ganz wichtig! Die Gruppengemeinschaft. Die Versuchung liegt hier auch wunderbar auf der Hand. Auf die Frage, wer die Leitung der Gruppe übernehmen mag, kommen ganz selten Meldungen von denen, die sich bereithalten. „Mach Du das mal, das hast Du ganz gut gemacht.“ oder „Ich habe keine Zeit, ich weiß gar nicht, wie ich das schaffen soll!“

...und dann ist da auch die zarteste Versuchung, seit es Schokolade gibt.

Christel Prüßner

Leitung der SHG Prostatakrebs
Griese Gegend



Zwei Seiten einer Medaille

Versuchung und versucht werden

Versuchung, Verführung, Verlockung – es gibt viele Wörter für die Manipulation, die dahintersteckt und uns zum falschen Handeln verführen soll. So wenigstens die gängige Interpretation: Jemanden dazu verleiten, etwas Unkluges, Unrechtes, Unerlaubtes gegen seine eigentliche Absicht zu tun.

Doch dieselbe Verführung ist nicht für jeden Menschen eine Verführung. Wie müssen wir in unserem Innersten beschaffen sein, um ihr zu erliegen? Welche Sehnsüchte, Träume, unerfüllten Wünsche müssen in uns schlummern, damit der Versucher – wenn's denn nur die Schlange wäre – leichtes Spiel hat?

Zum Thema Verführer und Verführte (jeweils in der Mehrzahl gedacht) lassen sich Beispiele in allen Bereichen unseres Lebens finden. Ganz deutlich wird es in unserem Konsumverhalten, das bei manchen im Kaufrausch, gesteigert auch in einer Kaufsucht gipfeln kann. Nicht alle sind anfällig für Verführungsversuche, mit denen uns eine turbokapitalistische Industrie locken will, die beständig neue vermeintliche Bedürfnisse künstlich schafft. Wer genug hat, kann widerstehen. Aber er muss zufrieden sein mit dem, was er hat. Frei nach dem Philosophen Voltaire, der das schon in der Zeit der Aufklärung wusste: „Das Bessere ist der Feind des Guten.“ Das heißt aber auch: „Mir genügt, was ich habe. Ich muss nicht jedem neuen Trend hinterherlaufen. Auch unser ständiges Konsumieren ist schuld an der Umweltkatastrophe.“

Aber wer ist schon so reflektiert? Zu meiner großen Freude immer mehr Menschen, immer mehr

jüngere aus allen sozialen Schichten – auf der ganzen Welt.

Natürlich soll das Leben Spaß machen. Dazu gehört oft der Konsum. Aber wie und was wir konsumieren, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Zu welcher sozialen Schicht gehören wir, zu welcher wollen wir gehören? Definieren wir uns darüber, was wir besitzen? Sehen wir uns in ständiger Konkurrenz zu anderen, die vermeintlich mehr und Besseres haben? Ist auf der anderen Seite vom Zaun das Gras wirklich grüner? Unsere Bildung, unsere Familie, unser gesellschaftlicher Status, das soziale Umfeld, vor allem aber unsere moralisch-ethische Grundausstattung spielen eine Rolle, wenn es darum geht: Wollen und können wir überhaupt widerstehen?

Konsum ist ein Teil unseres Lebens

Ob es uns passt oder nicht: „Konsum ist ein Teil unseres Lebens.“, wie der Historiker Frank Trentmann lakonisch sagt. Aber wo ziehen wir die Grenze zwischen dem Zuviel und dem Angemessenen? Die große Frage unserer Zeit. Dafür müssen wir, die wir genug haben, den Gürtel enger schnallen, dafür müssen wir verstehen, dass nachhaltiger Konsum freiwilliger Verzicht sein muss.

Wir können nicht auf Lebensnotwendiges verzichten. Werden Grundbedürfnisse zu lange nicht erfüllt, sind wir unglücklich und werden krank. Und was ist mit Reisen, mit Kultur, mit der Sehnsucht nach Schönheit in den Dingen, die uns umgeben und in uns selbst?

Mir fällt es schwer, auf ein neues Buch zu verzichten. Aber wenn wir Verführung und Verlockung im obigen Sinne verstehen: Schriftsteller:innen und Verlagen kann man ja keine unlauteren Motive unterstellen. Hier geht es um Erkenntnisgewinn (da ist sie wieder, die Schlange, auch hier wieder zum Guten), um das Leben, Denken und Fühlen anderer Menschen, um mehr Wissen über unbekanntere Kulturen, über fremde Länder und bei mir auch gern über fremde Kochtöpfe – da kann ich bestenfalls von der Verlockung zur Horzontalerweiterung sprechen, also Entwarnung, kein Grund zur Anklage. Nur die Frage bleibt: Ist überhaupt noch Platz? Aber da gibt es ja zum Glück den Offenen Bücherschrank auf der Alten Brauerei.

Ich merke beim Schreiben: Ein so komplexes Thema, aus jeder Frage ergibt sich eine neue, zu viel für mich und meine klare Einstellung dazu: Wir alle können so nicht weitermachen. Jeder übermäßige Konsum ist eine Verschwendung von Ressourcen, die für die Menschheit an anderer Stelle von viel größerem Nutzen wäre. So trickreich die Verführung auch daherkommt: Vorher das Gewissen einschalten.

Das sagt sich jetzt leicht. Wenn's nur eine Frage der Einstellung wäre. Ist es aber eine Sucht, eine Krankheit, hilft die Einsicht in die Notwendigkeit auch nicht weiter. Aber vielleicht eine Selbsthilfegruppe in der KISS.

Sophie Schleußner



Was tut Körper, Geist und Seele gut?

Gelassenheit, Nervenkraft und innere Ruhe kommen nicht von allein!

Auch eine Winterwanderung stärkt Körper und Seele.

Foto: Anna Bruß

Gerade nach oder während eines Burnouts, bei Krankheiten, vor Prüfungen, vor Stresssituationen im Job etc. benötigen Ihr Körper, Ihre Seele Unterstützung. Ein wichtiger Schlüssel zur inneren Ruhe ist Achtsamkeit. „Sie verringert Hektik und Stress und bringt Gelassenheit“, „Wer achtsam ist, gibt auf sich, seinen Körper, sein Leben, seine Beziehungen, seine Ernährung Acht.“

Was tut Körper, Geist und Seele gut? Vitalstoffreiches, säurearmes, fleischarmes Essen hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge. Besonders die mediterrane Kost (viel Gemüse, Olivenöl) wird als Nahrung für das Gehirn bezeichnet. Linsen stärken die Ausdauer, sind gut fürs Gedächtnis, sorgen für starke Nerven und Ausgeglichenheit.

Bewegung an der frischen Luft mit viel Licht und Sonne bringt durch Ausschüttung von Glückshormonen Lebensfreude und durchflutet die Zellen mit Sauerstoff. Das verbessert den Gehirn-Stoffwechsel und hilft die Gifte in unserem Körper besser auszuscheiden.

Meditation und Achtsamkeitstraining sind sehr hilfreich sowie Yoga und Entspannungsübungen. Momente der Ruhe und Stille sind Massagen, ein warmes Kräuterbad mit Kerze und Musik, gemeinsame Zeit mit der Familie und Freunden. Bitterstoffe stärken und machen gute Laune. Farben und Düfte beeinflussen nachweislich die Psyche. Wer

möchte nicht ausgeglichen sein und Nerven wie „Drahtseile“ haben? Dafür kann man etwas tun. Beginnen Sie mit einem Lächeln, das verändert den Stoffwechsel im Gehirn und aktiviert heilsame Körperfunktionen. Dann helfen Sie Ihrem Körper mit Nervennahrung: Nüsse, Frucht und Schokolade versteht so mancher von uns darunter, auch Getreide, Obst, Gemüse und Fisch.

Mentales Kraftfutter sind Hafer, Blütenpollen, Rosinen und Nüsse. Letztere sind Kraftpakete und Lieferanten von Phosphor, Magnesium, Kalium, Eisen, Zink und reichlich Vitamin B, E und C sowie Omega-3-Fettsäuren.

Kohlehydrate (Vollkornbrot, Naturreis, Gemüse und Hülsenfrüchte) die der Körper in Glukose umwandelt, gelten als Nerventreibstoff. Glukose stimuliert das Glückshormon Serotonin und kurbelt die Stimmung und das Denkvermögen an.

Für starke Nerven essen Sie Dinkel, das polstert die Nerven. Die Aminosäure Tryptophan, in eiweißreichem Käse, -quark und -geflügel, magerem -fleisch, -fisch und -bananen und Hülsenfrüchten enthalten. Dies ist ein Baustein des „Gute-Laune-Hormons“.

Bittere Schokolade, mindestens 70 Prozent Kakaogehalt, sorgt dafür, dass der Weg ins Gehirn für das Tryptophan geöffnet wird und hilft aus dem Stimmungstief.

Früchte wie Blaubeeren, Erdbeeren sind reich an Antioxidantien, die das

Gedächtnis stärken die Koordinationsfähigkeit stärken und das Gehirn vorm Altern schützen. Johannisbeeren und Mangos enthalten neben viel Vitamin C und B Vitaminen, vor allem B3, das für die Zellatmung und erholsamen Schlaf verantwortlich ist,

Gewürze wie Salbei, Basilikum und Rosmarin fördern die Konzentrationsfähigkeit, lindern Anspannung und Stress und helfen nervlich bedingte Erschöpfungszustände rasch zu überwinden. Melisse und -salbei fördert Denkleistung und Konzentration.

Bitterstoffe (Engelwurz, Ingwer, Wermut...) kräftigen, und gleichen das vegetative Nervensystem aus, verbessern die Stimmung und das Zutrauen und fördern die Herzdurchblutung. Sellerie ist reich an dem „Nervenvitamin B“ und gilt somit als das „Lernmittel für Studierende“. Es schützt vor nervösen Störungen und depressiver Stimmung.

Die Natur bietet uns dazu nahezu kostenlos Hilfsmittel in Form von Pflanzen und Kräutern. „Es ist gegen Alles ein Kraut gewachsen“!

Natürlich ist dies nur eine Art, unseren Körper, unseren Geist zu unterstützen. Dazu lesen Sie in der nächsten Ausgabe mehr!

Anna Bruß

Anmerkung: Die Texte habe ich aus Fachbüchern und entsprechender Literatur sowie aus meinem in vielen Jahren erlangten Wissen und Erfahrungen zusammengetragen- sie haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Versuchung und Vernunft

Als ich gelesen habe, über welches Thema wir diesmal schreiben werden, fielen mir zum Thema „Versuchung“ vor allem die Worte Willensstärke und Vernunft ein. Beides spielt eine wichtige Rolle, um einer Versuchung widerstehen zu können.

Ständig wird man doch im Alltag mit Versuchungen konfrontiert. Verkoche ich lieber die Reste aus dem Kühlschrank oder bestelle ich etwas, weil ich keine Lust habe zu kochen? Esse ich nur die halbe Tafel Schokolade, weil ich weiß, zu viel Zucker tut nicht gut, oder höre ich erst auf, wenn nichts mehr übrig ist? Trinke ich nur ein Glas Sekt oder lieber zwei, weil es so gut schmeckt? Es ist manchmal schon schwer, die Vernunft walten zu lassen und nicht die Versuchung.

Für mich persönlich ist die größte Versuchung das Handy. Ich verbringe viel Zeit mit meinen Spiele-Apps oder stöbere den halben Abend in den sozialen Medien herum. Dabei vergesse ich oft die Zeit und merke gar nicht, wie schnell sie vergeht. Wenn ich wirklich will, kann ich das Handy natürlich auch mal weglegen und mich auf andere Dinge konzentrieren. Vor allem wenn ich mit Familie und Freunden zusammen bin oder auf ein Konzert gehe, kann ich das Handy ohne Probleme in der Tasche lassen. Bei einem Konzert genieße ich lieber die Musik und habe kein Problem damit, dass ich wenig Fotos und Videos gemacht habe. Mir ist das erlebte Konzertgefühl wichtiger, als jedes Detail festzuhalten. Man guckt sich das doch später sowieso kaum an. Ich denke, auch für



Grafik: Arne Weinert

die Künstler ist das eine nicht so schöne Entwicklung, mittlerweile in mehr Bildschirme als in Gesichter zu schauen. Wenn ich dann abends aber auf dem Sofa sitze, holt mich die Versuchung oft wieder ein.

Woran ich in Sachen Willen allerdings noch arbeiten kann, ist im Sportbereich. Aufgrund meiner nicht so hohen Belastbarkeit sitze ich mehr als andere und sollte dementsprechend auch mehr für meinen Rücken und meine Muskulatur tun. Rückenyoga oder Rückengymnastik sollte ich öfter machen, als nur ein paar-mal im Jahr. Ich gehe zwar jeden Tag bei Wind und Wetter aus dem Haus, um an der frischen Luft 30 Minuten zu spazieren. Aber das reicht ja bekanntlich nicht für einen gesunden Rücken. Meine Belastbarkeit wird

zwar trainiert, was für mich als Herz-krankte super ist, dem Rücken hilft es aber nicht viel. Dafür braucht es ein wenig mehr. Ich habe mir dafür vorgenommen einen Yoga-Rückenkurs zu besuchen. Ich denke, nur in einer Gruppe finde ich genug Motivation, um meinen Rücken regelmäßig zu trainieren.

Man sieht also: Im Alltag gibt es immer wieder kleine Versuchungen. Wann man diesen Grenzen setzen will, ist natürlich eine persönliche Entscheidung. Allerdings sollte man hier und da auch mal den Versuchungen nachgeben. Denn sie machen das Leben ja schließlich erst lebenswert.

Susanne

Versuchung auf manisch-depressiv

„Was tue ich hier?“ fragte sich Bipola, als ihr Zuhause nur noch als flirrender Punkt hinter ihr lag. Ihre vier Beine trugen sie leicht voran. Die Mähne flatterte zwischen ihren aufmerksamen Ohren. Manchmal fühlte sie sich so bodenlos wie ihre tiefschwarzen Augen, aber dann tanzte ihr voller Schweif Tango im Wind. Jetzt war sie unterwegs.

Schon bald kam Bipola an einen Hügel und bemerkte, dass es da nur so von Lebewesen wimmelte. „Du da, steh nicht im Weg herum! Wir Termiten haben immer zu tun. Wir erschaffen Werte, bauen Gigantisches, arbeiten ohne Pause!“

„Ohne Pause?“ staunte Bipola. „Ja, logisch!“ riefen die Termiten. „Sonst gibt es nicht genug Anerkennung. Wer viel schafft, wird viel geliebt! Kannst Du mit uns mithalten?“ „Muss ich das?“ fragte Bipola. Eine Termite flüsterte ihr ins Ohr: „Vielleicht bist du kaputt und kannst nicht so rackern wie wir!“

Traurig schüttelte sich Bipola und suchte das Weite. Da erhob sich vor ihr ein Hügel, frische Erde spritzte empor. Ein kleines graues Tier schaute heraus: „Wer ist da? Ich kann nicht gut sehen

und hören. Hier oben ist alles so grell und bunt und laut,“ sagte es. „Ich bin Bipola und wer bist du?“ „Ich bin der Maulwurf und lebe unter der Erde; da ist es kühl und kuschelig dunkel.“ Das klingt spannend, dachte Bipola. Der Maulwurf lud sie ein: „Komm mit. Hier unten sind die Wege eindeutig, hier bist du geschützt, kein Stress, keine Entscheidungen. Einfach nur buddeln, tiefer, runter in die Schlafhöhle; es ist wunderbar still und schwarz.“ Bipola fand diese Vorstellung sehr einladend und steckte schon mal das rechte Vorderbein in das Loch.

Da hörte sie aus der Ferne das Getrippel vieler kleiner Füße. Es kam schnell näher. „Hey Du, komm mit! Wir befreien uns von allem Übel dieser Welt!“ riefen die drolligen Tiere, die zu Hunderten hintereinander marschierten. „Wer seid ihr und wo wollt ihr hin?“ erkundigte sich Bipola. „Wir“, kam es wie aus einer Kehle „sind Lemminge und laufen zur Steilküste. Es ist der einzige verbleibende Weg.“ Bloß gut, dass Bipola vor Staunen so erstarrt und der Zug der Lemminge so schnell vorbei war. Wer weiß, wie es ausgegangen wäre?

Die Sonne ging unter, als ein Adler mit spitzem Schrei über Bipola kreiste.

„Ach wenn ich auch so weite Flügel hätte, dann könnte ich im Galopp einfach abheben und bis zu den Sternen fliegen.“ Mit diesen Gedanken lehnte sich Bipola müde an einen alten Baobab-Baum. Der Morgen kam in Rosa-Orange über

die Berge, als Bipola erwachte. „Ich kann fliegen!“ rief sie, stolperte über ihre eigenen Hufe und landete direkt vor einem dösenden Nilpferd. „Moin!“ grüßte sie fröhlich. „Suchst du Streit, kannst du finden,“ schnarrte das Nilpferd. „Aber,“ säuselte Bipola, „wir sind doch beide Hippos.“ „Haste Größenwahn, oder was? Ich bin Hippo-Potamus amphibius! Und du gerade mal Hippo-Tigris,“ kochte das Nilpferd. „Hätte ich doch Flügel,“ dachte Bipola und weil sie klug war, trat sie den Rückzug an.

„Stopp,“ raunte es von oben „Du solltest dich deinen Ängsten stellen! Mach es wie ich, schau auf sie herab!“ riet die Giraffe mit gespitzten Lippen. „Oder - ein gut gemeinter Rat - schau' nach vorn und mache dann Fort-Schritte!“ „Aber,“ sprach Bipola verwirrt „meine Beine und mein Hals sind nicht so lang wie deine.“ „Naja, was kann man von einem Tier mit deiner Färbung schon erwarten, da ist schnell der Schwanz eingezogen und es passt sich dem Einerlei der Umgebung an,“ stolzierte die Giraffe mit leicht verdrehten Augen davon. „Muh...mampf...Muh.“ Bipola drehte sich erschrocken um. „Hallo, Du hast ja die gleichen Farben im Fell wie ich, nur keine Streifen!“ „Ich bin eine Kuh und Du nicht! Muuh!“ „Ja, aber WER bin ich?“

„Bipola, wach auf, mein Liebling!“ „Mama, ich hab' geträumt! Andere Tiere wollten mich anders machen.“ „Aber, mein Schatz,“ sagte Mama liebevoll, „du bist ein Zebra!“

Ja, hier war alles wie gewohnt - ihre Geschwister, alle schwarzweiß gestreift, jedes hatte ein besonderes Muster. Ja, sie waren Zebras, nicht perfekt, aber schön und sehr lebendig. Hier ist ihr Zuhause, auch wenn Bipola immer wieder auf der Suche nach sich selbst sein wird.

Christoph Meissner
Text und Grafik



Ein Angebot zur gesundheitlichen Chancengleichheit

Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V. jetzt auch in Schwerin

Nicht selten leiden besonders Menschen mit geringem Einkommen unter körperlichen und seelisch-psychischen Beschwerden. Um genau hier anzusetzen und Hilfe anzubieten, haben wir uns dem Verein „Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.“ angeschlossen. „Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.“ ist ein gemeinnütziger Verein, in dem ganzheitliche Therapeuten in ehrenamtlichem Engagement eine naturheilkundlich-medizinische Hilfe und psychologische Beratung für Menschen anbieten, die sozial benachteiligt sind.

Als naturheilkundliche Therapeuten nutzen wir die Stärken und Möglichkeiten der traditionellen Therapieverfahren, bieten Hilfe zur Selbsthilfe.

Unsere Behandlungsangebote reichen von naturheilkundlicher Innerer Medizin über die Hilfe bei

rheumatischen und orthopädischen Erkrankungen sowie Hauterkrankungen. Neben manuellen Behandlungen bieten wir Unterstützung durch Schmerztherapien und bei Ernährungsfragen bis hin zu psychologischen Beratungen in prekären Lebenssituationen.

Mit unserem Praxisangebot in Schwerin möchten wir zunächst Senioren ansprechen, denen das kostenpflichtige Angebot der Naturheilmédisin wegen ihrer kleinen Renten nicht zugänglich ist. Schritt für Schritt soll die Erweiterung folgen, eng verknüpft mit schulmedizinischen, psychologischen, sozialen und seelsorge-rischen Hilfsangeboten. Die Arbeit des erfahrenen Therapeutenteams erfolgt komplett ehrenamtlich, so dass die Behandlung für die Patienten unentgeltlich ist. Im Praxisbetrieb werden die Grenzen der Ausübung der Heilkunde

durch Heilpraktiker strikt eingehalten. Bei Bedarf leiten wir unsere Patienten gezielt an örtliche Hilfeinrichtungen, schulmedizinische Praxen oder Kliniken weiter.

Im Januar 2022 starteten wir unsere Arbeit in den Räumen des Stadtteilbüros Schwerin/Lankow, Plöner Straße 24, direkt neben der Stadtteilbibliothek. Hier empfangen wir unsere Patienten ohne Voranmeldung immer **montags von 15–17 Uhr**. Informationen erhalten Sie unter der **Telefonnummer 0385 71 57 39**. Auf dem Anrufbeantworter hinterlassen Sie bitte Ihren Namen, Ihre Telefonnummer und Ihr Anliegen.

Auf Grund der aktuellen Situation findet eine offizielle Eröffnung zu einem späteren Zeitpunkt statt.

*Dr. Erdmute Steiner, HP
Ruth Mennenga HP*



In der Plöner Straße 24, direkt neben der Stadtteilbibliothek finden Senioren unentgeltlich heilpraktische Hilfsangebote

Foto: privat



Foto: Madlen Klösges

Versuchung, alle Fesseln zu sprengen

Kaum stand die Frage nach dem Thema „Versuchung“ im Raum, sprudelte es nur so an Beispielen für typische Verlockungen.

In unserer Selbsthilfegruppe „Achterbahn Schwerin“ dreht es sich um die bipolare Erkrankung, d. h. den Spagat zwischen Depression und Manie. Entsprechend der jeweiligen Phase können verschiedenste Reize uns in Versuchungen führen. Gerade in der Manie sind diese besonders vielfältig und „verrückt“. Wie im Rausch werden (zu) große Projekte angenommen, jede Menge Geld ausgegeben, hemmungslos Kontakte geknüpft, sich selbst überschätzt, zu schnell

Zwischen voll im Rausch und leer im Leben

Versuchungen von bipolar Erkrankten

Auto gefahren, Streitgespräche gesucht, Widersprüche schnell aggressiv zur Seite geschoben... Die Bremse „Vernunft“ versagt. Später stehen wir dann vor dem Scherbenhaufen – mit Scham, Handlungsunfähigkeit und tiefer Traurigkeit.

Nicht selten folgt eine Depression. Die Versuchungen sind nicht mehr so bunt, eher dunkel. So kann der Betroffene der Versuchung nicht widerstehen, sich ganz tief zu verkriechen, nur nicht bewegen, man kann das ja nicht. Gefährlich wird es, wenn die Versuchung nach dem kompletten Untertauchen zu übermächtig wird, Suizid droht... Zum Glück gibt es viele Mittel, auch mit bipolarer Erkrankung ein halbwegs „normales“

Leben zu führen. Neben der ärztlichen Betreuung, oft auch medikamentöser Einstellung, helfen ein verlässliches soziales Umfeld und nicht zuletzt auch der Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen. So sind die Gespräche in unserer SHG sehr angenehm, man fühlt sich verstanden. Einigen geht es über einen längeren Zeitraum schon so „normal-gut“, dass die Versuchung lockt, die Krankheit nicht mehr ernst zu nehmen und die Medikamente abzusetzen. Da ist dann der Austausch mit bipolar Erfahrenen hilfreich. Die SHG kann mit einer „Vernunft-Bremse“ die Versuchung etwas abfedern.

SHG „Achterbahn Schwerin“

Handy Versuchung oder Notwendigkeit?

Versuchung – ist der Anreiz oder die Verleitung zu einer Handlung, die reizvoll erscheint, jedoch un-zweckmäßig ist, einer sozialen Norm widerspricht bzw. verboten ist. Sie kann sich auf alle Arten von Tun oder Lassen beziehen. Die begangene Handlung kann Reue und Schuldgefühle auslösen. So die offizielle Definition laut Wikipedia.

Ich habe mich lange gegen WhatsApp gewährt, wurde des Öfteren angesprochen und fühlte mich schon zurückgesetzt. Um einige soziale Kontakte besser pflegen zu können, habe ich dann doch ein neues Handy gekauft und mir diesen Dienst eingerichtet.

Größtenteils ist es zweckmäßig und vorteilhaft, nur verleitet es auch zu übermäßigem Gebrauch, ist in manchen Situationen eher nicht der

sozialen Norm angepasst, wenn es denn unangepasst in Gesellschaften genutzt wird.

Mein Handy ist nun mein Fotoapparat und Kalender, Nachschlagewerk und Uhr/Wecker, Navigator und Kommunikationsquelle. Auch einkaufen kann ich damit, z.B. Kinokarte oder Bahnticket. Wenn die Bahn Verspätung hat, kann ich mich informieren. Kein Wunder, dass es mich inzwischen ständig begleitet. Es enthält nun auch den Impfnachweis und ist somit noch wichtiger geworden. Ein Gerät mit vielen Funktionen und platzsparend. Für mich ist es eine Erleichterung und manchmal auch eine Ersparnis, denn das Bahnticket bekomme ich günstiger als am Schalter.

Da gibt es nun eine ziemliche Diskrepanz, finde ich: Was ist noch die soziale Norm, was schon Versuchung?



Illustration: Thomas Garling

Ich versuche die Waage zu halten, erwische mich aber schon mal dabei, es zu lange in der Hand zu halten. Dann habe ich manchmal ein schlechtes Gewissen, so viel Zeit dafür geopfert zu haben oder nicht genug Zeit für mein Gegenüber gehabt zu haben.

Und doch ist es die Zukunft. Auch wenn die direkte Kommunikation da runter leidet und damit als unsozial eingestuft wird?

Martina

Abschied von Gudrun Schulze

Nach 20 Jahren verlässt Gudrun Schulze nun die KISS

„Es ist schön hier“, hat sie immer gesagt, und daran hat sie keinen geringen Anteil. Das bestätigen ihr alle Selbsthilfegruppen, denn sie konnten sich immer auf Gudrun verlassen: sei es beim Vorheizen der Räume, dem Erinnern an Geburtstage oder einfach einem aufmunternden Gespräch. Sie hat die KISS durch Höhen und Tiefen begleitet und selbst nach ihrem Eintritt in die Rente noch drei Jahre die Finanzbuchhaltung erledigt. Nun heißt es Abschied nehmen.

Das Team der KISS

Angefangen hat Gudrun bei der KISS als sogenannte ABM; zu dritt teilten wir uns auf dem Dreesch ein Büro. Dann zog die KISS 2006 in die Innenstadt, die Arbeit konnte in eine unbefristete Stelle umgewandelt werden und jede hatte nun ihr eigenes Büro. Bewegende Zeiten. Wir versuchten in dem alltäglichen Stress immer das Machbare, das uns Verbindende mit einer Prise Humor zu kultivieren.

Gudrun, du warst stets die gute Seele des Hauses. Nun beginnt tatsächlich ein neuer Lebensabschnitt. Dafür wünsche ich Gesundheit, Wohlergehen und das notwendige Quäntchen Gelassenheit und Lebensfreude.

*In tiefer Verbundenheit, Silke Gajek
Geschäftsführung 2000–2011*

Gudrun Schulze wird in diesem Jahr 70 Jahre jung und ist gleichzeitig 20 Jahre bei der KISS. Unsere SHG Sport „Fit in jedem Alter“ gibt es bereits seit 26 Jahren. Wir möchten uns bei ihr ganz herzlich bedanken für die tolle Unterstützung beim Organisieren von technischen und aktuell auftretenden Situationen in der KISS. Dank ihres Einsatzes konnten jeden Dienstag unsere Treffs stattfinden und in sehr zufriedener Qualität umgesetzt werden.

*Ditlinde Lippmann
Gruppenleiterin*



*Wir bedanken uns ganz herzlich für die gute Zusammenarbeit und wünschen Gudrun Schulze alles erdenklich Gute für ihren neuen Lebensabschnitt.
Sabine Klemm, Susanne Lehmann und Sybilla Hannebaum*

Sie lebte Hilfe zur Selbsthilfe

Seit fast 20 Jahren war Gudrun Schulze Mitarbeiterin in der Kontaktstelle unseres KISS e.V.. In all den Jahren kümmerte sie sich um die Befindlichkeiten und Probleme der Teilnehmer/innen in unseren Selbsthilfegruppen, und gerade Gruppensprecher/innen fanden immer ein offenes Ohr sowie Unterstützung bei organisatorischen Fragen zur Gestaltung ihrer Treffen.

Immer gab es auch Momente, in denen Menschen wegen chronischer Erkrankungen, ihrer psychischen oder sozialen Probleme vor ihr saßen und ihr Herz ausschütteten, weil sie nicht weiterwussten. Gudrun Schulze hörte ihnen zu und versuchte mit ihnen gemeinsam, Lösungen jedweder Art zu finden.

Sie lebte Hilfe zur Selbsthilfe und hat zum jetzigen öffentlichen

Erscheinungsbild unserer Kontaktstelle einen nicht unerheblichen Beitrag geleistet. Eine Atmosphäre des achtungsvollen Miteinanders schaffte eine der Bedingungen, dass viele Menschen den Mut haben, eine neue Gruppe zu gründen oder daran teilzunehmen, um ganz persönliche Schwierigkeiten besser zu meistern.

In den letzten Jahren hat Gudrun Schulze in Teilzeit gewissenhaft die Bücher unseres Vereins geführt und die Kassenprüfer in ihrer Arbeit unterstützt. Besonders in der Einarbeitungsphase lernten unsere neuen Mitarbeiterinnen und Praktikantinnen ihre langjährigen Erfahrungen zu schätzen. Wir alle haben in irgendeiner Form mit Gudrun Schulze zusammengearbeitet und dabei ihre Arbeit sehr zu schätzen gelernt.

*Regina Winkler
Vorstandsvorsitzende*



Auch bei der Einweihung der neuen Kontaktstelle am Nordufer des Pfaffenteichs 2006 war Gudrun Schulze dabei. *Foto: privat*

Hilfe und Selbsthilfe zulassen

Drei Fragen an Heiko Lietz, Schwerin

1

Haben Sie persönlich Erfahrungen mit Selbsthilfe?

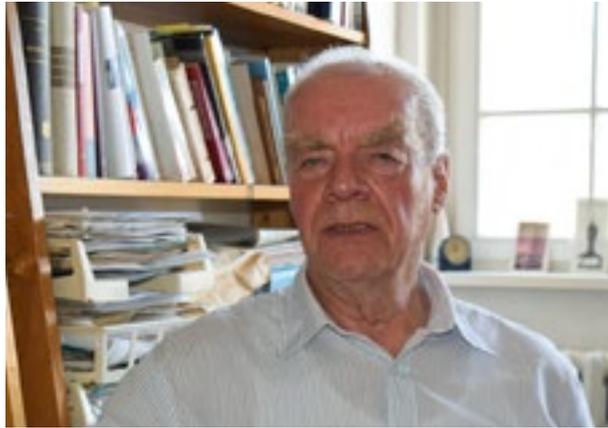
Es gab im Laufe meines Lebens immer wieder Situationen, in denen ich entweder vor kleine, aber auch vor massivere Herausforderungen und Probleme gestellt wurde. Wie bin ich damit umgegangen?

In der Regel habe ich versucht, sie selbstständig zu meistern und ich versuche es bis auf den heutigen Tag. Je größer sie sind, desto mehr Zeit habe ich dafür benötigt, für manche sogar Jahre. Manche begleiten mich auch noch bis heute. Ich habe aber, manchmal unter großen Mühen, gelernt, sie zuzulassen und mich ihnen zu stellen. So ist es mir in der Regel gelungen, sie dann auch zu bewältigen.

Dabei tat es mir gut, wenn ich dabei auch einzelnen Menschen begegnete, die bereit waren, mich als Gesprächspartner zu begleiten. Sie halfen mir dabei, meine Probleme auch einmal aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen.

Darüber hinaus waren mir Bücher in verschiedenster Form hilfreiche Ratgeber. Sie weiteten meinen Horizont und machten mir verborgene Zusammenhänge klarer. Das betraf vor allem wissenschaftliche Literatur. Aber auch Romane waren hilfreich, weil sie mich mit auf die Reise anderer Menschen mit ihren Schicksalen nahmen.

Aber oft bin ich auch selbst zum Ansprechpartner für andere geworden. Gerade während meiner Tätigkeit als Pastor waren seelsorgerliche Gespräche eine meiner Hauptaufgaben. In der Regel waren es Einzelgespräche,



Heiko Lietz in seiner Schweriner Wohnung

Foto: privat

die verschieden lang sein konnten. Manches Mal konnte schon eine einmalige Begegnung hilfreich sein, viele Male konnten sich die Gespräche aber auch über längere Zeit erstrecken oder sie mündeten sogar in einen bis heute andauernden Austausch. Zusammenfassend kann ich feststellen, dass ich es als eine hohe Lebensqualität empfinde, mich in gleicher Weise für mich selbst wie auch für andere verantwortlich zu fühlen. So ist Hilfe und Selbsthilfe zu einem wesentlichen Bestandteil meines Lebens geworden.

2

Wie schätzen Sie die Wirkung eines selbstbestimmten Umgangs der Menschen ein, nicht nur mit chronischen Erkrankungen oder besonderen Lebens-Herausforderungen?

Jede chronische Erkrankung und jede besondere Lebens-Herausforderung unterbrechen unseren wünschenswerten Lebenslauf. Wir müssen dann in irgendeiner Weise darauf reagieren. Die einen verweigern sich - mehr oder weniger -, diese neue Situation anzunehmen und leben dann in ständigem Konflikt zwischen ihrem erträumten

Lebensentwurf und der konkret eingetretenen schmerzhaften Wirklichkeit. Die anderen jedoch schaffen es, sich diesen außerordentlichen Herausforderungen ernsthaft zu stellen.

Es beeindruckt mich, wenn mir Menschen begegnen, denen es wirklich gelingt, selbstbestimmt und offen mit ihren Erkrankungen oder Lebens-Herausforderungen umzugehen. Sie haben es zugelassen

und sich damit versöhnt, dass auch diese Herausforderungen Teil ihres Lebens geworden sind.

Von ihnen können wir lernen, wie wir besser mit der Gebrechlichkeit jedes Lebens, auch des eigenen, umgehen können.

3

Welchen Stellenwert messen Sie der Selbsthilfekontaktstelle (KISS) in Schwerin bei?

Wenn es diese Kontaktstelle nicht schon geben würde, müsste man sie erfinden. Alle, die in ihr arbeiten oder diese Stelle ermöglichen, sorgen dafür, dass viele Menschen ihre Isolierung überwinden und mit Gleichbetroffenen ohne größere Schwellenängste in Kontakt zu treten können. Sie haben damit eine neue Chance, wieder umfangreicher am öffentlichen Leben teilzuhaben. Aber diese Stelle gibt auch den Nichtbetroffenen eine Chance, das ganze Leben, auch das in seiner Gebrechlichkeit, mit neuen Augen wahrzunehmen. Deswegen würde ich mir wünschen, dass diese Selbsthilfekontaktstelle noch viel stärker im öffentlichen Bewusstsein dieser Stadt verankert wird.

Beratung

Unter Einhaltung der 2G-Plus-Regeln sind reguläre Treffen von Selbsthilfegruppen, Einzelberatungen und Gruppengründungen weiterhin möglich.

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS unter **0385 39 24 333** oder info@kiss-sn.de

Weitere Informationen auf www.kiss-sn.de und www.selbsthilfe-mv.de

Neu gegründete Gruppen

Treffen: KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Wir bitten um Voranmeldung unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de

SHG Sternenkinder Schwerin und Umgebung

In unserer Gruppe treffen sich Eltern, die ihr Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt verloren haben. Wir wünschen uns einen Austausch von Gedanken und Erlebnissen, um ein Gefühl des Nicht-Allein-Seins zu erfahren. In vertrauter Atmosphäre von Mitgefühl und Verständnis spenden wir uns gegenseitig Trost und geben uns Hilfestellung. Eingeladen sind alle betroffenen Eltern für ein gemeinsames Trauern, Schweigen und um neue Hoffnung zu schöpfen. Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Donnerstag um 18 Uhr.

Gruppengründungen

SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen

Gründung am 16.2.2022 um 18 Uhr
Das Leben an der Seite eines depressiv erkrankten Menschen ist jeden Tag eine Herausforderung und führt zu der Frage: Wo bleibe ich und wer hilft MIR eigentlich? In der Gruppe wollen wir uns austauschen, gemeinsam Lösungswege finden, voneinander lernen, nach Ressourcen schauen und spüren: Ich bin nicht allein. Darüber hinaus informieren wir uns gegenseitig über mögliche Hilfsangebote. Die folgenden Treffen der Gruppe finden an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18 Uhr statt.

SHG für Corona-Betroffene und ihre Angehörigen

Gründung am 28.3.2022 um 17 Uhr
Die Corona-Pandemie führt zu weitgehenden Einschnitten in den Lebensalltag. Manche Erkrankte und ihre Angehörigen fühlen sich isoliert und alleingelassen. Gerade in solchen Situationen ist es besonders wichtig, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, sich gegenseitig Mut zu machen und Kraft zu schenken. Die Gründung einer Selbsthilfegruppe kann dazu ihren Beitrag leisten, ohne ärztliche oder therapeutische Behandlungen ersetzen zu wollen.

SHG für Angehörige von Menschen mit Borderline

Gründung am 23.2.2022 um 16 Uhr
Indem wir uns als Angehörige über unsere Erfahrungen austauschen, können wir Anregungen und Verstärkung im Umgang mit den täglichen Herausforderungen bekommen. Gleichzeitig können sich neue Blickwinkel eröffnen. In jedem Fall wollen wir Gleichgesinnte treffen, um uns mit den Problemen nicht mehr allein zu fühlen. So kann ein größeres Verständnis für die komplexe seelische Erkrankung unserer Angehörigen entstehen. Die Treffen der Gruppe finden an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat um 16 Uhr statt.

SHG Morbus Cushing

Gründung am 5.4.2022 um 17 Uhr
Du bist nicht allein mit deiner seltenen Erkrankung. Komm ins Gespräch mit Mitbetroffenen und erzähle deine Krankengeschichte. Hier wirst du ernst genommen. Bei unseren Treffen wollen wir uns austauschen, uns gegenseitig Tipps geben oder Körperübungen zur Verbesserung der Beschwerden – gegen Gelenk- und Muskelschmerzen erlernen. In unserer Gruppe soll Jeder seinen eigenen Umgang mit der Erkrankung finden und seinen eigenen Präventionsplan aufstellen. Die folgenden Treffen der Gruppe finden an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat um 17 Uhr statt.

Mitstreiter*innen gesucht

SHG Frauen am Freitag

Junge Mütter und lebenserfahrene Damen sind eingeladen, in entspannter, freundlicher Atmosphäre spielerisch Deutsch zu lernen. Hier geht es nicht um Zertifikate, sondern um Kommunikation. In unserer Gruppe finden wir einen geschützten Raum, in dem wir lernen, auf Deutsch die eigenen Bedürfnisse auszudrücken, sich Hilfe zu suchen, die Kinder zu erziehen, Behördengänge zu absolvieren, sich beruflich zu orientieren und eben das Leben in Deutschland zu meistern.

SHG Starke Mütter

Unser (Ex-)Partner hat uns unterdrückt, wir sind allein für die Kinder verantwortlich und haben keine Zeit für uns selbst. In unserer Gruppe tauschen wir uns aus, wie wir wieder zu uns selbst finden und uns gegenseitig stärken können. Alle Interessierten, die nicht nur reden, sondern auch handeln wollen, sind herzlich willkommen.

SHG Narcotic Anonymous

Narcotic Anonymous (NA) ist eine Selbsthilfegruppe von Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung, die zusammen kommen, um clean zu bleiben. NA hilft vielen Süchtigen dabei abstinent zu werden und zu bleiben. Weltweit bietet Narcotics Anonymous Menschen mit Drogen- und Alkoholproblemen einen einfachen und nachhaltigen Weg aus der Sucht. Durch die Gruppentreffen (Meetings) helfen Mitglieder sich gegenseitig, „clean“, das heißt abstinent von allen Drogen einschließlich Alkohol, zu leben. Die Meetings finden wöchentlich am Dienstag um 18 Uhr statt.

SHG Lebensfrüchte

Ungewollte Kinderlosigkeit wiegt schwer, ist eine echte Herausforderung für alle direkt und indirekt Beteiligten und kann Lebenskonzepte zunächst ganz schön aus dem Gleichgewicht bringen. Fühlst du dich/führt ihr euch angesprochen? Dann lasst uns gerne ins Gespräch kommen und einmal schauen, welche positiven Ressourcen wir als Gegengewicht in die Waagschale legen könnten, damit das Ganze am Ende nach Möglichkeit seine Balance findet. Denn eins ist fakt: jeder

Mensch ist wertvoll, gehört dazu und hat das Zeug zu wunderbaren Lebensfrüchten, die nicht immer biologischer Nachwuchs bedeuten müssen, sondern sich manchmal in anderer, besonderer Weise zeigen wollen, wenn wir sie wachsen und reifen lassen.

SHG Teufelskreis

In unserer Gruppe treffen sich Menschen mit Erfahrung von häuslicher Gewalt. Während wir Gewalt von unserem Partner erfahren, haben wir sie vor allen und sogar vor uns selber verheimlicht. Es ist ein schwerer Prozess, sich aus diesem Teufelskreis zu lösen. Das ist alleine nicht zu schaffen. Jetzt schweigen wir nicht mehr. Alle, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen.

SHG Hope – Frauen für Frauen

Wir helfen und unterstützen Frauen, die sich alleine fühlen mit ihren Problemen, sowie mit der Einsamkeit nicht zurecht kommen. 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. Wenn sich genügend Interessentinnen angemeldet haben trifft sich die Gruppe am 1. und 3. Mittwoch im Monat um 14 Uhr in der KISS.

SHG Magersucht

In unserer Gruppe können sich Betroffene zum Thema Magersucht austauschen. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage: Wie verarbeitet man psychisch die Gewichtszunahme? Alle, die bereit sind, offen darüber zu sprechen, die sich aus den Ketten der Magersucht befreien wollen und einen dauerhaft stabilen Umgang damit wünschen, sind herzlich willkommen. Treffen nach Anmeldung am 1. Montag im Monat um 18 Uhr in der KISS

SHG Multiples Myelom/Plasmozytom

Knochenmark-Krebs ist unser gemeinsames Schicksal. Wir versuchen durch Informiertsein und Achtsamkeit die

Selbsteilungskräfte unseres Körpers zu stärken, damit die schulmedizinischen Therapien und Medikamente optimal wirken. Wir wollen Hoffnung, lebenswerte Zeit trotz MM/P und gegenseitiges Zuhören per Telefon, E-Mail, Fax, Brief oder beim Gruppentreffen. Wir vermitteln Kontakte unter MM/P-Betroffenen und senden Infomaterial. Bitte melden Sie sich bei Interesse in der KISS.

SHG

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Menschen, die betroffen sind von Histamin-Intoleranz, Laktose-, Fruktose- und Gluten-Unverträglichkeit. Scheinbar aus dem Nichts passiert eine allergische Reaktion. In dieser Gruppe soll ein Austausch über Ernährung stattfinden, um das Leben mit einer Vielfalt an Nahrungsmittelunverträglichkeiten besser zu meistern. Wer mit Gleichbetroffenen in Kontakt treten möchte, ist in dieser Gruppe herzlich willkommen. Die Gruppe trifft sich am letzten Montag im Monat um 17 Uhr in der KISS.

SHG Ostseewind

Jeden Montag in der Zeit von 14–15.30 Uhr trifft sich die Selbsthilfegruppe in der KISS.

Hier kann sich in Acryl- und Aquarelltechniken, sowie Feder-, Kohle- oder Pastell/Ölkreidearbeiten ausgetauscht werden. Wer Interesse hat, kann sich gerne dieser Gruppe anschließen.

SHG Systemische Sklerose

– Kollagenose

Unsere Krankheit ist von außen teilweise nicht sichtbar. In unserer Gruppe wollen wir uns über den Umgang mit der Erkrankung austauschen, um herauszufinden, wie es sich damit leichter leben lässt. Was dem einen hilft, kann für den anderen unbedeutend sein. Wichtig ist das Ja-Sagen zu der Krankheit und dagegen anzugehen. Bitte melden Sie sich bei Interesse in der KISS.

SHG Unruhige Beine

Wir besprechen Therapiemöglichkeiten und Medikamentenpläne, treten in Erfahrungsaustausch, was an Heilmitteln

verfügbar ist und welche Hausmittel oder häusliche Übungen die Symptome lindern. Die Gruppe trifft sich an jedem 3. Montag im Monat um 16 Uhr in der KISS.

Termine

2.3.2022: Stolperstein-Reinigung mit anschließender Gedenk-Geburtstagsfeier in der KISS, stellvertretend für alle Opfer des NS für Carl Leopold, geb. 2.3.1888, ermordet am 18.7.1941 in Bernburg (Aktion T4)

16.3.2022 Vergabesitzung ARGE-GKV MV Selbsthilfeförderung,

16.3.2022: 16 Uhr Vorstandssitzung KISS e.V.

26.3.2022: WIR-Aktionstag im Schlossparkcenter mit Infostand der KISS

26./27.8.2022 Basisschulung In-Gang-Setzer*innen Intercityhotel Schwerin, Online jeweils 17 Uhr am 6.4., 11.5., 29.6.2022

Gedenken an die Opfer des Nationalsozialismus

Der 27. Januar ist der Gedenktag an die Opfer des Nationalsozialismus. Die RBB Schwerin hat an diesem Tag eine Projekt gestartet, damit dieser Tag niemals in Vergessenheit gerät. Frau Klemm war so nett und hat es ermöglicht, dass die Öffentlichkeit ebenfalls informiert wird, indem eine Gedenktafel in der KISS ausgestellt werden konnte. Auf dieser Gedenkstätte waren kurze Informationen über den Holocaust anzufinden, als auch namentlich erwähnte Opfer aus Schwerin. Ich hoffe, dass dieser Tag nie in Vergessenheit gerät und wir die Opfer immer in Ehren halten, denn eine Person ist erst vergessen, wenn seine Geschichte vergessen wurde.

Jennifer Schulze



Post von Charlotte

Liebe Versuchung, ständig laufen wir uns über den Weg. Was würdest du davon halten wenn wir uns einmal fest verabreden? Ich denke täglich an dich und befürchte es besteht Redebedarf! Zwei Tassen Kaffee und Kuchen mit Sahne scheint mir als Rahmen geeignet dafür zu sein. Weisst du, ich würde gern einmal deine Seite hören und mir ein Bild von deiner Motivation machen. Ich denke du hast viel zu erzählen und ich frage mich, ob dir jemals richtig zugehört wurde? Ich habe so einige Fragen! Brennend interessiere ich mich dafür, ob auch du Versuchungen widerstehen musst? Verstehe mich nicht falsch, ich möchte mich in keinster Weise über dich lustig machen! Ich möchte dich kennenlernen! Mir fällt es jedoch schwer, weil einige Begegnungen von uns sehr enttäuschend und erschütternd waren im Nachhinein. Zum Beispiel konnte ich nicht anders und habe die Jeans eine Nummer zu klein gekauft. Deine überzeugenden Worte: „Die sieht super aus und du machst doch jetzt Sport, das passt schon!“ entsprechen leider nicht der Realität und sie liegt seit zwei Jahren unangetastet im Schrank. Und weisst du noch die eine Situation in meiner Lieblingskneipe? Du hattest gesagt, dass ein Drink noch geht weil es doch gerade soviel Spaß macht!

Den nächsten Tag waren Handy und Schlüssel unauffindbar und verloren.

Was soll ich sagen? Ich hätte auch „Nein“ sagen können. Doch du warst so überzeugend, so sehr beste Freundin, so vertraut! So nach dem Motto: Egal was passiert, ich bin für dich da! Doch das warst du nicht. Leider nicht. Jetzt fragst du dich wahrscheinlich: Warum sollte ich mich nach diesem hitzigen Geständnis noch zum Kaffee und Plausch verabreden? Ganz einfach, weil wir beide Frieden statt Feindschaft verdient haben! Wir müssen uns ja keine Freundschaftsbänder anlegen aber zumindest ein vertrautes Gespräch führen in welchem wir vielleicht klarstellen sollten, was unsere Spielregeln sind. Hier einige Vorschläge:

1. Nimm bitte auch mal Urlaub, das hast auch du dir verdient!
2. Bitte überlege dir genau wann du dich in meine Angelegenheiten einmischen willst, denn meine Eltern machen diesen Job bereits hervorragend!
3. Mein „Nein“ bedeutet auch NEIN! Ich bin gespannt auf deine Ideen zu unseren Spielregeln und kann es kaum erwarten davon zu erfahren! Ich hoffe sehr das du dich zurück meldest und mein Anliegen als Möglichkeit für uns beide siehst einander besser zu verstehen.

**Mit allerbesten Grüßen,
eine vielleicht werdende Freundin**



Manchmal muss man der Versuchung, sich nach dem Wind zu drehen, einfach nachgeben

Foto: Hamm

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl.-Med. Thomas Bleuler, Dipl.-Med. Birger Böse, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Dipl.-Med. Holger Thun, Dipl.-Psych. Andrea Bülow, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dipl.-Psych. Uwe König, DMSG LV MV e.V. (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft), Dr. Philipp Herzog, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Gemeinschaftspraxis Jahnke, Freitag, Mertens, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kißhauer, Ergotherapiepraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Rehasentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, Zentrum Demenz, SHG AD(H)S bei Erwachsenen, SHG Adipositas und Begleiterkrankungen, SHG Adipositas und Chirurgie, SHG Adipositas – New Life Schwerin und Umgebung, SHG Burnout - und das Leben danach, SHG Depressionen, SHG Epilepsie, SHG Fibromyalgie, SHG Filzmäuse, SHG Fit in jedem Alter, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen Bad Kleinen, SHG Heilskraft der Chorstimme und der Musik, SHG Hilfe nach Vergewaltigung, SHG HOPE – Frauen für Frauen, SHG Huntington, SHG Hypersensitivität, SHG Insider, SHG Lachen ohne Grund, SHG Landungsbrücke, SHG Lichtblick, SHG Lipödem, SHG Lübstorf, SHG Mesch, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkrankheiten, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Ostseewind, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griesegend, SHG Prostatakrebs Schwerin, SHG Psychotherapie als Lebensweg Schwerin, SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Rettungsinsel, SHG Schlafstörungen und Schlafapnoe, SHG Sonnenschein, SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik, SHG Tinnitus, SHG Unruhige Beine, SHG Verlassene Eltern, SHG Zöliakie

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**

An KREBS erkrankt – Versuchung?

Im Blick auf die Krebserkrankung gibt eine Reihe von nahe liegenden Versuchungen. Das beginnt schon bei der Früherkennung: Ich doch nicht! Wer sich mit Krebs befasst, der bekommt die Krankheit auch, also besser nicht daran rühren

Das geht weiter bei den ersten Therapien und Hinweisen, sein Leben auf die Erkrankung einzustellen: Wer sagt mir denn, dass ich das alles so machen muss, wie die Schlawen es erzählen. Ich mache das, was ich will, mir kann doch gar keine was.

Und eine weit verbreitete Stufe der Versuchung findet sich wieder bei der regelmäßigen Nachsorge: Alle drei Monate zum Arzt? Wie komme ich denn dazu? Der Krebs ist weg und das muss reichen. Ich bin geheilt!

Ich muss an einen Menschen denken, dessen Ehefrau mich vor einige Zeit aufsuchte und um einen Rat nachsuchte: Dieser Patient hatte nach der zufälligen Frühentdeckung seines Krebses und schnellen medizinischen Eingriffen, mit der anschließenden Heilbehandlung schon bei der ersten Kontrolluntersuchung keine Krebsmarker mehr im Blut. Sein Rückschluss: „Ich hatte ja nie Krebs, man hat mich von vorn bis hinten belogen und betrogen!“ – Er verweigerte fortan jeden Kontakt zu seiner Ehefrau, zu seinen Ärzten, er sprach mit keinem mehr! – Der Versuchung erlegen, die Menschen um mich herum für meine innere Situation verantwortlich zu machen – meine eigene Verantwortung rundweg ablehnen... Die Versuchung führte in eine verzweigte Sackgasse.

Christel Prüßner

Leitung der SHG Prostatakrebs Grieseggend

Die größte Versuchung ist es, einfach zu Hause zu bleiben und sich Konflikte nicht zu stellen.

Rita



Holger Wegner

Foto: privat

Die Akzeptanz der Gewöhnung

Ein Leitmotiv aus den Frühtagen der Reklame lautet sinngemäß: „Ins Gehirn der Masse kriechen.“ In einer Zeit wachsenden, überbordenden Warenangebotes, wo Produkte trotz unterschiedlicher Verpackung teils immer ähnlicher daher kommen; jede Lebensregung, gar Katastrophenergebnisse „vermarktet“ werden, ist die Versuchung einer beständigen Grenzüberschreitung prägnanter denn je.

Das „süße“ Wort Freiheit dient einigen in der aktuellen Coronapandemie leider zur manipulativen Versuchung, politisches Kapital daraus zu ziehen. Die Anfang 2019 verstorbene Schriftstellerin Toni Morrison konstatierte einmal: „Repressive Sprache repräsentiert nicht nur Gewalt, sie ist Gewalt.“

Ein „Vitaminelexier“ von Konsumgesellschaften bilden u. a. auch permanente Reizüberflutungen, welche das menschliche Gehirn gar nicht in der Menge verarbeiten kann. Werbestrategen sprechen von einer „Akzeptanz der Gewöhnung“.

Die Suggestierung von Scheinwelten lassen Illusionen entstehen, die von wesentlichen Fragen ablenken können. Die Versuchung im „Leistungskarussell der höchstmöglichen Effizienz“ immer mithalten zu wollen, scheitert manchmal an realen Rahmenbedingungen.

Manch Suchtverhalten reproduziert Scheinrealitäten auf die persönliche Ebene, wo sich unter der Oberfläche

in Wirklichkeit Erfahrungen von Diskriminierung, Stigmatisierung, seelischer Verletzung oder Gewalt offenbaren.

„Und führe uns nicht in Versuchung“, heißt eine Textzeile aus einem der bekanntesten Gebete (Das Vaterunser) – im christlichen Sinne – die Bitte um Schutz, aus der gleichwohl der Wunsch nach Hoffnung durchschimmert.

Agatha Christie – vielen als Kriminalschriftstellerin bekannt – war u. a. auch Autorin vieler bezaubernder Geschichten um „himmlische und irdische Wunder“, wie z.B. „Die Versuchung“ aus ihrem Buch „Star over Bethlehem“ (Stern über Bethlehem). Nun, Versuch(ungen) – positiv betrachtet – gehören zur komplexen Widersprüchlichkeit des Lebens; zur Sehnsucht anderes zu wagen, um daraus zu lernen. Auf den Weg mache, muss sich jede/r selbst.

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 | Erfah-
rungsaustausch | Fortbildung | Lobbyarbeit für Selbsthilfe | Selbsthilfe-
zeitung 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 Weiterbil-
dung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.



Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch
Montag und Dienstag
Donnerstag

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

Impressum

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

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

Auflage: 1.500 Stück

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

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

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

Layout und Satz: Arne Weinert,
weinert-grafikdesign.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Evelyn Eichbaum, Dr. Jürgen Fried-
mann, Iris Hesse, Sophie Schleußner,
Kirsten Sievert, Brunhilde Spikermann,
Susanne Ulrich

Leitung: Birgitt Hamm

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

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:
Roland Löckelt, Burkhardt Bluth,
Patrick Falow

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

Redaktionsschluss für die

nächste Ausgabe: 9. Mai 2022
zum Thema „Gänsehaut“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert

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



Ministerium für Wirtschaft,
Arbeit und Gesundheit

