

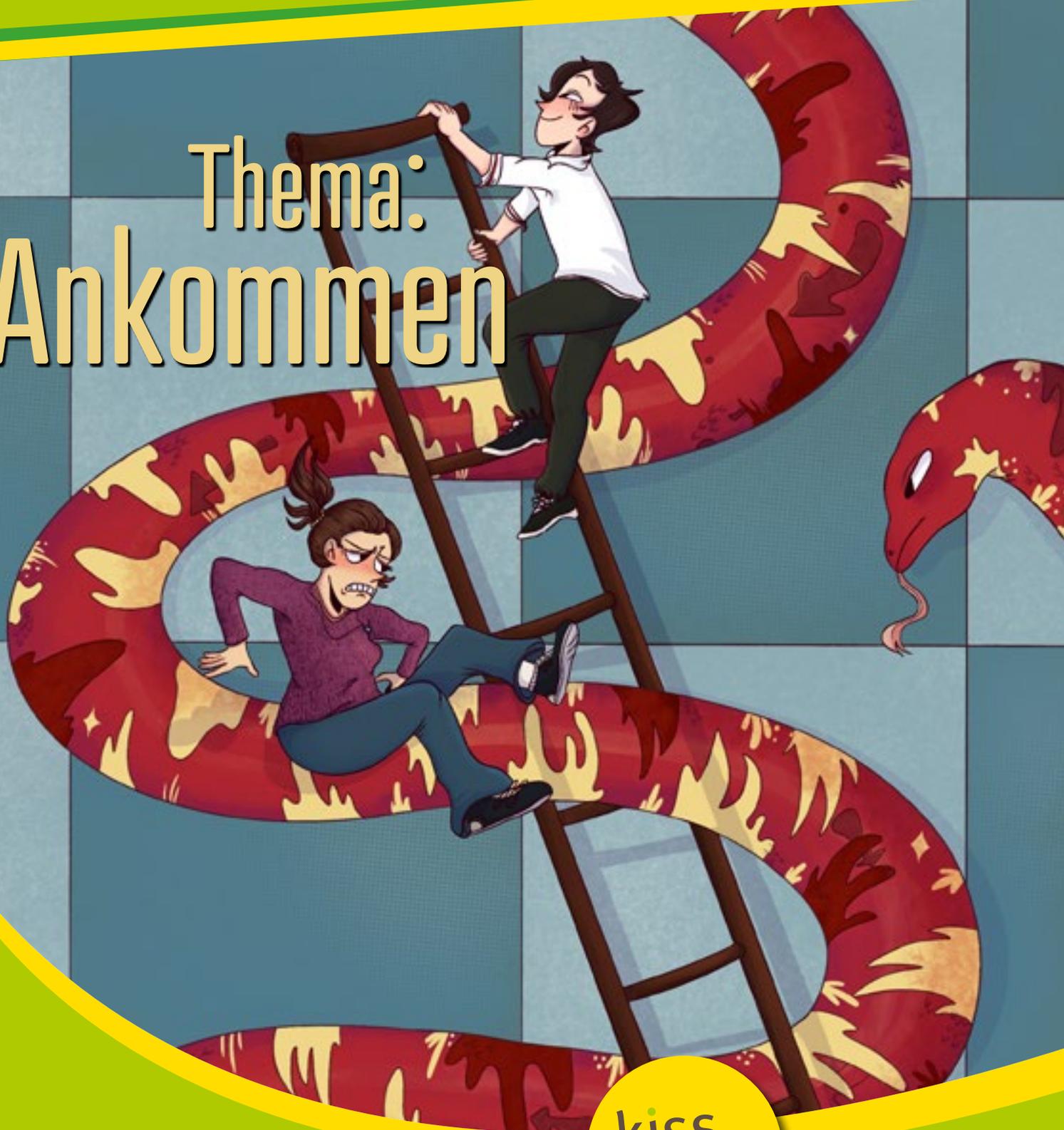
# HILF DIR SELBST

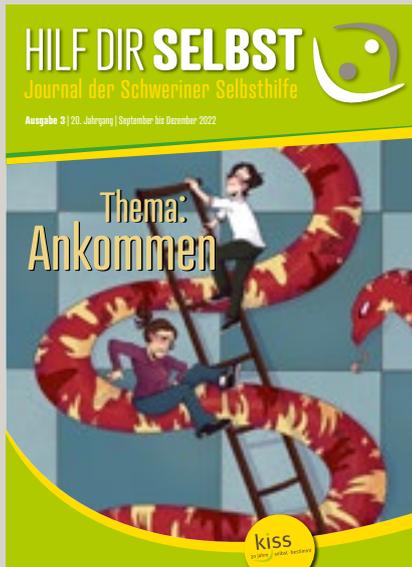
Journal der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 3 | 20. Jahrgang | September bis Dezember 2022

## Thema: Ankommen





**Inhalt**

**Titelbild** Vanessa Polichtchouk ..... 1  
**Editorial** Sabine Klemm..... 2  
**Gastkolumne** Flüchtlingsrat MV..... 3  
**Umfrage**  
 Was braucht man, um anzukommen? 4  
**Thema**  
 Wenn die Familie größer wird..... 6  
**Erfahrung** Eine alte Freundin ..... 7  
**Thema** Eine neue Lebensphase ..... 8  
**Thema** Erste Hilfe für Ankömmlinge 9  
**Thema** Kein gerader Weg ..... 10  
**Erfahrung** Ankommen auf Zeit ..... 11  
**Thema** Die Zeit vor dem Ankommen 12  
**Selbsthilfe**  
 Angehen, um anzukommen..... 13  
**Thema**  
 Der lange Weg zu sich selbst ..... 14  
**Selbsthilfe** Selbsthilfe ingangsetzen 15  
**Thema** Den Helfern mehr helfen ... 16  
**Selbsthilfe**  
 Kräuter fürs Wohlbefinden, Teil 3 ..... 17  
**Selbsthilfe** Neue Gruppen ..... 18  
**Interview**  
 Drei Fragen an Jana Michael ..... 19  
**Service** KISS aktuell ..... 20  
**Nicht zu toppen**  
 Post von Hartmut, Förderer ..... 22  
**So gesehen**  
 Zu früh ankommen ..... 23  
**Impressum**..... 24

Die nächste Zeitschrift erscheint Anfang Dezember 2022 zum Thema „Zugabe“.

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

wo wollen Sie gerade ankommen? Nach dem Urlaub wieder im Alltag, im sogenannten dritten Lebensabschnitt nach dem Arbeitsleben, in einem fremden Land, das Ihnen Zuflucht gewährt, im eigenen Körper... In dieser Ausgabe lesen Sie darüber hinaus über die Angst, nicht (rechtzeitig) anzukommen, wenn der Weg das Ziel ist, den Mut, seinen eigenen Weg gegen äußere Erwartungen zu gehen und wie wohltuend es ist, sich selbst zu zeigen. Wir lernen die Bahnhofsmission kennen und Kräuter, die zu innerer Gelassenheit verhelfen. Nicht zuletzt geht es ums Ankommen in einer Selbsthilfegruppe. Dabei helfen ehrenamtliche In-Gang-Setzer\*innen, die eng mit der KISS zusammenarbeiten. Offensichtlich ist Ankommen ein sehr individuelles und gleichzeitig gesellschaftliches Thema. Die Beiträge zeigen, wie unterschiedlich wir alle sind. Doch immer geht es darum, sich angenommen, wertgeschätzt und geborgen zu fühlen, was am besten in einer solidarischen, offenen Gemeinschaft gelingen kann. Das ist ein hoher Anspruch. Bitte blättern Sie jetzt einmal kurz zurück und schauen sich das Titelbild noch einmal an. Im Redaktionsteam entspann sich darüber eine lebhaft Diskussion. Ist es mit dem Ankommen nicht wie im bekannten Leiterspiel? Das Bild war gefunden! Im Spiel geht es ums schnelle Ankommen und da sind Leitern, die zuweilen den Weg abkürzen (Glück) oder auf denen man wieder runterrutscht (Pech) – beides oft nicht selbst „verschuldet“. In einem Liedtext von Renft heißt es „Leben ist wie Lotto, nur die Kreuze macht ein Funktionär.“ Aber auch wenn wir die Kreuze selbst machen, können wir die Verläufe nicht in Gänze beeinflussen.

Der erste Entwurf für das Titelbild kam und alle fanden ihn toll. Nur eine kleine Anmerkung, doch einfach mal der Frau den Vortritt zu lassen oder der unten kämpfenden Person wenigstens eine helfende Hand zu reichen – das macht



Foto: Gudrun Schulze

schließlich die Arbeit der KISS aus: Solidarität mit den Schwachen, niemanden zurücklassen. Also war der zweite Entwurf nur noch mit einer froh die Leiter erklimmenden Person versehen. Da fehlte plötzlich was. Also, helfende Hand. Aber die war zu klein geraten – und letztlich entschieden wir uns doch für den ersten Entwurf. Ankommen ist für die einen leichter, für die anderen schwieriger, für manche dauert der Prozess ein ganzes Leben und immer gibt es Phasen der Unzufriedenheit, Entscheidungen, die sich als fauler Kompromiss herausstellen, Irrtümer, die doch zum Glück führen können. Für ein gutes Ankommen ist es hilfreich, die „Spielregeln“ zu kennen. Dann kann man sich entscheiden, sie einzuhalten, für den eigenen Vorteil zu nutzen oder für andere zur Chance werden zu lassen. Letzteres beschreibt uns der Flüchtlingsrat in der Gastkolumne für neu angekommene Menschen - als Chance für MV – und stimmt darin mit der Integrationsbeauftragten Jana Michael überein. Wir jedenfalls freuen uns über Menschen, die zu uns kommen und sich einbringen. Und sind traurig, dass uns unser dienstältestes Redaktionsmitglied verlässt. Susanne Ulrich zieht nach Köln und verwirklicht sich damit ihren langjährigen Traum. Aber lesen Sie selbst!

Wir wünschen ihr und allen Leserinnen und Lesern: Kommen Sie gut an!

*Sabine Klemm*

# Über das verwehrte Ankommen

**Ich bin endlich angekommen! Ich habe es geschafft, mein Ziel, meinen Wunschort erreicht. Vielen Menschen wird ein Ankommen jedoch verwehrt. Obwohl sie meistens vor Krieg, Verfolgung und Elend fliehen, haben sie sich für den „falschen Ort“ des Ankommens entschieden: Europa.**

Die Europäische Union schottet ihre Außengrenzen seit Jahren gegen Flüchtende und Migrant\*innen ab. Vorgeblich um Schlepperbanden zu bekämpfen. Um dieses Ziel zu erreichen, kommen mit Stacheldraht bewehrte, meterhohe Barrieren, modernste Überwachungstechnik, Schnellboote, Hubschrauber, Drohnen und Kriegsschiffe zum Einsatz. Federführend bei der Koordination dieser vermeintlichen Schutznahmen ist die Europäische Agentur für Grenz- und Küstenwache, kurz Frontex. Eine Einrichtung der Europäischen Union, die in der Vergangenheit immer wieder wegen ihrer Intransparenz, wegen verheimlichter Treffen mit Vertreter\*innen der Rüstungsindustrie und wegen ihres menschenverachtenden Umgangs mit Schutzsuchende in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt ist.

Die Festung Europa soll geschützt werden. Koste es, was es wolle! Kinder, Frauen und Männer sterben auf der Flucht nach Europa – sie ertrinken im Mittelmeer, verdursteten auf ihrem Weg durch die Wüste oder aber sterben, weil ihre Körper die Strapazen, der immer länger werdenden und lebensgefährliche Fluchtwege nicht verkraften können. Ihr Tod wird sehenden Auges in Kauf genommen. Tausende

Menschen haben bereits ihr Leben verloren und die Zahl der Toten wird weiter steigen. Und was tun die Regierenden der Mitgliedsstaaten der EU? Bestenfalls drücken sie ihr Bedauern über den Tod der Menschen aus. Schlimmstenfalls verweisen sie darauf, dass die Menschen die alleinige Verantwortung für ihr Schicksal tragen würden. Schließlich habe sie niemand gezwungen, ihre Heimatländer zu verlassen und sich auf den Weg nach Europa zu machen. Mitgefühl, Menschlichkeit, der Wille zur Veränderung? Fehlanzeige.

Menschen, die sich für die Flüchtenden und Migrant\*innen einsetzen werden belächelt, an ihrer Arbeit gehindert oder sogar kriminalisiert. Ein unrühmliches Beispiel hierfür sind die zivilen Seenotretter\*innen. Sie sind unermüdlich auf dem Mittelmeer im Einsatz, um das Leben von schiffbrüchigen Flüchtenden und Migrant\*innen, aber auch das aller anderen Menschen, die in Seenot geraten sind, zu retten. Sie folgen damit Verpflichtungen aus internationalen Verträgen zur Seenotrettung. Ihre Arbeit verdient Respekt, Anerkennung und Unterstützung. Stattdessen sind sie Anfeindungen, Behördenwillkür und auch Strafverfahren ausgesetzt.

Das, was an den EU-Außengrenzen passiert, ist einfach nur beschämend. Alle Mitgliedsstaaten der EU haben die Europäische Menschenrechtskonvention (EMRK) ratifiziert. Sie haben sich damit allen (!) Menschen gegenüber verpflichtet, ihr Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit zu schützen und zu achten. Doch anstatt für

die Flüchtenden und Migrant\*innen eine legale Möglichkeit für eine Einreise nach Europa zu schaffen, werden ihnen sichere Fluchtwege versperrt und man zwingt sie auf immer riskantere Routen.

Wir alle möchten ankommen. Es liegt an uns, allen Menschen, ungeachtet ihrer Herkunft, ihrer Religionszugehörigkeit und ihres Geschlechtes, diese Möglichkeit zu eröffnen.

**Sabine Ziesemer,**  
Flüchtlingsrat  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.



Foto: Ulrike Seemann-Katz

Sabine Ziesemer vom Flüchtlingsrat  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.

**Flüchtlingsarbeit ist nicht umsonst! Wir bitten um Spenden für unsere Arbeit zur Unterstützung von Flüchtlingen.**

→ Flüchtlingsrat MV e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft |  
BIC: BFSWDE33BER | IBAN:  
DE66 1002 0500 0001 1943 00

# „Was braucht es, um wirklich in einer neuen Heimat, in einem fremden Land anzukommen?“ fragten wir im August Menschen in Schwerin.



## Olga aus Charkiv

Als bei uns der Krieg ausbrach, floh meine Tochter sofort über Polen nach Deutschland. Ich wollte nicht weg, aber die Not war groß, die Bomben fielen in unserer Nähe – und meine Tochter brauchte ihre Papiere. So folgte ich ihr und war glücklich, dass sie inzwischen in Schwerin eine Familie gefunden hatte, die sie wie eine Tochter aufnahm. Inzwischen habe ich eine Wohnung, zwar noch ohne Küche, aber das wird. Meine Tochter lernt fleißig Deutsch. Ich bin so dankbar, dass uns das in Schwerin ermöglicht wird und möchte gern etwas zurückgeben. Im Moment arbeite ich ehrenamtlich beim Verein SIC und helfe, den Neuankömmlingen den Start in Deutschland zu erleichtern.



## Natella L. aus Schwerin

Ich lebe schon seit 1996 in Schwerin und wurde hier von Anfang an gut aufgenommen. Trotz meiner Umschulung zur Industriekauffrau bin ich seitdem immer im sozialen Bereich tätig. Weil es mir so leicht gemacht wurde, will ich nun den Kriegsflüchtlingen helfen. Ich habe selbst eine 18jährige Tochter. Wenn ich mir vorstelle, dass sie so ein Schicksal erleiden muss... Als die Tochter von Olga zu uns kam, habe ich ihr spontan ein Zuhause angeboten. In unserem Verein SIC helfen wir vielen Menschen, in Schwerin anzukommen, angefangen vom Ausfüllen von Antragsformularen, über die Vermittlung von Wohnungen bis zu Arbeit.



## Regina Kaulfuß (li) und Marlen Gollub, Bahnhofsmision Schwerin

Wir sind Wegweiser für viele Menschen, damit sie in unserer Stadt gut ankommen können. Zurzeit kommen mit den Zügen aus allen Bundesländern sehr viele bedürftige und auch obdachlose Menschen an. Sie nutzen das 9-Euro-Ticket, um etwas von unserem Land zu sehen. Manche trinken einfach einen Kaffee bei uns und erzählen etwas über sich selbst. Andere lassen sich von uns beraten, wo sie Unterkunft, Kleidung und Essen bekommen. Für junge Menschen bis 27 können wir auch einen Betreuer vermitteln, der sie auf ihren ersten Schritten in unserer Stadt begleitet.



## Moutmäinath Bada aus Benin

Man kann sagen, dass man angekommen ist, wenn man sich schnell integriert. Ich habe eine supertolle Lehrerin gehabt, um Deutsch zu lernen. Ich habe ein FSJ absolviert und jetzt nach der Sprachprüfung B2 einen Ausbildungsplatz bekommen. Mein Papa hat immer gesagt, wenn man etwas will, kann man das schaffen und das ist auch ein wichtiger Punkt.



## Asem Alsajjare, Syrien

Beim Ankommen ist es gut, wenn die Türen des neuen Zuhauses offen sind. Offene Arme, Neugierde auf die Neuen, Anerkennung, Arbeit in Verbindung mit Spracherwerb, Geduld und mitmachen im Sportverein, im Chor und anderswo helfen sehr.

## Almut Lüpkes, Schwerin

Eine wichtige Voraussetzung ist das Selbstvertrauen der/des Ankommenden: Ich nehme die Veränderung an, bin offen für das Neue und gehe auf die Menschen zu. Die andere wichtige Voraussetzung ist die Unterstützung durch die neue Umgebung: Die/der Ankommende wird willkommen geheißen, ihr/ihm wird Hilfe angeboten, sie/er wird möglichst schnell in den Alltag integriert durch Arbeit und Freizeitaktivitäten.



## Claus Oellerking, Schwerin

Um man ankommen zu können, braucht man vor allem das Gefühl willkommen zu sein. Man braucht auch, sich sicher zu fühlen, sowohl finanziell als auch emotional und gesellschaftlich. Außerdem braucht man es, bestärkt zu werden und das heißt, wie kann ich meine Sprache verbessern? Welche Ausbildung/welchen Beruf passt zu mir und zu meinen Voraussetzungen und wie/wo kann ich mich bewerben?



## Michael Elizavetskyi, 21, aus Dnepropetrock

Meine Mutter lebt schon seit sechs Jahren in Schwerin. Als ich am 1. Juni die Grenze überschritt, kam ich also nach Hause. Aber inzwischen habe ich eine eigene Wohnung, eine Freundin und engagiere mich ehrenamtlich beim deutsch-ukrainischen Kulturverein in Schwerin. Wie meine Zukunft hier aussieht, weiß ich noch nicht. Ich habe mein Studium als Geschichtslehrer abgeschlossen. Doch jetzt muss ich erst einmal die deutsche Sprache lernen. Ob ich bleibe oder wieder zurück gehe, weiß ich auch noch nicht. Auf alle Fälle aber möchte ich in Deutschland etwas leisten, als Dank für die gute Aufnahme hier.



## Oksana Kravchenko, Kiew

Als ich im März zum Verein SIC kam, weil ich Hilfe bei den unzähligen Anträgen brauchte, sah ich das Klavier und fragte sofort, ob ich Unterricht geben dürfte. Ich bin Klavierlehrerin, das wäre doch ideal. Inzwischen habe ich acht Schülerinnen und Schüler, acht bis 13 Jahre alt. Sie sind alle durch den Krieg traumatisiert und das Spielen ist wie eine Therapie für die. Und mir hilft diese Aufgabe, in Schwerin anzukommen, meine Zeit nützlich zu verbringen. Ein besonderer Moment war ein gemeinsames Konzert, bei dem alle ihre Talente zeigen konnten.



## Julie

Ich kann mich gar nicht mehr daran erinnern, wie ich bei meinem Frauchen angekommen bin. Aber es war nicht gar schlimm, weil sie ganz genau hingeschaut hat, was ich brauche. Und ich habe genauso schnell gespürt, was sie mag – und was nicht.





## Ankommen, mal gut, mal schlecht und manchmal nie ganz

Mit den Enkeln die Natur entdecken ist für Großeltern immer etwas ganz Besonderes

Foto: Kati

**Meine Abschiedsparty aus dem Berufsleben und damit zum Einstieg in den Ruhestand ist schon ein paar Jahre her. Da wo ich meine Brötchen verdient habe, gab und gibt es viele Kollegen, dementsprechend war die Party nicht gerade klein. Man hat gegessen, getrunken und natürlich auch viel mit vielen geredet, unter anderem auch darüber, was ich denn mit der vielen freien Zeit anfangen würde.**

Mit Haus, Hof, Garten und vielen Dingen, die in den letzten Jahren in jeder Hinsicht liegengelassen waren, war die Zeit auszufüllen kein Problem. Ich wusste genau, ich werde nicht in ein tiefes Loch fallen, wenn ich nicht mehr arbeite; der Zeitpunkt des Ausstiegs war ja meine eigene, gut überlegte Entscheidung.

Eins aber fand ich überhaupt nicht gut: Künftig hatte ich Zeit, jedoch bisher noch keine Aussicht, Oma zu werden. Als dann auf der Party noch jemand erzählte, in ein paar Monaten Oma zu werden, habe ich mich mitgefremt, war aber auch etwas neidisch: Um mich herum werden alle Großeltern. Und ich?! Meine Kollegin versuchte zu

trösten: Warte ab, bis du Rentnerin bist, dann wirst du auch Oma. Ich habe es abgetan nach dem Motto: Passt ja doch nicht... Keine zwei Wochen später gab es die Überraschung des Jahres: Ich werde Oma! Ich brauchte zwar noch viel Geduld bis zum nächsten Sommer, aber allein die Aussicht und immer wieder bestätigt zu bekommen, mit dem Baby ist alles gut - ein tolles Gefühl.

Dann war das kleine Menschenkind auf der Welt und ich endlich wirklich Oma. Ein Enkelkind, ein Anfang als Oma – nicht lange. Nur wenige Monate später kündigte sich der nächste Nachwuchs an, diesmal im Doppelpack. Von null auf drei Enkelkinder in nicht mal einem Jahr, das hat sicher nicht jeder.

Aber ich freue mich darüber, mir geht es gut damit, und ich bin längst als Oma angekommen, auch wenn die zwei, die mit Mama und Papa bei mir leben, mich auch manchmal schaffen. Und wenn dann noch alle drei gleichzeitig hier sind... Es hält mich fit, beweglich und lässt mich vieles wieder mit Kinderaugen sehen.

**Brunhilde**

# An der Tür

## Eine alte Freundin

**Es klopft. Es gibt keinen Spion in der Tür, um mich zu vergewissern, wer um Einlass bittet. Ich frage, wer da ist. „Du kennst mich von früher, noch aus Kindertagen“, sagt die Klopfende an der Tür. Ich erkenne ihre Stimme nicht. Als ich die Tür einen Spalt öffne, kann ich sie zwar sehen, aber erinnere mich nicht. „Na siehst du, du bist fast wie damals“, sagt sie.**

„Wie? Ich bin fast wie damals?“ Noch möchte ich sie nicht einlassen, sie scheint mir fremd. Und woher sollten wir uns kennen? „Ja, damals waren wir gern zusammen.“ Ich sage nichts. Doch mein Gesicht muss ein großes Fragezeichen zeigen. „Ja, du mochtest mich. Nur seit sehr langer Zeit scheinst du eine Freundin zu haben, die dir nicht guttut. Sie hat es sich bei dir gemütlich gemacht.“ Tatsächlich?“ kann ich nur entgegnen. Sie erwidert: „Da

wir uns damals so gut verstanden und ich spüre, wie schlecht es dir geht, will ich dir helfen, diese falsche Freundin loszuwerden.“ Ich kapiere gar nichts. Sie erscheint mir dreist. „Von welcher falschen Freundin ist hier die Rede?“ Sie grinst. „Ich bin ja ein willkommener Gast bei dir. Wäre nur schön, wenn du die Tür weit öffnest und mich rein lässt.“

Da ich mich nicht bewege, nicht vor und zurück, ergänzt sie: „Sie zermürbt dich. Du hast dich längst entschieden, dein Leben zu ändern. Eine gute Freundin wie ich unterstützt dich. Wirf die falsche Freundin aus dem Haus raus und lass uns zusammen kochen.“ Ich bin verblüfft, will mir aber nichts anmerken lassen. Ich zwinkere ihr zu und meine: „Ich kann nicht kochen.“ Sie zwinkert zurück. „Wenn du mich alte Freundin wieder aufnimmst, lernst du es. Du isst gern Leckeres, nicht wahr. Zusammen haben wir gern genascht.“

Die ganze Zeit bin ich meine Freundschaftsliste gedanklich durchgegangen und frage mich, wen ich in dieser Liste durchstreichen muss. Ich bin ahnungslos. „Wie heißt meine sogenannte falsche Freundin?“, will ich wissen. „Du gefällst mir schon besser“, sagt sie, „gehst der Sache auf den Grund. Frage stets! Das freut mich. So wirst du deine falsche Freundin namens Unzufriedenheit los.“

Eine falsche Freundin, die es sich bei mir gemütlich gemacht hat, die Unzufriedenheit? Ich staune, aber ja, das stimmt. Und wer steht vor meiner Tür, um bei mir anzukommen? Von damals? Fragend betrachte ich sie genau, bis es bei mir klickt. Ich erkenne sie wieder. Wie lange wir uns nicht sahen. Ich möchte sie so gern wieder einlassen, meine Freundin von früher. Meine beste Freundin aus Kindertagen. Meine Neugier.

**Anke**

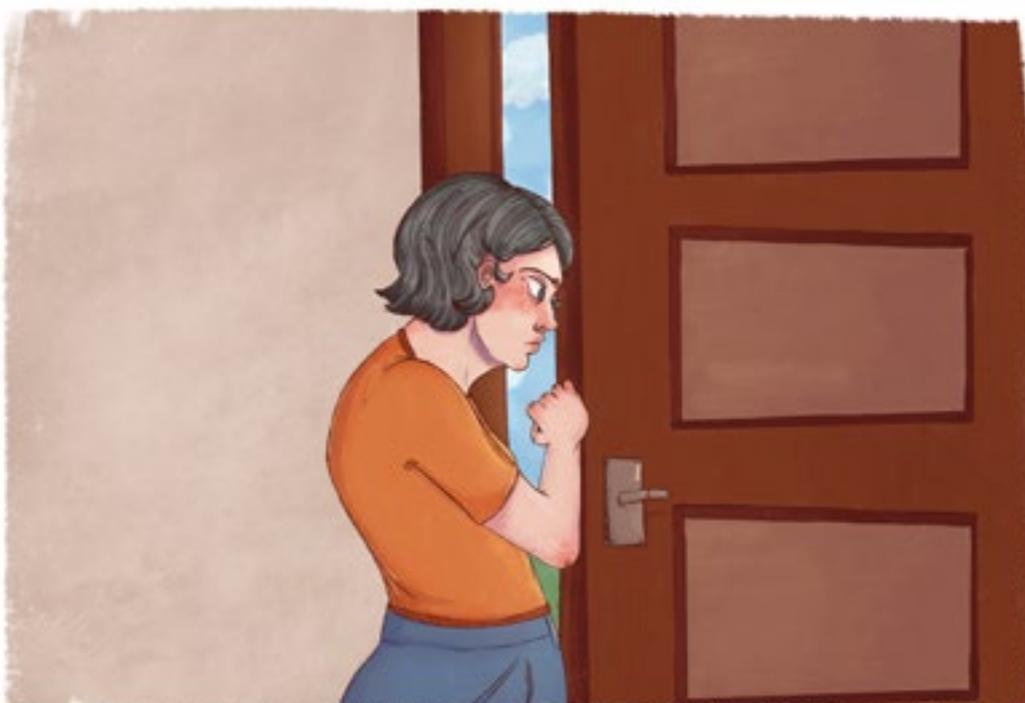


Illustration: Vanessa Polichtchouk

# Im dritten Leben angekommen?

## Nach dem Ausstieg aus dem Berufsleben

**Angekommen bin ich noch nicht wirklich in der dritten Lebensphase – dem Altersruhestand. Mein inneres Team der verschiedenen Spieler diskutiert noch miteinander über Vor- und Nachteile, Für und Wider. Das ist manchmal sehr anstrengend für mich.**

Früher als erwartet begann vor zwei Jahren gesundheitsbedingt und unfreiwillig die Ausstiegsphase aus dem Berufsleben. Lasten, Stress und fremdbestimmtes Zeitmanagement fielen von mir ab. Gleichzeitig aber auch meine Identitäten als Erzieherin, Heilpädagogin, Dozentin. Wegfall von Pflichten und gleichzeitig Verlust von Anerkennung und dem Gefühl des Erfülltseins – das brachte mein Selbstwertgefühl ins Wanken. Zweifel tauchten auf. Ich erlebte den Perspektivwechsel.

Plötzlich übernahmen meine lange unterdrückten inneren Schatenteile die Macht. Chronische Erschöpfung und Müdigkeit nahmen den Raum ein, in dem vorher Power und ununterbrochene Leistungsbereitschaft bis hin zu Höchstleistungen und Erfolge im Beruf an der Tagesordnung waren.

Für den Eintritt in diese Lebensphase hatte ich mir einen neuen Lebensort gewählt. Eine neue Kulisse, eine neue Bühne für mein jetziges und zukünftiges Leben.

Neue Umgebung, neue Menschen sollten mich in diesem Prozess begleiten und unterstützen. Theoretisch hatte ich Ideen und Pläne für mein Leben danach. Also ich war vorbereitet und



Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben fällt so mancher in ein dunkles Loch. Doch der Ruhestand bietet viele schöne Momente.

Foto: Birgitt Hamm

mit viel Wissen ausgestattet.

Und doch stürzte mein geistiges Konzept ein wie eine alte Ruine. Der Körper rebellierte, verursachte Symptome, die ich weder übersehen noch überhören konnte. Die Seele fuhr mit mir Achterbahn, ständig wechselnde Gefühle. Ich, die ich bis dahin glaubte, die Kontrolle über mich und mein Leben zu haben, fühlte mich von der Schattenseite und den Dramen meiner Innenwelt überrollt. Fast wie gelähmt! Ich sah mich mit meinen Ängsten konfrontiert.

Die Zukunft liegt jetzt wie ein weißes Blatt Papier vor mir. Ich habe Neuland betreten, bin neugierig und in einem Wechselbad der Gefühle, immer noch schwankend. Der Körper

zwingt mich zu Langsamkeit und Achtsamkeit. Ich befinde mich noch immer in der Übergangszeit. Das Alte und Gewohnte ist weg, das Neue noch nicht da.

Wer bin ich jetzt? Die formalen alltäglichen Tätigkeiten geben meinem Leben jetzt Struktur. Arztbesuche, Therapien, Antragstellungen und immer wieder zu mir stehen und für mich selbst sprechen. Meine Wahrheit leben und akzeptieren. Beobachten, wie das soziale Umfeld reagiert. Ich spüre deutliche Anzeichen des Alterns und dennoch fühle ich mich im Herzen jung. Die Belastbarkeit hat sich verringert. Das Bedürfnis nach Ruhe ist größer geworden.

Der alte Antreiber meldet sich, will etwas „Sinnvolles“ tun, wie früher. Ankerplätze habe ich mir in der Ehrenamtsarbeit in der Zivilgesellschaft geschaffen. Mit selbst-

bestimmtem Zeitmanagement. Meine eigenen Bedürfnisse an erster Stelle – mich wahrnehmen, was ich brauche. Leben im Moment, im Jetzt. Und Trauerverarbeitung über den Verlust des Arbeitslebens. Alles auf einmal. Ich übe mich in Geduld mit mir selbst. Geduld mit meinem Anpassungsprozess, der gefühlt sehr langsam geht und mich nervt. In manchen Momenten fühle ich mich angekommen, spüre inneren Frieden und Entspannung.

Ich spüre Boden unter den Füßen, wie nach einem Fallschirmsprung auf der Erde in der neuen Realität. Und manchmal toben in mir seelische Stürme. Zeiten, in denen ich nichts weiß. Angekommen? *Iris Hesse*

# Wenn das Ankommen schwierig ist

## Bahnmissionsmission hilft Menschen nicht nur beim Umsteigen

„Ich war noch niemals in der Bahnhofsmission“, gestand ich bei meinem ersten Besuch in dieser – wie ich heute sagen muss – unverzichtbaren Einrichtung im Schweriner Hauptbahnhof. Marie-Claire Heuer, Leiterin der von der Sozial-Diakonischen Arbeit der Evangelischen Jugend betriebenen Bahnhofsmissionen in der Landeshauptstadt und in Ludwigslust, kennt das. „Viele Menschen waren noch nicht hier“, sagt sie. „Und viele denken, dass zu uns nur wirklich Bedürftige kommen dürfen, also Obdachlose, Kranke, Hilflose, Menschen mit Handicap, die hier mit dem Zug ankommen und Hilfe brauchen. Natürlich finden diese Menschen bei uns Unterstützung, Beratung oder auch nur ein offenes Ohr. Aber unser Angebot gilt für alle Reisenden – und für die Einheimischen ebenso.“

Seit über 100 Jahren kümmern sich deutschlandweit Bahnhofsmissionen um alle Menschen, die zu ihnen kommen. Seit September 2014 gibt es diesen Dienst auch wieder in Schwerin. Die Bahnhofsmission, ein heller, freundlich gestalteter Raum mit freundlichen Menschen, wirkt einladend. Trotzdem warten die ehrenamtlich mitarbeitenden Frauen und Männer nicht, dass man sie findet. Waltraut Kaz-Müller, seit drei Jahren dabei, geht mit ihren Mitstreitern auch hinaus auf die Bahnsteige, vor den Bahnhof, schaut, wo Hilfe gebraucht wird, und spricht die Menschen an. „Nur hier herumzustehen und Kaffee auszuschenken, wäre doch langweilig. Aber das war es für mich noch nie.“ Zu vielfältig sind die Aufgaben der fast 30 Ehrenamtlichen Bahnhofsmission. Erkennbar durch ihre blauen Westen begleiten sie Reisende beim Ein-, Aus- und Umsteigen, was gerade in der Zeit



Eine Tasse Kaffee ist ein guter Einstieg ins Gespräch. Waltraut Kaz-Müller (Mi.) schenkt ihn gern aus.

Foto: Birgitt Hamm

des Neun-Euro-Tickets mit rappelvollen Zügen, vielen Ausfällen und Um disponierungen nicht nur die Fahrgäste verwirrt. Sie betreuen Reisende aus dem In- und Ausland, ältere Menschen ebenso wie Kinder, geben ihnen Sicherheit und Geborgenheit. Ein Gefühl, das sie dann mit nach Hause nehmen. Und auch Schutz mussten sie schon gewähren, als eine Frau vor ihrem gewalttätigen Partner in die Mission floh. „Zum Glück“, so Marie-Claire Heuer, „haben wir die Bahnpolizei vor Ort.“

Wenn sofortige Hilfe nicht möglich ist, steht der Einrichtung ein dichtes Netz an Hilfs- und Beratungsangeboten in Schwerin zur Verfügung. Marie-Claire Heuer: „Wir sind so eine Art Erste-Hilfe-Station, erkunden, was die Leute brauchen und vermitteln dann die entsprechenden Angebote, angefangen vom Dach über dem Kopf über einen Dolmetscher bis hin zur Beratung in einer persönlichen Krise.“ Um allen Anforderungen gerecht zu werden, bilden sich die hier Tätigen regelmäßig weiter.

Das gefällt Waltraut Kaz-Müller, die nach dem Tod ihres Mannes eine Aufgabe suchte, gibt ihr Sicherheit. Was sie an ihrer Tätigkeit besonders schätzt? „Ich kann frei entscheiden, wann und wie ich mich einbringen möchte. Kein Tag ist wie der andere. Und wir sind ein tolles Team, können uns aufeinander verlassen, uns mit unseren Stärken ergänzen.“ Belohnt wird ihre Arbeit mit einem Lächeln, einem Dankeschön, einem erleichterten Seufzer, wenn der Zug erreicht, das Kind angekommen ist. Irgendwie, so findet sie, sei sie selbst auch in der Schweriner Bahnhofsmission angekommen.

Und so kennt sie natürlich auch die „Stammkunden“, die ihre Station regelmäßig aufsuchen, nur um mal mit einem Menschen zu reden, und das natürlich bei einer Tasse Kaffee ist. Oder die Schüler, die die Wartezeit auf den Zug nach Hause nutzen, um in der Bahnhofsmission ihre Aufgaben zu erledigen. Für manchen gibt es sogar etwas Süßes, mit dem ein edler Spender die Einrichtung regelmäßig versorgt.

Birgitt Hamm

# Der Weg zu mir

**Wer bin ich, wieso bin ich geworden, wie ich bin, warum habe ich es so schwer meinen Platz zu finden, wieso immer ich? Fragen, die mich lange intensiv beschäftigt haben. Nach und nach finde ich Antworten, komme bei mir an, es ist ein langer schwerer Weg, habe es mir nicht leicht gemacht.**

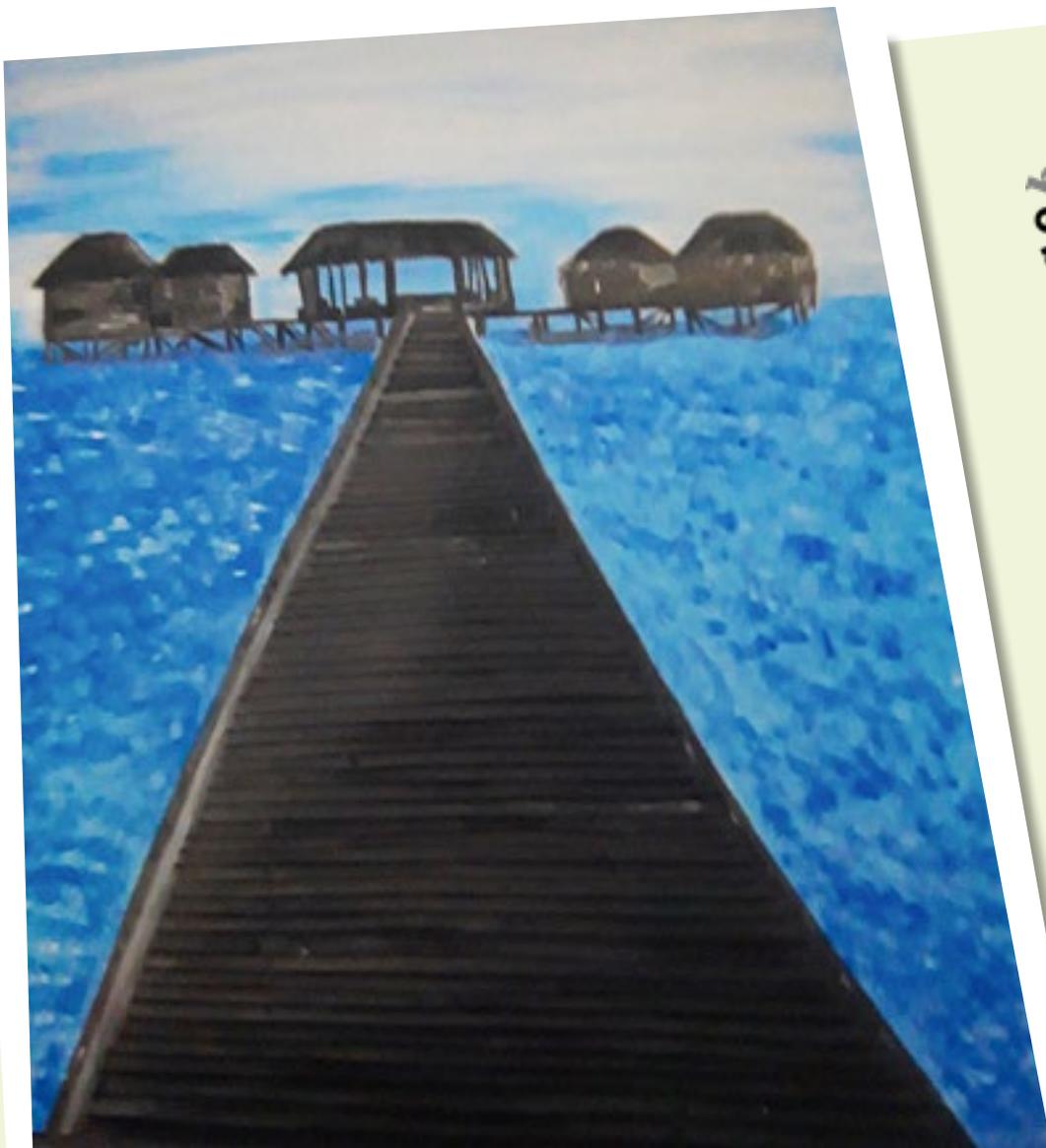
Auszeit mit Waldbaden, Natur pur genießen, runterkommen, in sich gehen, ankommen. Es gibt Menschen, die ihren Weg von Anfang an kennen, ohne viel zu hinterfragen wieso, weshalb, warum. Sie gehen einfach drauf

los. Das ist bewundernswert. Wenn ich heute zurückschaue, ist mir manches unverständlich, wie ich es mir so schwer machen konnte, doch es gehört zu mir, so bin ich nun mal. Jede Schwierigkeit, die sich mir in den Weg gestellt hat, hat dazu beigetragen mich so zu entwickeln, mich zu stärken. Mir ist es nicht ohne weiteres zu gefallen, dafür achte ich das Ergebnis nun umso mehr. Es macht mich stolz und ich bin einfühlsam gegenüber Mitmenschen, die es ebenso nicht so leicht haben. Dafür erhalte ich nun wiederum Beachtung. Wie oft wussten andere es besser, hatten meinen Weg

mit ihren Lösungen als Vorgabe, wie oft habe ich ihn auch so gehen wollen. Es ist aber nicht meiner gewesen. Mich darüber hinwegzusetzen war lange nicht denkbar, war ich doch viel zu unsicher. Und wie oft habe ich mich abgelehnt gefühlt, weil ich nicht so gegangen bin, wie es von mir erwartet wurde.

Sicher gibt es immer wieder noch Irrwege, aber das Ziel behalte ich bei. Mehr und mehr fühle ich mich angekommen, bei mir. Es tut gut, auch gesehen zu werden.

**Martina**



Das Meer, ein Sehnsuchtsort

Illustration: Martina

# Ein Zuhause auf Zeit

**Wird man mit dem Alter spießig? Oder nur vernünftiger? Wächst das Sicherheitsbedürfnis oder ist es schlichtweg Bequemlichkeit? Nein, wir fragen uns all das nicht ernsthaft. Im Gegenteil, zumindest lässt uns unsere aktuelle Urlaubsplanung schmunzeln. Sich über sich selbst lustig zu machen, ist sicher eine der Gnaden des Alters.**

Was waren wir mal? Jung, unbeständig, unabhängig. Hat uns jemand Heiligabend gefragt, was wir Silvester vorhaben, kam unsere Antwort: „Das wissen wir doch jetzt noch nicht!“ Irgendwann im Mai oder Juni fragten wir uns, wo wir vielleicht im Sommer Urlaub machen könnten.

März 2020. Corona traf auf unsere Planlosigkeit. Plötzlich wurde unsere Reisewelt kleiner. Und es gab unvorhersehbare Risiken, ob man überhaupt außerhalb des eigenen Bundeslandes reisen kann. So kam es, dass wir nach vielen Auslandsaufenthalten uns einen Urlaub im eigenen Bundesland vorstellen konnten. Ich gab in die Suchmaschine „Urlaub auf dem Land MV“ ein.

Bauernhof eben. Schon der erste Vorschlag holte mich ab. Kleines Gutshaus, viel Land drumherum. Tiere, parkähnliche Umgebung und die Möglichkeit zu reiten. Perfekt. Ach, wie gut, die Ostsee ist auch recht nah. Ich hatte keine allzu hohen Erwartungen, nur mal 'ne Woche raus.

Wir fanden einen paradiesischen Ort. Nicht nur der war perfekt, die Gastgeber waren es auch. Und dann diese Ferienwohnung! Groß, luftig und eigenwillig. Wir fühlten uns sofort wohl. Zwei Tage verblieben wir auf dem Hof, es gab so viel zu entdecken. Klar, Tiere. Und eine Tobescheune



Angekommen – jedes Jahr aufs Neue

Foto: Kirsten Sievert

voller Heuballen und einer langschwingenden Schaukel direkt von der Decke. Unsere Tochter hat es geliebt. Aber auch viele kleine Ecken. Ein Teich mit Entengrütze. Brücke mit Floß zum Rüberschippern.

Wir haben es sehr genossen. Frühjahr 2021. Immer noch gab es Unwägbarkeiten, was das Reisen betrifft. Wir beschlossen, erneut zu unserem Bauernhof zu fahren. Diesmal wollten wir zwei Wochen bleiben. Schon bei der Ankunft wussten wir, es ist eine Rückkehr zu Altbekanntem. Diese zwei Wochen waren noch mal intensiver. Wir lernten andere Familien kennen. Die Kinder waren zusammen eine untrennbare Clique. So planten wir unseren dritten Aufenthalt mit den anderen Familien.

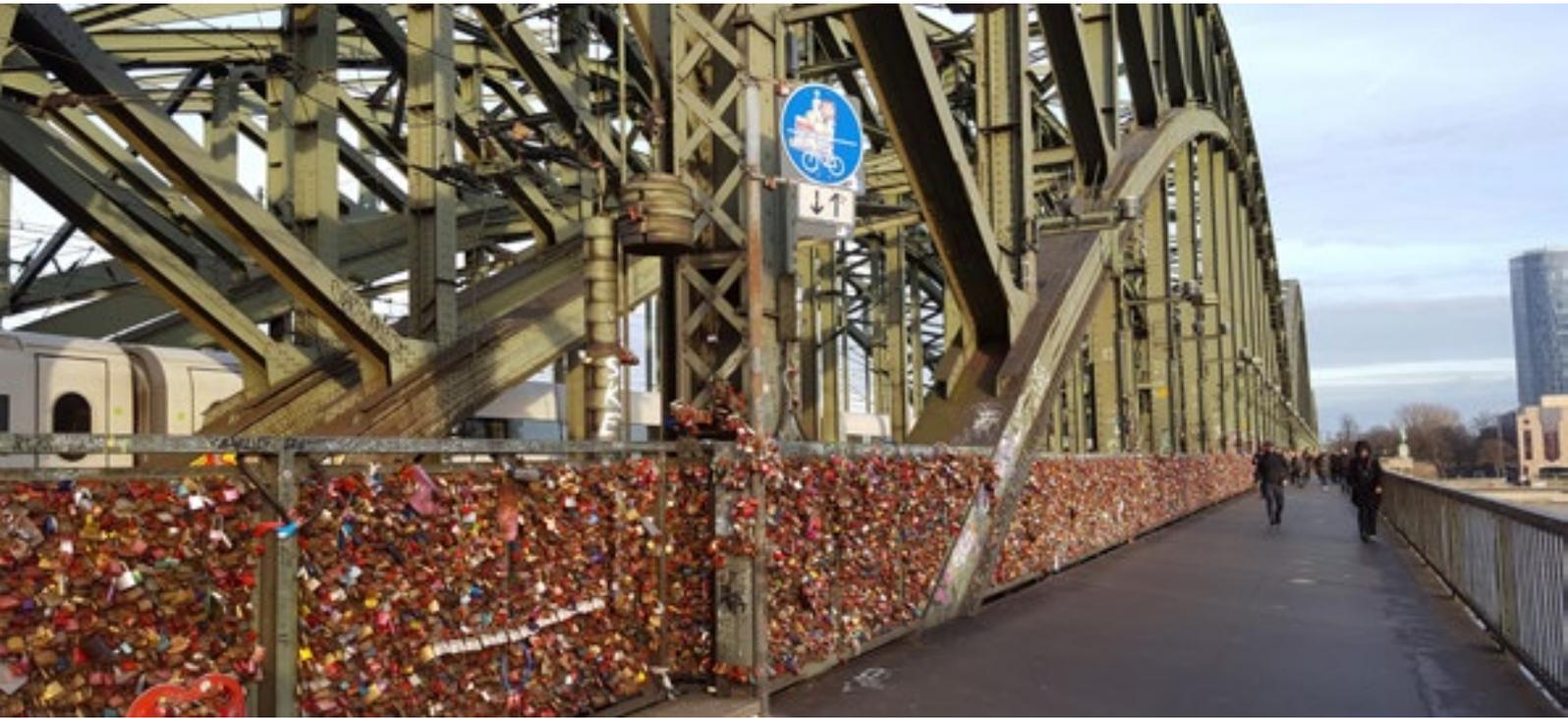
Und buchten bei unserer Abreise den Aufenthalt direkt für dieses Jahr. Ab diesem Moment haben wir sehr über uns selbst gelacht. Noch nie waren wir zweimal am selben Ort. Noch nie haben wir am Ende unseres Aufenthaltes direkt neu gebucht. Jetzt sind wir endgültig „spießig“. Aber es fühlte sich einfach gut

und richtig an. Das ganze Jahr freuten wir uns auf „unseren“ Bauernhof. Endlich wieder ankommen. In Schwerein losfahren und genau wissen, wo wir uns für die ersten Tage versorgen können. In welches Restaurant wir unbedingt wieder wollen. Wir rollen auf den Hof, und sofort ist da das Gefühl, zu Hause zu sein. Wir treffen die beiden Familien des letzten Jahres wieder, großes „Hallo“. Die Kinder ziehen lachend gemeinsam los, begrüßen die Tiere und freuen sich über die süßen Babykatzen. Wir verabreden uns zum Grillen, unser Vermieter kommt freudestrahlend auf uns zu, empfängt uns wie gute Freunde.

Er lädt alle zu einem Lagerfeuer ein, seine Mutter macht für die Kinder Stockbrotteig. Wir sitzen lange in der Runde, philosophieren über verschiedene Themen, lachen viel oder genießen einfach die Stille und das warme Licht des Feuers. Bei allen spürt man tiefen inneren Frieden und die Ahnung von großem Glück.

Und was machen wir am Ende des Urlaubs? Buchen direkt wieder für nächstes Jahr!

Kirsten Sievert



Eines der ersten Dinge, die wir tun werden, ist ein Liebesschloss an der Hohenzollernbrücke anzubringen. Natürlich ist es ziemlich kitschig, aber als verliebte Neukölnerin ein Muss. Foto: SU

# Ein großes Abenteuer

## Die Zeit vor dem Ankommen

**In ein paar Wochen ist es so weit. Nach über 25 Jahren des Wartens erfüllt sich mein großer Lebenstraum.**

Im Jahr 1995 und mit jungen elf Jahren besuchte ich Köln mit meiner Schultheatergruppe. Es war nicht nur ein schöner Schultheater-Wettbewerb und eine tolle Zeit, ich habe mich auch verliebt. Als wir einen kleinen Stopp am Rhein mit Blick auf den Kölner Dom gemacht haben, hat es mich erwischt. Der Dom hat mich schwer beeindruckt. Seitdem habe ich immer wieder gesagt: „Irgendwann ziehe ich nach Köln“.

Und jetzt im Jahre 2022 ist es so weit. Nach der langen Coronapause, die uns alle eingenommen hat, werde ich mit Sack und Pack 530 Kilometer von Schwerin entfernt neu ankommen. Ich habe den Mietvertrag

unterschrieben, die Möbel ausgemessen, die Kartons gepackt, ein Umzugsunternehmen beauftragt – und jetzt kann es losgehen. Ein großes Abenteuer kommt auf mich zu.

Mein ganzes Leben verbrachte ich bisher in Schwerin. Ich bin hier geboren und aufgewachsen. Außer einer kleinen Unterbrechung von dreieinhalb Jahren, die ich für eine Ausbildung in Greifswald verlebte, war ich immer hier. Ich mag meine Heimatstadt sehr, wir haben schließlich das schönste Schloss der Welt. Aber irgendwann will man auch mal etwas anderes sehen. Etwas Größeres, Lauteres und Volleres. Mit 38 bin ich natürlich auch nicht mehr die Jüngste. Viele Menschen haben in meinem Alter Mann, Haus und Kinder und würden sich einen kompletten Neuanfang nicht mehr zutrauen. Außer meinem

Freund kenne ich niemanden in Köln. Was ich aber gar nicht schlimm finde. Man kann immer, überall und in jedem Alter neue Leute kennenlernen. Außerdem habe ich Einiges vor. Unter anderem möchte ich die Gebärdensprache lernen. Diese hat mich schon immer sehr interessiert. Auch konnte ich in den letzten Jahren die Stadt schon etwas kennenlernen. Seit über fünf Jahren führe ich eine Fernbeziehung und pendele regelmäßig zwischen Schwerin und Köln. Jedes Mal freue ich mich aufs Neue, meinen Freund und die Stadt wiederzusehen. Und jetzt werde ich einfach länger bleiben.

Der KISS-Zeitung werde ich natürlich weiterhin treu bleiben, wenn auch die Redaktionssitzungen für mich in Zukunft online stattfinden werden. Denn ganz ohne meine KISS kann und will ich natürlich nicht. SU

# An-Ge(h)-kommen

## Oder: Werde doch mal Du selbst

**Da kennt unsere Sprache den „Lebensweg“ und doch lässt sich dieser Weg nur im Rückblick beschreiben. Der Blick voraus bildet einen Weg gebaut aus Wünschen, Ideen und Träumen. Doch dieser Lebensweg kennt besonders in den ersten Jahren immer wieder Einflussnahmen von Menschen, die „es“ nach deren Bekunden doch nur gut mit mir meinen.**

Ich schaue auf meinen Lebensweg, der 1949 begann. Schon vor der Geburt muss es für die Eltern wohl Informationen gegeben haben, dass mit dem zu erwartenden Kind „etwas nicht stimmen“ wird. Daraus wird Zeit ihres Lebens ein Geheimnis gemacht. Aus dem nicht eindeutig erkennbaren Geschlecht wird kurzerhand etwas gebastelt, das den Tatbestand „männlich“ erfüllt. Doch das Kind kommt einfach nicht in dieser vorgeschriebenen Rolle an. Immer wieder wird es ermahnt, endlich ein richtiger Junge zu werden. Mit fünf erwehrt es sich dieses Verlangens, setzt es schlagende Argumente. Dann die „Untersuchungen“ beim Neunjährigen durch die Mutter, ob ich „nicht doch ein Zwitter“ sei. Was das sein könnte, erfuhr ich von ihr nie. Ich spürte deutlich, dass ich wohl nicht ihren Vorstellungen entsprach. Ich bin neidisch auf die Dinge, die meine Schwestern als Kleidung tragen dürfen, sie sind nicht so hart und kantig (wie Lederhosen - ghrrr).

In den ersten sieben Schuljahren sind nur Jungs in meiner Klasse. Ich passte nicht zu ihnen. Dann ein anderer Wohnort und eine gemischt-geschlechtliche Klasse. Ich durfte zum ersten Mal einfach nur ICH sein. Mit 17 Jahren die Einladung zur Musterung. Doch wird bei der „Erfassung“ nach

längerem Suchen meine Bürgerkarte im Rathaus in der Abteilung „Frauen“ gefunden und bei der Musterung „fehlt“ die Akte komplett, weil 1969 keine Frauen als Soldaten vorgesehen waren. Von diesem Verein hörte ich nie wieder etwas. Auf dem Weg zum Beruf lasse ich mich vom DRK in vier Wochen zusammen mit 41 Frauen zur „Krankenschwesternhelferin“ befähigen.

Wie oft werde ich schon bis dahin angesprochen. „Warum hast Du einen Frauennamen“ oder „Warum bist Du eigentlich keine Frau?“ Ich suche nach Erklärungen, denn ich kann mit der Rolle „Mann“ nichts anfangen, will aber auch nicht „Frau“ sein. Einmal würde ich gerne für zwei-drei Tage Frau sein, um eine Ahnung zu bekommen, wie ist es wirklich ist, als Frau diese Welt zu erleben. Aber bitte, ich müsste auch wieder zu mir zurück gelangen. Auch die Rolle „Mann“ finde ich absolut unpassend. Aber wie nennt sich nun mein Status? Ein Internet gab es noch nicht, die Literatur war schwer durchschaubar und zwei von mir befragte Ärzte verstehen nicht einmal meine Fragen.

Als mir der griechische Begriff „Androgyn“ begegnet, bin ich nahezu erleichtert, es gibt den Schuhkarton, in den ich mich einordnen kann; und es gab Menschen wie mich schon in früheren Zeiten. 1995 programmiere ich mir eine Internetseite, stelle mich vor, meine Wahrnehmungen, mein Nachdenken. Andere melden sich im deutschsprachigen Raum.

Und dann empfiehlt mir eine gute Bekannte ein Kleidungsstück aus der Abteilung „Damen“ mit den Worten: „Mir passt es leider nicht, Dir dürfte es passen. Du solltest Dich überhaupt viel femininer kleiden. Werde doch mal Du selbst!“ Eine echte Hürde. Müsste ich bei der Wahl der Kleidung die Fronten



Christel Prüßner

Foto: privat

wechseln? Es wird ein Weg in kleinen Schritten, das Ziel war mir gar nicht klar. Schritt für Schritt musste ich erkennen, neben mir öffneten sich ganz neue Welten, besonders im Umfeld des Berufes. Ich fühlte mich freier, nicht mehr in einer Zwangsjacke. Macht so etwas die Kleidung? Nein? Ja? Keine Antwort passte. Mich engte viel zu lange schlicht der Verzicht ein; ich hatte dem amtlichen Rollenbild zu entsprechen und fühlte mich doch wie eine Vogelscheuche. Mein Weg war behutsam. Genau zur selben Zeit beschleunigte mein Körper ungefragt und ungehindert sein Programm deutlich auf optisch weiblich. Und damit war ich angekommen – ohne es selbst zunächst zu erkennen. Angekommen bei meinem Ich.

Erstaunlich bleibt, wie noch heute Wissende der Medizin so unendlich lange brauchen, nicht in jedem Anders-Sein eine Störung zu sehen. Warum nicht erst einmal das zum Individuum Gehörende wahrnehmen und akzeptieren? Mir ist sehr gut bekannt, wie schwer es viel zu viele Mitmenschen mit ihrem eigenen Geschlechterkonflikt haben. Aus der eigenen Perspektive sage ich: „Macht Euch Schritt für Schritt auf den Weg, den Ihr vor Euch seht, damit ihr bei Euch ankommen könnt und findet Menschen, die Euch begleiten – zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe. Es tut gut, endlich anzukommen und mit dem eigenen ICH der Welt frei und unbefangen zu begegnen.“

Christel Prüßner

# Ankommen bei mir

## Oder der stete Weg dahin

**Wieder einmal war ich viel zu sehr im Alltagswahnsinn angekommen und habe darüber fast den Abgabetermin meiner Gedanken zu einem doch so wunderbaren Thema verdattelt. Als unverbesserliche Optimistin gehe ich mit dem „Ankommen“ derweil großzügig und entspannt um. Das war gewiss nicht immer so.**

In meiner Kindheit wurde mir das Ankommen als etwas überaus wichtiges und unbedingt zu erreichendes Ziel eingebläut. Ein Elternteil befand, nur wer ankommt, ist am Ziel und unterwegs scheitern, das Ziel aus den Augen verlieren, gar aufgeben, sei den Schwachen vorbehalten. Dabei drehte sich der Anspruch dieses Elternteils ums monetäre. Persönliche Befindlichkeiten, andere Sicht und Gefühlswelten wurden als esoterischer Humbug abgetan. Spinnereien sollte ich mir schnell aus dem Kopf schlagen. Sonst würde ich es nie zu etwas bringen. Ich wollte gefallen, ein liebes Kind sein und nahm diese Ansage als bare Münze. Mein Ehrgeiz war geweckt und damit auch ein Glaubensbekenntnis, das mir mehr Schaden als Gutes einbringen sollten. Kam ich nämlich nicht an, wo ich hinsollte, fühlte ich mich als Versagerin, fand mich zu schwach oder schlicht weg zu dumm. Das raubte mir Zeit, Energie und Gesundheit. Eines Tages sprang eine Bandscheibe unwiederbringlich raus. OP unumgänglich, Mahnmal in Form gelegentlicher Blockaden bis heute. Da war ich nun wirklich angekommen! Angekommen bei der Erkenntnis, dass etwas falsch sein musste, an meinen „Ankommenzielen“.

Dabei gab es meine innere Stimme. Sie wollte oft mit mir auf dem

Weg zum Ziel sprechen, sagte, dass der Weg zum Ziel mehr Beachtung braucht. Nicht das Ziel, auf Teufel komm raus erkämpfen. Mit Aktivismus übertönte ich meine innere Stimme. Über die Jahre wurde sie immer lauter, nervte mich und ich schwächelte, vor allem körperlich. Ich begann endlich ich das „Ankommen“ zu hinterfragen. Warum war ich nicht zufrieden und froh an Zielen angekommen zu sein? Kurzzeitig ja, doch das hielt nie lange an. Was stimmte nicht mit meinem Ankommen? Ankommen setzt ein Ziel voraus oder nicht? Kleine Ziele, mittelfristige und große Ziele. Mit diesen Fragen in mir, die so laut wurden, dass ich sie eines Tages nicht mehr überhören konnte, machte ich mich mit fast 40 auf eine Reise. Türöffner wurde ein Buch, welches mir eine Freundin empfahl. Der Inhalt sagte: ankommen in der inneren eigenen Welt sei der Schlüssel. Kein Außenziel, welches letztendlich fast immer materiell ausgerichtet war, konnte dieses innere Ankommen ersetzen, höchstens kurzfristig kompensieren.

Wer war ich wirklich? Wo wollte ich hin mit meinem Leben?

Der Weg zu mir selbst wurde mein Ziel. Und wie aller Anfang schwer sein kann, wurde es auch dieser. Ich musste meine diesbezüglichen Glaubensbekenntnisse ablegen, Trennungen waren notwendig und ich nahm Hilfe

in Anspruch, der ich mich vorab stetig verweigert hatte. Es gab ein Vor und auch wieder Zurück. Höhen und Tiefen wechselten sich weiter ab. Immer wenn ich dachte, ich wäre am Ziel, bei mir selbst angekommen, wurde ich eines Besseren belehrt. Nach und nach wurde ich dankbarer für Etappen, an denen ich mich am Ziel wähnte. Ich habe keine Ahnung, ob ich je wirklich ein allumfassendes Ankommen bei mir erreichen werde. In über 20 Jahren, die ich diesen Weg nun gehe, hat sich viel Demut eingestellt. Mein Temperament hat nicht gelitten, doch die Gelassenheit hat zugenommen. Ich muss nicht mehr überall ankommen, um mir oder anderen etwas zu beweisen. Es reicht, wenn Menschen mich mögen, die mich verstehen und mir wichtig sind. Wenn meine bis jetzt gesammelten Erfahrungen über meinen Bauch zu mir sprechen, höre ich heute viel achtsamer zu. Ankommen in Form zunehmender Zufriedenheit ist ein schönes Gefühl.

Nur wer geht, kann auch irgendwo ankommen. Sprichwörtlich oder im Geiste. Ein Zitat, welches ich einmal las, motiviert mich sehr: „Desto weiter ich reise, desto weiter komme ich an mich heran“.

So reise ich weiter in meinem Innern, heute wissend, dass der Weg das Ziel ist. Bei dieser Erkenntnis bin ich angekommen. **Evelyn Eichbaum**



Foto: Evelyn Eichbaum

# Wie gelingt die Neugründung einer Selbsthilfegruppe?

## In-Gang-Setzerinnen und die In-Gang-Setzer helfen

**Diese Ausgabe hat das Thema: Ankommen. Ein weites Feld, nicht nur für Luise im berühmten Fontane-Roman „Effi Briest“, vor allem auch für all jene, die durch eine Selbsthilfegruppe der KISS bei sich ein Stück weit, ein Stück weiter oder wo auch immer ankommen wollen. Sie haben sich auf den Weg gemacht, um dem Problem, das ihnen das Leben schwer macht, was ihnen auf der Seele liegt, Paroli zu bieten, wenigstens um besser damit umgehen zu können. Das Aufrufen dazu überhaupt und der Weg dahin sind nicht leicht. Auf einmal steht die Idee im Raum: Da gibt es die KISS, ich gehe in eine Selbsthilfegruppe oder: Wir gründen eine neue, weil es für unser Problem noch keine gibt.**

Damit der Gründungsprozess gelingen kann, gibt es die sogenannten Gelingensbedingungen, ein sperriges Wort, aber Jede und Jeder weiß sofort, was gemeint ist: Die Voraussetzungen dafür zu schaffen, damit dieses Vorhaben so gut wie möglich gelingt, damit es ins Laufen kommt, die Anfangshürden überwindet, damit es in Gang gesetzt werden kann. Und genau dafür gibt es die In-Gang-Setzerinnen und In-Gang-Setzer, kurz: die IGS. Die IGS arbeiten ehrenamtlich für die KISS, sie engagieren sich freiwillig und sind in einer Basisschulung der Nordländer vom Paritätischen NRW fachlich auf ihren Einsatz vorbereitet.

Nach Eurer Anfrage bei der KISS sucht diese eineN „passendeN“ IGS für Euch aus, die KISS bleibt für den gesamten Prozess Euer Ansprechpartner. Selbstverständlich gibt es eine erste Phase, in der sich die Gruppe und die IGS kennenlernen, und selbstverständlich könnt Ihr sagen: Wir hätten lieber eineN andereN IGS.

Das Hauptaugenmerk der IGS liegt auf der Unterstützung im

Gründungsprozess, denn: Aller Anfang ist schwer. Es ist nicht die Aufgabe der IGS, das Thema der jeweiligen Gruppe fachlich aufzuarbeiten, darum muss sich die Gruppe - vielleicht auch mit fachlich kompetenter Begleitung von außen – selbst bemühen. Es geht den IGS vor allem darum, mit der Gruppe zusammen eine Grundstruktur zu finden und zu verankern, damit die Gruppe die Chance hat, im gleichberechtigten Miteinander ihr Problem in den Griff zu kriegen. Die IGS wollen unterstützen, damit der Start als Selbsthilfegruppe so gut und so schnell wie möglich gelingt und das Gefühl entstehen kann: Wir sind auf Augenhöhe miteinander, wir können uns vertrauen. Wir sind gleichberechtigt und solidarisch. Alle werden gehört und gesehen.

Die IGS wollen neuen Gruppen bei folgenden Fragen und Aufgaben unter die Arme greifen:

- Wie kann Verbundenheit in der Gruppe hergestellt werden?
- Wie können Orientierung und Sicherheit entstehen?
- Welche Regeln braucht eine Gruppe? Wie können sie vereinbart werden?
- Bekommen alle dieselbe Wertschätzung und Anerkennung?
- Fühlen sich alle wohl miteinander? Was fehlt, wenn das nicht der Fall ist?
- Gibt es Ausgrenzungen? Wenn ja, wie können sie vermieden werden?

und bei vielen anderen Themen mehr, die im Gründungsverlauf auftauchen können.

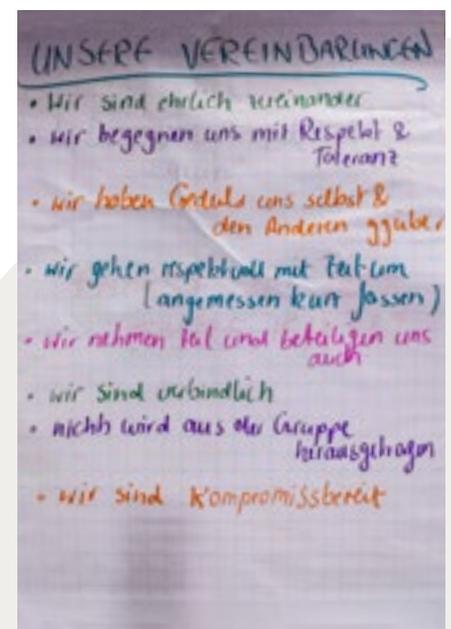
Ihr habt Euch als neue Gruppe zusammgefunden, um das Problem, das alle gemeinsam bewegt, aufzuarbeiten, einen Weg zu finden, damit so

gut wie möglich umzugehen. Darauf liegt Euer Schwerpunkt, das verlangt am Anfang Eure ganze Aufmerksamkeit, da bleibt der Gruppenfindungsprozess manchmal auf der Strecke. Aber es ist wichtig, dass dieser Prozess von Beginn an so gut wie möglich gelingt.

Also zögert nicht und nehmt die Unterstützung, die die Selbsthilfe-Kontaktstelle (KISS) in Schwerin bietet, von Anfang an in Anspruch. Und wenn alle – hoffentlich spätestens nach der achten Zusammenkunft, denn die Unterstützung ist zeitlich begrenzt – der Meinung sind: Danke, liebe IGS, aber ab jetzt können wir allein laufen, dann haben die IGS ihre Schuldigkeit getan. Dann sind günstige Rahmenbedingungen etabliert, dann ist ein wichtiges Stück auf dem Weg zum Ankommen geschafft.

Ich wünsche allen viel Erfolg, die den Mut haben, sich ihrem Problem zu stellen und diesen Weg zu gehen. Und die hoffentlich am Ende sagen können: Wir sind angekommen. Wenigstens ein Stück weit.

*Sophie Schleußner*



# Die Helfenden

## entlasten



Kristin Frosch und Eskender Bekirov

Foto: Claus Oellerking

**Kristin Frosch arbeitet ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe seit 2015 und Eskender Bekirov, kam 2017 mit seiner Familie aus der Ukraine nach Deutschland, hilft heute selbst Ukrainer\*innen bei der Flucht vor dem Krieg:**

„Vertrauen und Menschlichkeit sind entscheidend gewesen, um vornehmlich die Frauen und Kinder nach Deutschland zu begleiten. Ich habe sie gemeinsam mit vielen anderen Helfenden in private sichere Unterkünfte gebracht, wo sie herzlich aufgenommen und versorgt wurden. Noch immer habe ich für sie ein offenes Ohr; für ihre Ängste, ihre Fragen, ihr Heimweh. Nach wie vor gibt es deutsche Familien, die ihre ukrainischen Gäste bei sich wohnen lassen und sie im Alltag unterstützen.“

Das Verlassen auf private Menschen und Initiativen hat Grenzen. Auch wenn wir deutlich schneller sind

als jede deutsche Bürokratie, kann der Staat sich nicht nur auf private Leute verlassen. Die Finanzierung der Konvois und der Unterbringung der Menschen in Deutschland ist ausschließlich durch private Spenden finanziert worden. Die Helfenden haben ihren Urlaub oder unbezahlten Urlaub genommen, um etliche Male an die polnisch-ukrainische Grenzen zu fahren.

Ich wünsche mir sehr, dass die deutschen Behörden und Institutionen die Betreuung der ukrainischen Menschen bei uns übernehmen. So z.B. bei der so wichtigen Spracherlangung, Anmeldung bei den Behörden und Krankenkassen, Unterbringung der Kinder in Schulen und Kindergärten. Alles das wären Maßnahmen, die das Vertrauen weiter stärken würden.

Es ist für mich unverständlich, dass der Kontakt zu Behörden, wie z.B. der Ausländerbehörde so schwer ist. Eine geflohene Person ohne Deutschkenntnisse braucht genauso wie wir

Helfenden eine erreichbare Kontaktadresse. Denkbar ist eine Service-Info-Hotline der Stadt oder des Landkreises, die Auskunft gibt und Anliegen aufnimmt. Eine steuerliche Entlastung für Helfende wäre eine Möglichkeit die Kosten und das persönliche Engagement zu würdigen.

Die gesundheitlichen individuellen Bedürfnisse (z.B. ärztliche Untersuchungen, Medikamente, Therapien) dürfen nicht aufgrund eines Grenzübertrittes abgetan werden. Das deutsche Gesundheitssystem ist kaum in der Lage diese Menschen aufzunehmen und adäquat zu behandeln.

Nicht zu vergessen ist die psychosoziale Belastung, die die geflohenen Menschen zum Teil haben. Eine Anmeldung bei der Krankenkasse ist nicht ausreichend, um dem zu begegnen. Es braucht Fachpersonal da die Helfenden hier deutlich an Grenzen geraten. Auch die Hilfe zur Selbsthilfe und Unterstützung der Helfenden (z.B. durch Supervision) wäre richtig.

Es ist eine Chance für uns in Deutschland die ukrainischen Menschen gut zu integrieren. Nicht alle werden nach dem Krieg zurück gehen. Doch braucht es ausreichend Bildungsangebote, wertschätzende Rahmenbedingungen durch die Arbeitgeber\*innen und Mut gemeinsam neue Wege zu gehen.

Wir haben aus der Flüchtlingssituation 2015 mit den syrischen Menschen viel gelernt, wussten schnell Netzwerke aufzubauen und Fehler nicht zu wiederholen. Denn heute lassen wir die ukrainischen und deutschen Menschen zusammenleben und bringen die Geflohenen in Arbeit.“

**Kristin Frosch und Eskender Bekirov**

## Was tut Körper, Geist und Seele gut? (Teil III)

**In den letzten beiden Ausgaben des KISS-Journals sind wir auf die Heilkraft einiger Kräuter, die uns auch schon im Zusammenhang mit Hildegard von Bingen oder Maria Treben vertraut sind. Beide Frauen setzten die Heilkräfte der Natur aktiv ein. Heilkräuter ersetzen jedoch nicht den Besuch beim Arzt!**

Nun wie versprochen, die Wirkung weiterer Heilkräuter. Die Texte sind Auszüge aus der Fachliteratur „Heilkräuter“ und Tipps aus eigener Erfahrung.

### Grüner Hafer

Für grünen Hafertee muss die Haferpflanze bereits zu ihrer Blütezeit geerntet werden. Nach dem Trocknen werden die Gräser mit heißem Wasser zu leckerem Tee aufgegossen und sollten 15 Min. sieden. Ihm werden viele positive Wirkungen nachgesagt: Harmonisierung des Säure-Basen-Haushaltes, Verdauungsförderung, Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, Entschlackung und Entwässerung, Senkung von Blutzucker- und Cholesterinspiegel, Entzündungshemmung, beruhigend bei Erschöpfung, Stress, Angst und Schlaflosigkeit. Grüner Hafertee soll die Ausscheidung der Harnsäure anregen und wird oft bei Gicht- oder Rheumapatienten eingesetzt. Viele trinken ihn außerdem während einer Fastenkur.

### Baldrian

Im Mittelalter wurde angenommen, Baldrian würde Pest heilen. Und Hildegard von Bingen behandelte mit Baldrian Brustfellentzündungen. Heute gilt er als die Pflanze gegen Schlafstörungen schlechthin. In Tees, Tabletten, Tropfen und Saft sind Extrakte aus der Wurzel enthalten, die eine beruhigende Wirkung haben. Klinische Studien haben nachgewiesen,

dass Baldrian bei Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe hilft. Auch bei Magenproblemen, Schwindel, Prüfungsangst, Reizbarkeit, Überarbeitung und Konzentrationsschwäche kann Baldrian eine Verbesserung bewirken:

Trotz der wissenschaftlich bestätigten Wirkung sollten Sie Baldrian nie ohne Grund, immer vorsichtig und nicht länger als sechs Wochen in Folge verwenden. Auch die Wirkung von Beruhigungs- und Schlafmitteln kann durch Baldrian verstärkt werden. Eine Suchtgefahr besteht allerdings nicht.

### Hopfen

Bei Hopfentee handelt es sich nicht etwa um Bier, sondern ein altbewährtes Heilmittel. Hopfen gehört zur Familie der Hanfgewächse. Lange bevor die Pflanze verwendet wurde, um Bier zu brauen, wurde sie als Heilpflanze geschätzt. Den enthaltenen Bitterstoffen wird eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung nachgesagt. Mittlerweile ist die Wirkung von Hopfen auch wissenschaftlich umfassend untersucht. So verfügt er auch über eine antibakterielle und antioxidative Wirkung. Deshalb findet Hopfen in der Volksmedizin auch häufig Anwendung bei Verdauungsproblemen und weiteren Beschwerden wie Appetitlosigkeit.

### Zitronenmelisse

Zitronenmelisse ist ein vielseitiges Heilkraut. Die ätherischen Öle wirken beruhigend und angstlösend, entkrampfend auf den Darm (gegen Blähungen und Völlegefühl). Die Zitronenmelisse können Sie als Tee, Sirup oder Kraut in der Küche einsetzen.

### Lavendel

Lavendeltee wirkt beruhigend auf das Nervensystem und kann bei

diversen Beschwerden helfen. Schon die alten Römer haben Lavendel als Heilpflanze sowie als Badezusatz verwendet. Und auch in Klostergärten werden die farbenprächtigen Blüten nicht nur als Insektennahrung bis heute sehr geschätzt. Laut Studien wirkt er antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, beruhigend, schmerzlindernd, angstlösend, stimmungsaufhellend, krampflösend und Durchblutungsfördernd. In der Regel werden die getrockneten Blüten als Lavendeltee genutzt.

### Johanniskraut

Johanniskraut mit seinen leuchtend gelben Blüten wirkt antibakteriell, krampflösend, stimmungsaufhellend und kann bei dauerhafter Anwendung den Nervstoffwechsel und den Hormonhaushalt regulieren. Außerdem wird die Haut durch die Pflanze empfindlicher für Licht – so kann Vitamin D besser aufgenommen werden. (Achtung im Sommer, die Haut wirkt lichtempfindlich, also bitte vorher mit Ihrem Arzt sprechen). Johanniskraut kann auch bei innerer Unruhe und Schlafstörungen, leichten Depressionen, bei beginnendem Burnout oder Ängsten helfen. Gerade in der kalten Jahreszeit ist Johanniskrauttee ein willkommener Stimmungsaufheller und kann gegen Winterdepressionen helfen. Außerdem ist er wegen seiner krampflösenden Wirkung gut gegen Bauch- und Unterleibsschmerzen.

Wenn Sie mehr wissen wollen, melden Sie sich bei Interesse bei der KISS in Schwerin, wir können dann evtl. einen „Tee-Abend“ organisieren, an dem wir näher auf die Kräuter, das Sammeln und die Anwendung eingehen können.

**Anna Bruß**

*SHG Burnout – und das Leben danach*

# Regelmäßiger Treffen können wieder stattfinden



**Die Selbsthilfegruppe „Burnout“ bei der KISS e. V. trifft sich wieder am 17. August 2022. In der Selbsthilfegruppe wird nicht nur Hilfe zur Selbsthilfe großgeschrieben, es werden auch Fachvorträge und Aktivitäten angeboten, die den Teilnehmern\*innen im täglichen Leben helfen bzw. es erleichtern.**

So haben wir uns z. B. mit dem Thema „Shiatsu“ befasst und eine professionelle Trainerin gebeten, uns entsprechende Entspannungsübungen zu zeigen. Diese helfen mit angespannten Situationen umzugehen, ausgeglichener zu werden und seinen Körper besser zu verstehen. Die Teilnehmerinnen waren begeistert über Tipps und Tricks für den Umgang

bei Stresssituationen. Bereits das Wissen und die Kenntnis von Punkten am Körper, die bei bewusster Aktivierung gleich Erleichterung bringen, konnte an diesem Abend sofort angewandt werden.

In der Gruppe, gerade bei depressiven Problemen, bestehen auch Ängste (Angststörungen, Depressionen) verschiedener Art. Hierzu hatten wir einen Psychologen eingeladen, der uns hier an einem Abend hilfreich zur Seite stand.

Es wurde u. a. zum Thema „Angst“ darüber gesprochen, wie man mit überzogenen Erwartungshaltungen eines Vorgesetzten umgehen kann, mit dem Pflichtgefühl immer und ständig für Andere da sein zu müssen, mit Überforderung im täglichen

Leben, mit Versagensängsten, mit der Angst ausgegrenzt zu werden, Angst vor dem Alleinsein, Kontrollangst etc. Auch hier haben wir viel für uns mitgenommen.

Wenn auch Sie daran interessiert sind, an unseren Gruppentreffen teilzunehmen, dann melden Sie sich doch bitte gleich bei der KISS telefonisch oder per Mail an, **0385 39 24 333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)**.

Unsere Gruppe trifft sich jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr in Schwerin. Die Teilnahme ist kostenlos. Wir freuen uns auf Dich/Sie. Verschwiegenheit ist bei uns selbstverständlich, es bleibt alles im Raum!

## Klinefelter- und Inter\* (geschlechtliche) Menschen

Wir haben begonnen, uns in einer „geschlossenen“ Telegram-Gruppe zusammen zu tun. Auf der Basis der Selbsthilfe geht es uns um Beratung, Gedankenaustausch, Erfahrungen, Informationsweitergabe an direkt Betroffene und deren Angehörige. Der Zugang zur Gruppe Inter\*Klinefelter wird nach ersten ungünstigen Erfahrungen nur auf Anfrage und verbunden mit einer kurzen Begründung des Interesses ermöglicht.

<https://t.me/+vHs8LTGY3KI5MGRk>

Klinefelter-Syndrom und Intergeschlechtlichkeit sind keine Krankheiten und auch keine Modeerscheinung, sondern es sind Ausdrucksweisen der Verschiedenheit von Geburt an. „Früher“ wurde oft schon gleich nach der Geburt an Menschen, wie wir es sind, rumgeschnippelt, damit wir vielleicht so werden könnten, wie man sich das ganz schlaue vorstellen bemühte. Und heute?



Foto/Idee/Bearbeitung: Christel Prüßner

→ weitere Informationen gerne per Christel Prüßner, Dersenow (eMail: [intermensch@christel-pruessner.de](mailto:intermensch@christel-pruessner.de))

# Die Selbsthilfe interkulturell öffnen

## Drei Fragen an Jana Michael, Integrationsbeauftragte in MV



Jana Michael

Foto: Mina Schmidt

①

### Haben Sie persönlich Erfahrungen mit Selbsthilfe?

Ich habe viele Erfahrungen mit Selbsthilfe. Ehrlicherweise muss ich sagen, dass Selbsthilfe für Menschen mit Migrations-Fluchtbiografie sehr oft ein unbekanntes Konzept ist. Menschen mit nicht ausreichenden Deutsch-Kenntnissen nehmen die Angebote kaum wahr. Und das ist schade.

②

### Spielt der selbstbestimmte Umgang von Menschen mit ihren besonderen Lebensherausforderungen auch in Ihrer Arbeit eine Rolle? Kann Selbsthilfe dazu beitragen, dass die Integration in unserem Land besser gelingt?

Auch in unserem Land sind langsam die verschiedenen Kulturen und Vielsprachigkeit zur gelebten Normalität geworden. Selbsthilfegruppen müssen sich

auf den Weg der interkulturellen Öffnung machen. Durch die interkulturelle Öffnung der Selbsthilfeverbände können neue aktive Mitglieder gewonnen werden und Selbsthilfeverbände können sich mit neuen Kooperationspartnern vernetzen.

Die Kommunikationsformen, die Haltungen gegenüber Menschen mit Migrationsbiografie oder Geflüchteten, Verhaltensmustern und Handlungen spielen in den Selbsthilfegruppen eine große Rolle. Es sollte nach Strategien, Handlungskompetenzen und Kommunikationsfähigkeiten gesucht werden. Gefragt sind Methoden für eine erfolgreiche Kommunikation in Selbsthilfegruppen, die aus Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Kontexten kommen. Ohne Wissen können Konflikte entstehen und dadurch gehen Menschen verloren, die sich sonst gern in der Selbsthilfe engagieren möchten.

In der interkulturellen Kommunikation ist es besonders wichtig, zu verstehen, was wirklich gemeint wird, wenn Menschen sprechen. Der Sinn der Handlungen, die Bedeutung der Sätze müssen für alle verständlich sein. Es ist notwendig, die interkulturellen Kompetenzen zu stärken. Fortbildungen, Fachaustausch und Konferenzen können einen Beitrag dazu leisten. Menschen mit Migrations-Fluchtbiografie ins Team aufzunehmen, ist auch eine effektive Methode.

③

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

Selbsthilfe-Gruppen können die Integration von Menschen aus anderen Ländern unterstützen. Wichtig ist es, Empowerment zu stärken.

Ich bedanke mich sehr für die Arbeit der KISS. Seit Jahren wird hier professionelle Arbeit geleistet. Viele Menschen konnten dadurch eigene Kraft und Lebensmut wiedergewinnen, Lösungen finden, andere begleiten und unterstützen.

## Beratung

Die KISS Schwerin setzt zum Schutz vor einer Infektion mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 weiterhin auf Eigenverantwortlichkeit. Reguläre Treffen von Selbsthilfegruppen, Einzelberatungen und Gruppengründungen sind somit möglich.

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS unter 0385 3924333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de). Weitere Informationen auf [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de) und [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de) und in den sozialen Netzwerken (Facebook: KISSinSchwerin, Instagram: [kiss.schwerin](https://www.instagram.com/kiss.schwerin)).

**Treffen: KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin**

**Wir bitten um Voranmeldung unter 0385 3924333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)**

## Gruppengründungen

### SHG Aktiv im Alter

**Gruppengründung am 7. September um 10 Uhr, anschließend wöchentliche Treffen in der KISS**

Menschen, die Zeit haben, wollen sich geistig und körperlich betätigen. Wir treffen uns einmal wöchentlich, um gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen, wie z.B. Radfahren, Nordic Walking, kleine Ausflüge, Kartenspiele oder wir lesen uns gegenseitig die schönsten Stellen aus unserem Lieblingsbuch vor. Jeder kann sich einbringen.

### SHG Eltern von Kindern mit Psychose - Schizophrenie

**Gruppengründung am 12. September um 10 Uhr, anschließend Treffen an jedem 2. und 4. Montag im Monat in der KISS**

Wir wollen uns austauschen über den Krankheitsverlauf und wie wir mit unseren Kindern umgehen können. Fragen wie die weitere Schullaufbahn und der Werdegang unserer betroffenen Kinder wollen wir in einer vertrauensvollen Atmosphäre besprechen. Interessierte sind herzlich eingeladen.

### SHG Mobbing

**Gruppengründung am 19. September um 18 Uhr, anschließend Treffen an jedem 3. Montag im Monat in der KISS**

Was ist Mobbing? Wo fängt Mobbing an? Wie kann man damit umgehen? Wir wollen kompetente Menschen einladen, die uns aus der Sicht z.B. von Gewerkschaftern, Rechtsanwälten oder auch Psychologen informieren und unsere Fragen beantworten können. Darüber hinaus wollen wir mit gezielten Übungen, Rollenspiel oder Ähnlichem unser Selbstbewusstsein stärken. Eingeladen sind alle, die sich über ihre Situation austauschen und miteinander reden wollen, um ihren Rückzugstendenzen entgegenzuwirken.

## Mitstreiter\*innen gesucht

### SHG Psychotherapie – (m)ein Wegbegleiter

**2. und 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr in der KISS**

„Ich bin nicht das, was mir passiert ist. Ich bin das, was ich entscheide zu werden.“ (C.G.Jung)

In unserer Gruppe treffen sich Menschen, die tiefenpsychologisch fundierte oder analytische Psychotherapieerfahrung haben. Wir geben uns gegenseitig Raum für vertrauensvolle Gespräche, Arbeit am eigenen Thema und neue Kontakte, um so Chancen für neue Wege zu eröffnen.

Dazu wollen wir das in der Psychotherapie Erlernte jedes Einzelnen in wohlwollender und gleichberechtigter Zusammenarbeit erhalten und ausbauen. Interessierte sind herzlich eingeladen.

### SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen

**1. und 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr in der KISS**

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.

### SHG für Angehörige von Menschen mit Borderline

**2. und 4. Mittwoch im Monat um 16 Uhr in der KISS**

Indem wir uns als Angehörige 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 so allein zu fühlen. So kann ein größeres Verständnis für die komplexe seelische Erkrankung unserer Angehörigen entstehen.

### SHG für Long-Covid-Betroffene und ihre Angehörigen

**4. Montag im Monat um 17 Uhr in der KISS**

Auch lange nach der Infektion mit Covid-19 kommen Sie nicht wieder in Gang, leiden an körperlicher und seelischer Fatigue, sind nicht belastbar oder müssen riechen und schmecken neu lernen? Die Ungewissheit, ob Sie je wieder gesund werden, kann schon mal zu Panikattacken führen. Ärzte können keine körperlichen Ursachen feststellen, sodass Sie sich vollkommen unverstanden fühlen. In unserer Gruppe tauschen wir uns aus über unsere persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen, Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten. Gemeinsam stärken wir uns darin, Geduld zu üben und gelassen zu schauen, was geht.

### SHG Eltern von essgestörten Kindern

**2. und 4. Dienstag im Monat um 17:30 Uhr in der KISS**

Irgendwann merkt man, dass etwas nicht stimmt. Unser Kind ist schwer erkrankt. Als Eltern stehen wir vor einer großen Herausforderung. In unserer Gruppe tauschen wir uns darüber aus, wie wir uns selbst und unseren Kindern helfen können. Alle Eltern, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen.

**SHG Teufelskreis**

**2. und 4. Montag im Monat  
um 15 Uhr in der KISS**

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 selbst 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 Schlafstörungen und Schlafapnoe**

**1. Dienstag im Monat  
um 17 Uhr in der KISS**

Durch den Erfahrungsaustausch finden Betroffene Hilfestellung, wie sie wieder zu einem erholsameren Schlaf zurückfinden können. Zu unseren Themen gehören Ein- und Durchschlafstörungen, andere Schlafstörungen und das Gebiet der Schlafapnoe mit ihrer häufig verordneten CPAP-Maskentherapie. Wir wollen uns aber auch über Alternativen bei Maskenunverträglichkeit, wie z.B. Zungenschrittmacher, Unterkiefer-Protrusionsschiene u.a. austauschen. Dabei ist uns die Schwierigkeit bewusst, dass es viele Ursachen für Schlafstörungen gibt, die sich teilweise über Jahre erst bei den Betroffenen herausgebildet haben. Trotzdem versuchen wir gemeinsam unsere Hilfestellungen zu geben, damit wir wieder morgens erholt aus dem Schlaf erwachen und somit wiederum mehr Lebensfreude haben.

**SHG Magersucht**

**Treffen nach Anmeldung am 1. Montag  
um 18 Uhr in der KISS**

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.

**SHG Ostseewind**

**Jeden Montag von 14 bis 15:30 Uhr  
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 Schlaganfall und Aphasie**

**1. und 3. Donnerstag im Monat  
um 17 Uhr in der KISS**

In unserer Gruppe treffen sich Betroffene, um sich über die schmerzlichen Erfahrungen des Verlusts von Sprach- und Schreibfähigkeiten auszutauschen und Wege zu entwickeln, damit umzugehen. Wir wollen uns gegenseitig Hilfe und Unterstützung geben und damit auch die persönliche Isolation durchbrechen. Weitere Interessent\*innen sind herzlich willkommen!

**SHG Systemische Sklerose****– Kollagenose****Treffen nach Absprache**

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**

**3. Montag im Monat um  
16 Uhr in der KISS**

Wir besprechen Therapiemöglichkeiten und Medikamentenpläne, treten in Erfahrungsaustausch, was an Heilmitteln verfügbar ist und welche Hausmittel oder häusliche Übungen die Symptome lindern.

**Termine/Teilnahme  
an Veranstaltungen****3. bis 11. September:**

Aktionswoche Selbsthilfe des Bundesverbandes des Paritätischen

**5. Oktober:**

Mitgliederversammlung KISS e.V.

**23. November:**

Vorstandssitzung der KISS



Die KISS im einstigen Schweriner Stadtbad am Nordufer des Pfaffenteichs ist der Ort, an dem Menschen Hilfe zur Selbsthilfe bekommen, an dem Gleichbetroffene sich austauschen und unterstützen.

Foto: Sabine Klemm

## Vertrauen in diese Welt

POST VON HARTMUT

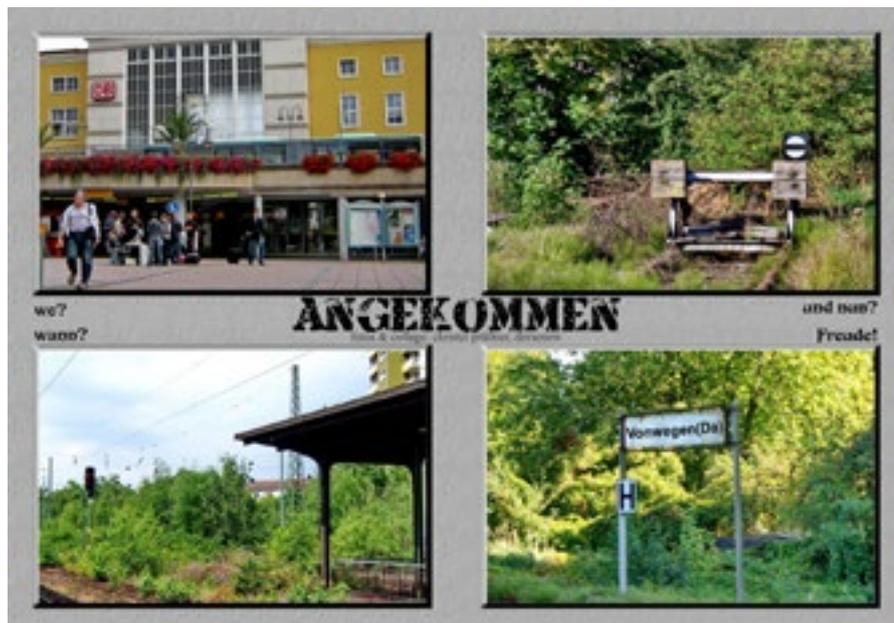
*Gerade hatte ich ein Gespräch mit einem Freund über all die Gefahren, die in unserer unwegsamen Welt lauern. Betrüger, die an unser Geld wollen, falsche Polizisten, die uns die Autos klauen. Cyberkriminalität. Diebstahl und Raub und was es sonst noch alles gibt. Lange überlegte ich, wie ich mit diesen Unsicherheiten umgehen soll. Wir alle sind davon betroffen. Und plötzlich fielen mir nach und nach noch viele andere Dinge ein, die unser Leben beeinträchtigen: Kriege, Corona, vielfältige Erkrankungen, Armutsrisiko, Mord und Totschlag...*

*In meinem Leben hat sich gegen all das Schlechte, Gefährliche und Unsichere ein Schutzschild aufgebaut. Vertrauen kann man es nennen. Aus meinem christlichen Glauben kann ich unbedingt vertrauen, dass ich geborgen bin. Immer wieder fragte ich mich, ob ich nun all die Gefahr ignorieren kann. Völlig arglos leben, ohne Angst vor der Gefahr? Mein Vater und auch meine Mutter waren meine Vertrauenspersonen und heute hoffe ich, dass ich es meinem Sohn weitergebe.*

*Als Kind verlor ich die Angst vor der Dunkelheit. Mein Vater sagte: Du kannst nachts in einen dunklen Wald oder auf einen dunklen Friedhof gehen, denn Verbrecher haben Angst vor der Dunkelheit. Als ich 17 Jahre alt war, schrieb er mir einen Zettel, dass jeder mir helfen soll, und ich trampelte vier Wochen durch Skandinavien. Meine Eltern nahmen mir einige Ängste.*

*Vertraut den neuen Wegen, klingt das christliche Lied in meinen Ohren. Wenn ich meinen neunjährigen Sohn sehe, denke ich auch an das Urvertrauen. In einem Lexikon lese ich: „Der Begriff des Urvertrauens oder auch Grundvertrauens stammt aus der Psychologie bzw. der Soziologie. Es bezeichnet ein grundsätzliches Vertrauen des Menschen in Andere und bewirkt eine positive Lebenseinstellung. Das Urvertrauen bildet sich in den ersten Lebensmonaten und prägt den Charakter des Kindes und späteren Erwachsenen maßgeblich. Ein starkes Urvertrauen ist die Grundlage dafür, dass ein Mensch vertrauen kann: in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten, die Entwicklung von Selbstwertgefühl und Liebesfähigkeit in Bindungen zu anderen Menschen, in Liebesbeziehungen, in Freundschaften in das Leben an sich, darin, dass das Leben grundsätzlich „gut“ ist.“ So einfach es klingt in all der Schwere der Welt: Vertrauen entsteht durch gute Erfahrungen, durch Übung in diesem Leben. Jeder kann etwas zu einer vertrauensvollen Umgebung dazu tun.*

**Hartmut Haker**



Collage: Christel Prüßner

## 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 Freitag, Mertens, 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 Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG Hilfe nach Vergewaltigung, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Insider, SHG Lachen ohne Grund, SHG Landungsbrücke, SHG Lichtblick, SHG Lipödem, SHG Lübstorf, SHG Mesch, SHG MSB HRO, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Ostseewind, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griese Gegend, 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](mailto:info@kiss-sn.de)**

## Ankommen – paradox

In diesen unseren Zeiten mit dem Zug zu fahren kennt scheinbar nur ein generelles Stichwort: VERSPÄTUNG. Überrigens bleibt es mir ein Rätsel, woher das scheinbare Gerücht stammt, in der guten alten Zeit seien die Züge immer pünktlich gewesen. Gerüchte haben den leichten Charme des Unwohlseins und des schlechten Geruchs. Wie wäre es mit dem Gerücht: Ich habe mein Ziel 30 Minuten vor der Zeit erreicht – und das mit dem Zug? Noch besser: Als ich in Gotha mit dem Zug um 12.30 Uhr abfahren will, muss ich mit vielen anderen Menschen auf dem Bahnsteig erfahren, dass in den kommenden mindestens zwei Stunden gar kein Zug in Richtung Eisenach - Fulda fahren wird. Grund: ein Unfall! Irgendwann ist das vergebliche Stehen dann doch frustrierend. Die eigenen geografischen Kenntnisse kurz im Kopf sortiert, fahre ich also einfach auf gut Glück Richtung Erfurt und schlage mich dann nach Norden durch... In Erfurt erreiche ich einen Zug nach Berlin, der aber auch erst mal nicht abfährt, weil ein größerer Polizei-Einsatz im Zug

die Zwangspause erforderlich macht. (Hast Du mitgerechnet?) Wir sind nun bei 180 Minuten Verspätung. Schräg gerechnet, das gebe ich zu - und trotz allem: Ich bin an meinem vorgesehenen Zielbahnhof in Brahlstorf angekommen – 30 Minuten vor der mir vier Wochen zuvor als Plan gekauften Uhrzeit! Es ist wie so oft im Leben: „Ich habe da einen Plan! - Mächtig gewaltig!“ - Peter Frankenfeld hatte in einer seiner damaligen „Bastelstunden“ einen Running Gag, mit dem Wortlaut „Heute kommt er früher, der D58! Sie sind gewarnt!“

*Christel Prüßner*



*Holger Wegner*

*Foto: privat*

## Erreichbare Sehnsuchtsorte

Die bundesweite Einführung des Neun-Euro-Tickets bescherte auch manchen einkommensschwachen Familien die Möglichkeit, für wenig Geld an Erholungsorte zu kommen, Veranstaltungen oder Bekannte zu besuchen.

Lange nicht gesehene Bilder: Trauben von Menschen auf sonst verlassenen Bahnhöfen. Überfüllte Züge, rücksichtslose Drängler usw. ließen manche Fahrt zu einem „Abenteuer der Enge“ werden. Andererseits haben Streckenstilllegungen der letzten Jahrzehnte defizitäre Folgen hinterlassen! Manchmal ist man in

Zügen unfreiwilliger Zeuge lautstark geführter Handygespräche, in denen das jeweilige Ankommen mit ausgeprägter Weitschweifigkeit zu einem „komplizierten Vorgang“ deklariert wird. „Ich fahr an die Küste“ war 1975 ein Hiterfolg der Gruppe Transit, die 1982 auch eine Rock-Suite über das Leben von Klaus Störtebecker fertigte. Zu DDR-Zeiten war die Ostseeküste für Einige eine Art „erreichbarer Sehnsuchtsort“ angesichts begrenzter Reisemöglichkeiten.

Manchmal ist ein gemeinsames Ankommen, z. B. aufgrund von Krankheit oder Tod leider nicht mehr möglich. Die Kultband City (Am Fenster) wurde vor 50 Jahren gegründet und bestreitet bis zum Jahresende ihre Abschiedstournee, letztes Konzert am 30. Dezember in Berlin. Sänger Tony Krahl sagte, dass es ursprüngliches Ziel war, mit allen gemeinsam den 50. Geburtstag der Band zu erreichen. Leider starb der Mitbegründer und Schlagzeuger Klaus Selmke im Mai 2020 an einer Krebserkrankung.

Vor 30 Jahren kam es im August 1992 in Rostock-Lichtenhagen bekanntermaßen zu pogromartigen

Ausschreitungen. Sind wir als Gesellschaft insgesamt – anno 2022 – wehrhaft genug, wenn mancherorts rassistische Übergriffe und Unbelehrbare das Ankommen von Flüchtlingen verhindern wollen?

Für Patienten, die nach schweren Krankheiten wieder in die Genesungsphase eintreten, ist es wie das Ankommen, eine Rückkehr ins Leben. Ankommen ist mitunter an Farben von Landschaften, Wohlgerüche oder Plätze der Erinnerung gebunden, die manchmal in Zeiten der Unrast gar nicht mehr wahrgenommen werden. In den Nachkriegsjahren gab es für zurückgekehrte Kriegsgefangene in ihren Heimatorten den Brauch, bei Tanzveranstaltungen extra Tanzrunden für die angekommenen Heimkehrer zu spielen. Über 70 Männer in meinem Geburtsort kehrten nicht zurück, fielen im verbrecherischen, sinnlosen 2. Weltkrieg. Die Mahnung der Überlebenden für ein friedliches Zusammenleben möge auch bei zukünftigen Generationen ankommen und Gehör finden!!

*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](http://www.kiss-sn.de) | Datenbank  
aller Selbsthilfegruppen auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

## Leitbild

**Wir, die Selbsthilfekontaktstellen in MV, verankern Selbsthilfe im  
Gemeinwesen für jeden zugänglich und flächendeckend.**

- ermöglichen Bürgerinnen und Bürgern, Selbsthilfegruppen als Chance  
für den eigenverantwortlichen Umgang mit ihren Lebenssituationen zu  
nutzen
- verfügen über umfassende Kenntnisse zu regionalen Hilfs- und  
Unterstützungsangeboten.
- informieren, beraten und vermitteln themenübergreifend.
- sichern Professionalität und Transparenz unserer Arbeit durch Weiterbil-  
dung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.



## Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch  
Montag und Dienstag  
Donnerstag

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

## Impressum

Journal der Schweriner Selbsthilfe

### Herausgeber:

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

**Auflage:** 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](http://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](http://www.kiss-sn.de)  
[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

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

**Vorstand:** 1. Vorsitzende Regina  
Winkler, 2. Vorsitzender Dr. Jürgen  
Friedmann, Beisitzer:

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:** 7. November 2022  
zum Thema „Zugabe“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert

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

