

# HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 4 | 20. Jahrgang | Dezember bis März 2022/23

## Thema: Zugabe



kiss  
30 jahre selbst - bestimmt



## Inhalt

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| <b>Titelbild</b> Vanessa Polichtchouk .....              | 1  |
| <b>Editorial</b> Sabine Klemm .....                      | 2  |
| <b>Gastkolumne</b>                                       |    |
| Theaterpädagogische Arbeit .....                         | 3  |
| <b>Umfrage</b>                                           |    |
| Was wünschen Sie sich besonders? ...                     | 4  |
| <b>Thema</b>                                             |    |
| Was ist eine Zugabe? .....                               | 6  |
| <b>Selbsthilfe</b> Wenn die Arbeit eine Zugabe ist ..... | 7  |
| <b>Thema</b> Vom Bühnenstar zur HelferIn .....           | 8  |
| <b>Thema</b> Eine wunderbar bunte Hochzeit .....         | 9  |
| <b>Thema</b> Katzen kraulen.....                         | 10 |
| <b>Selbsthilfe</b> Von der Zugabe Erbkrankheit .....     | 11 |
| <b>Thema</b> Glücksmomente .....                         | 12 |
| <b>Thema</b> Ein Ausflug mit etwas mehr .....            | 13 |
| <b>Selbsthilfe</b> Abschied eines Gruppensprechers... .. | 14 |
| <b>Thema</b> Radeln mit Rückenwind .....                 | 15 |
| <b>Kultur</b> Ein Theater weniger – oder mehr? .....     | 16 |
| <b>Thema</b> Reise zu sich selbst .....                  | 17 |
| <b>Selbsthilfe</b> Großes Interesse an der KISS .....    | 18 |
| <b>Interview</b>                                         |    |
| Drei Fragen an Änne Steinig.....                         | 19 |
| <b>Service</b> KISS aktuell .....                        | 20 |
| <b>Nicht zu toppen</b>                                   |    |
| Post von Sabine .....                                    | 22 |
| <b>So gesehen</b>                                        |    |
| Doppelwumms und Zugewinnmentalität .....                 | 23 |
| <b>Impressum</b> .....                                   | 24 |

Die nächste Zeitschrift erscheint Anfang März 2023 zum Thema „Geladen“.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

ehrlich gesagt, reicht es mir mit den „Zugaben“ – Pandemie, Krieg, Energiekrise, Inflation... Und was hat „Zugabe“ überhaupt mit Selbsthilfe zu tun?

Das ist die Frage, mit der sich diese Ausgabe beschäftigt. Wieder einmal sind wir interpretationsoffen herangegangen. Klar ist, dass frenetischer Applaus eine Zugabe einfordert und Künstler\*innen auf der Bühne geben diese auch gern, weil sie sich gewertschätzt fühlen. Selbsthilfe an sich ist eine Zugabe, weil sie fast nichts kostet, aber große Wirkung erzielt. Sie halten also eine Zugabe in der Hand – aus wirtschaftlicher Sicht in jedem Fall.

Die Theaterpädagoginnen Ronja Kindler und Tina Koball nehmen uns mit in die Theaterwelt der Proben und ziehen Parallelen zwischen Probenarbeit und Selbsthilfe, wie wir sie täglich in der KISS erleben. Tatsächlich ist es ein geschützter Raum, in dem Milde herrscht, aus Fehlern gelernt und Neues ausprobiert werden kann. Damit eine Aufführung gut wird, ist vor allem zu lernen: Lass deine Mitspieler\*innen gut aussehen!

Auch Selbsthilfegruppen empfinden Teilnehmende als Bereicherung in ihrem Leben, frei nach dem Motto „Mir geht es gut, wenn es dir gut geht.“ Nach einer schlimmen Diagnose oder einem Schicksalsschlag Gleichbetroffene zu finden und sich mit ihnen auf Augenhöhe auszutauschen kann sich wie eine Zugabe anfühlen. Besonders in langjährig zusammengewachsenen Gruppen ist der Zusammenhalt stark und die gegenseitige Hilfe verbindlich und selbstverständlich. In anderen Selbsthilfegruppen will das nicht so recht klappen. Das kann an den Erwartungen an die Gruppe liegen oder an individuellen Herausforderungen. Manchmal sind Gruppensprecher\*innen ratlos, was sie noch machen sollen, um ihre Mitglieder bei der Stange zu halten. Dann muss mal wieder die Gretchenfrage gestellt werden: Warum willst du in die Gruppe, was erwartest du von ihr, was kannst du dazu

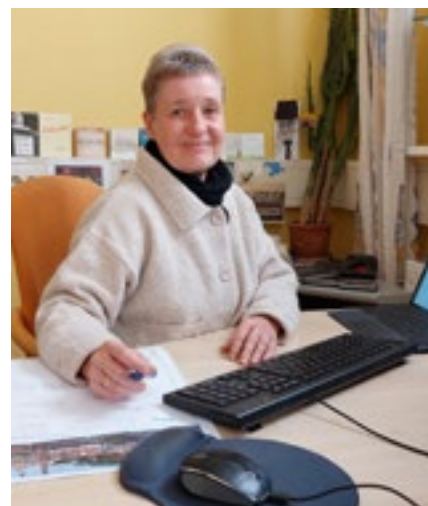


Foto: Birgitt Hamm

beitragen, dass das, was du willst, auch geschieht? Und was kannst du dazu beitragen, dass es nicht geschieht? Wer sich einmal für eine Selbsthilfegruppe entschieden hat, nimmt an den Treffen teil, weil es genau die Zeit für sich selbst ist. In der Gruppe liegt die Kraft. Das bestätigt auch Änne Steinig, unsere neue Ansprechpartnerin der AOK Nordost.

Dass Selbsthilfegruppen in der KISS professionelle Unterstützung erfahren und wie das geht, erfahren Sie im Interview mit der Geschäftsführerin.

Ansonsten sind Zugaben scheinbar kaum selbst gewählt oder erweisen sich erst im Nachhinein als solche, wie zu lesen über die vererbte Huntington-Erkrankung. Zugaben aus dem Redaktionsteam umfassen weiterhin Interpretationen zum Thema, Einblicke in einen inneren Heilungsprozess und ein Streitgespräch zwischen Körper, Geist und Seele, die Zugabe für einen kleinen Jungen in der Hungerzeit nach dem 2. Weltkrieg, Hilfe für Geflüchtete hier und heute vor Ort, die besondere Zusammenführung einer Patchworkfamilie bei der Hochzeit des ältesten Kindes, neu errungene Mobilität mit einem Rückenwindfahrrad und Glücksmomente einer Katzenkralerin.

Aber lesen Sie selbst. Und kommen Sie gut, solidarisch und zuversichtlich durch diese schweren Zeiten.

Eine besinnliche Weihnachtszeit und viel Gesundheit, Glück und gute Begegnungen im Neuen Jahr wünscht Ihnen

Sabine Klemm



# Wenn das Leben eine Zugabe braucht

## Theaterpädagogische Arbeit im Kontext von Alltagsrealität und Selbstverwirklichung

**Morgens muss man aufstehen, dann muss man etwas essen, dann muss man irgendwohin und dann muss man dort irgendetwas tun. Dann muss man sich noch um die Familie kümmern, sich bei Freund:innen melden, muss die Wäsche waschen, muss – wann kommt das Wollen?**

Wir leben in einer extrem komplexen Zeit, in der sämtliche Einflüsse auf uns einströmen: Nachrichten, Begegnungen, Social Media. Permanent sortieren, organisieren und verwalten wir uns und unsere Termine. Alles passiert gleichzeitig. Alltag kann eine echte Herausforderung sein – und kommt jetzt das Wollen? Ja! Denn es tut gut, etwas zu haben, in dem man aufgehen kann. Einen regelmäßigen Termin für sich selbst, den man nicht verschiebt. Man nimmt sich Zeit, um den Alltag zu vergessen, um Gleichgesinnte zu treffen und – bei uns – um Theater zu spielen. Wir arbeiten mit Menschen aus unterschiedlichen Kontexten, die Jüngsten sind zehn Jahre alt, die Ältesten 77. Sie alle eint die Leidenschaft selbst Theater zu spielen. Und auch wenn es für sie nicht immer leicht ist, die Probenzeiten in ihr Leben zu integrieren, möchte niemand diese besondere Zugabe fürs Leben missen. Die Ensembles wissen, wie aufwendig eine Produktion ist, wie schwer es ist den Text zu lernen, wie wichtig es ist regelmäßig bei den Proben zu sein und dass es harte Arbeit ist. Aber all das braucht es für eine gelungene Aufführung. Die Vorstellung ist der Höhepunkt und zugleich der Abschluss einer intensiven Probenarbeit: Das Lampenfieber steigt, der Puls rast, der Kopf fühlt sich leer an. Dann geht das Licht im Publikumssaal aus, die Scheinwerfer beleuchten die Bühne und – alles wird

gut. Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen stehen auf der Bühne und spielen ihr Stück.

Mehr noch als ein Stück zeigen sie einen ganzen Prozess. Die Theaterarbeit hat sie verändert. Jedes Mal wachsen sie mehr über sich hinaus, lernen dazu. Dieser Prozess ist nie abgeschlossen und betrifft auch uns als künstlerische Leiterinnen. Denn alle im Ensemble bringen eigene Ideen, Themen, Erfahrungen und Voraussetzungen mit. Unsere Aufgabe ist es, diesen vielfältigen Menschen einen Raum zu geben, um sich frei zu entfalten, sich auszuprobieren und auch scheitern zu dürfen. Die Proben sind ein Schutzraum, in dem wir uns fern von Konkurrenz und Leistungsdruck begegnen. Leichter gesagt als getan! Aber es lohnt sich, sich darauf einzulassen. Denn das, was man beim Theater spielen lernt, sind Erfahrungen, die bleiben. Wenn zum Beispiel Jugendliche bemerken, dass es ihnen leichter fällt einen Vortrag vor der Klasse zu halten oder für sich einzustehen. Oder wenn man in der nächsten unvorhergesehenen Situation mit schlagfertigen Antworten überrascht.

Eigentlich sollte Theater spielen nicht nur eine Zugabe sein, wie nach einem tosenden Applaus. Eigentlich sollten alle einmal erleben, wie es sich auf einer Theaterbühne anfühlt. Es muss ja keine große Aufführung sein, das ist wirklich nicht für jede:n etwas. Aber während der Proben besteht die Möglichkeit, unterschiedliche Rollen und Perspektiven einzunehmen, die Fantasie sprudeln zu lassen und Neues zu wagen. Man muss sich mit verschiedenen Standpunkten, Ansichten und Meinungen auseinandersetzen. Das

regt die Gedanken an und fördert Empathie. Die Liste dafür, welche Kompetenzen durch das Theater spielen erlernt werden, ist lang.

Und das Schöne am Theater spielen ist, dass es so wunderbar analog ist, genau wie unser Leben. (Wenn nicht gerade Ausgangsbeschränkungen gelten, denn man kann auch digital Theater spielen.) Theaterpädagogische Arbeit ist vielfältig dadurch, dass sich das Leben der Spielenden und das Theater gegenseitig beeinflussen. Unsere Arbeit bewegt sich an der Schnittstelle von Kunst und Alltag. Die Übergänge sind fließend, denn das Theater hallt nach: Eine Zugabe zum Leben und ein Theater mit Zugabe.

**Von Ronja Kindler und Tina Koball**



Foto: Sebastian Keller

Die Theaterpädagoginnen Ronja Kindler und Tina Koball im Konzertfoyer des Mecklenburgischen Staatstheaters

Corona, Krieg und Krisen bestimmen seit fast drei Jahren unseren Alltag. Weihnachten, das Fest des Schenkens war uns Anlass, Menschen in Schwerin zu fragen:

## Was wünschen Sie sich in diesem Jahr ganz besonders?



**Olaf Halbrecht, Jana Schubert, Ricardo Wange (von links)**

Gesundheit und Frieden. Und einfach das Leben genießen. Warum braucht man immer eine Zugabe? Weniger ist doch oft mehr. Zum Beispiel die ganz kleinen Dinge wahrnehmen wie das schöne Herbstlaub. Oder im Frühling die Blumen.



**Steffen (links) und Jens aus Schwerin**

Sicherheit und Planbarkeit, eben die Normalität von 2019, das wäre schön. Es wäre Zeit, den Krisenmodus zu beenden und zur Ruhe zu kommen.



**Yvonne Hoffmann**

Zusammenhalt in der Familie wünsche ich mir. Liebe und Wertschätzung sowie ein friedliches und ehrliches Miteinander. Und für mich wünsche mir persönliches Wachstum.



**Chiara aus Schwerin**

Mein größter Wunsch zu Weihnachten ist ein großes Familienessen – am liebsten Fondue.



**Caroline Wißuwa**

Ich halte es schon lange so, dass ich zu Weihnachten Zeit verschenke, um mit Eltern, Kindern, Freunden etwas gemeinsam zu unternehmen. Das ist viel wichtiger für mich als materielle Geschenke.

**Claudia (links) und Mutter Bettina aus Schwerin**

Bettina: Wir schenken uns gegenseitig immer eine kleine Überraschung und verraten vorher nicht, was es ist. Meist ist es eine gemeinsame Unternehmung wie ein Konzertbesuch oder ähnliches. Claudia: Ich freue mich auf Gemütlichkeit und eine schöne weihnachtliche Atmosphäre.



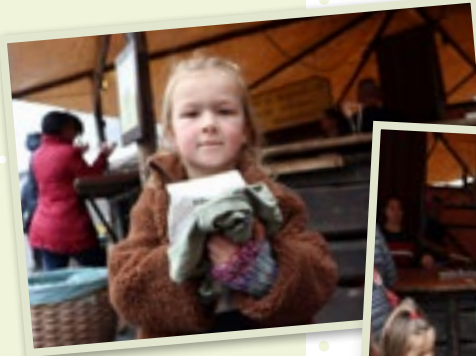
**Sigrid Andes (links) und Giesela Krüger**

Sigrid: Frieden, der Weltfrieden ist doch das Wichtigste. Und Gesundheit. Mehr brauchen wir nicht.

Giesela: Die Kinder fragen immer, was sie schenken sollen. Aber ich habe doch alles.

**Ragna Frick, 5 Jahre**

Ich male einen Wunschzettel für den Weihnachtsmann. Aber ich weiß, dass das die Mama macht. Ich möchte gerne Lego-Steine haben. Daraus baue ich dann Bagger und andere Sachen.



**Mara, 3 Jahre, mit Mama und Schwester Juna (li.)**

Ich wünsche mir Nudeln für meine Spielküche, die koche ich dann mit Tomatensoße. Und meine große Schwester Juna mag am liebsten Schokoladenkekse.



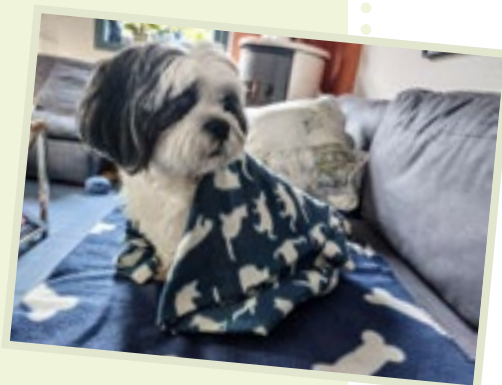
**Malik mit Papa Sven Schulz und Mama Anne Van Raemdonck**

Wir sind als Familie immer zusammen, haben einen Marktstand mit Leckereien wie Apfelkrapfen. So haben wir unsere Lieben immer dabei. Zu Weihnachten wünschen wir uns keine materiellen Sachen, sondern Zeit. Zeit fürs Plätzchen backen, fürs Beisammensein mit unseren Herzensmenschen. Und Zeit, um für Nachwuchs zu sorgen, damit es immer weiter geht.



**Julie**

Das ist wieder so eine heikle Frage. Ich habe doch alles, was ich brauche. Was will ich mehr? Na gut, ich habe mal gehört, dass Hunde eigentlich keinen Kuchen vertragen. Aber ehrlich, ein paar Stollen- oder Lebkuchenkrümel können doch nicht schaden. Und ja, ich habe ein Fell. Doch ich liebe es, wenn Frauchen mich im Winter extra warm einkuschelt.





# Die Zugabe – wieso, weshalb, warum?

## Gedanken zum Ding an sich

**Ich lese gerade und will mich vom Buch nicht trennen, auch, weil ich den Artikel für diese Ausgabe seit geraumer Zeit vor mir herschiebe. Finde ich im Buch einen Satz, der mir eine Brücke baut? Es ist der Inhalt selbst: Es geht um einen jungen Menschen, der sich zu gleichen Teilen als Frau und als Mann versteht. Ist das die Zugabe vom Leben, Frau und Mann in sich vereint zu finden und damit reicher zu sein, als nur eine Seite fühlen zu können?**

Das ist das Schicksal, solch eine Zugabe müssen wir annehmen, egal, ob wir mit ihr hadern oder sie willkommen heißen. Soweit bin ich im Buch noch nicht, als dass ich wüsste, ob der Protagonist des Romans diese Zugabe als eine Bereicherung sehen kann. Zu wünschen wäre es ihm und auch unserer Gesellschaft, die toleranter anderen Lebensformen gegenüber werden muss.

Andere Zugaben darf man schon mal hinterfragen nach dem Prinzip: Cui bono, wem nützt es? Ich will es ganz pragmatisch – zugegeben, auch ein bisschen wortklauberisch – sehen: Eine wirkliche Zugabe kann etwas nur dann sein, wenn zuvor schon etwas gegeben wurde. Dann kann es aus verschiedensten Gründen als Zugabe etwas obendrauf geben. Vermeintlich ist die Zugabe umsonst. Ganz großzügig und uneigennützig. So soll es aussehen. Aber ist es das wirklich?

Wann hat mir Eine\*r zuletzt was zugegeben? Der Gärtner für meinen Handtuchgarten eine Tüte Tulpenzwiebeln, weil er weiß, die dunkelroten mag ich besonders und garantiert auch, weil ich eine immer pünktlich zahlende Kundin bin, die er nicht

verlieren will. Die Physiotherapeutin fünf Minuten Massage, weil der nächste Termin sich verschoben hatte und weil sie weiß, dass ich es sehr genieße. Der Kellner einen Espresso, weil das Trinkgeld gut war. Die Schneiderin fünf Zentimeter mehr Stoff über der Hüfte – na danke.

Was wir alle kennen: Die Zugabe beim Einkauf, die sogenannte Produktzugabe: Nimm drei, zahle zwei. Da wissen wir, das ist der einfachste Taschenspielertrick des Gewerbes, um Gewinn zu machen, um vorzutäuschen, ich bekäme etwas geschenkt, um damit Kundenbindung zu erzielen, die Lagerbestände abzubauen, die Ladenhüter loszuwerden. Das läuft bestenfalls auf Win-Win hinaus, aber für umsonst ist diese Zugabe nicht. Das ist die Zugabe aus Berechnung.

Gibt es sie überhaupt, die Zugabe ohne Kalkül? Wir hoffen alle, dass wir

an sich selbst gerecht werden. Das ist sein Antrieb. So ein Geschenk müssen wir annehmen können, ohne uns abhängig zu fühlen. Das ist die vornehmste Art der Zugabe – nicht ohne Grund, aber ohne Kalkül.

Die unverdächtigste Zugabe ist vielleicht die von Künstlern nach dem Applaus, nach dem fordernden Da capo: Die Berliner Philharmoniker gaben nach ihrem Konzert in der Berliner Waldbühne immer die Zugabe: Das ist die Berliner Luft Luft Luft ... Passend zur Waldbühne allemal, nicht immer aber zum eigentlichen Konzert. Ich will nicht rummäkeln, diese Art von Zugabe ist eine aus reiner Spielfreude und eine Verbeugung vor dem enthusiastischen Publikum. Manchmal ist eine nette Zugabe einfach nur eine nette Zugabe.

Wie ist das mit meinem Ehrenamt bei der KISS – auch eine Zugabe? Ich

**„Eine wirkliche Zugabe kann etwas nur dann sein, wenn zuvor schon etwas gegeben wurde.“**

von Freunden, uns vertrauten Menschen die Zugabe als eine altruistische, eine uneigennützig Geste sehen können. Dafür würden wir gern die Hand ins Feuer legen. Aber für Jede und Jeden – und wirklich für Jeden –, der eine Zugabe macht, gibt es einen Grund, der ihn antreibt. Die Küchenpsychologin in mir: Der Mensch will durch seine gute Tat mit seinen moralisch-ethischen Grundsätzen im Einklang sein und handelt danach. Er will ein guter Mensch sein, er will seinem Anspruch

will es als solche sehen. Seit ich nach Schwerin gezogen bin, gehe ich nicht mehr arbeiten. Irgendwann war die neue Wohnung fertig, der Handtuchgarten bestellt, neue Kontakte geknüpft. Aber dann kam der Gedanke: Ich habe Zeit. Was kann ich für Andere tun, wo kann das, was ich geben, was ich zugeben kann, sinnvoll sein? Ich hoffe sehr, in der Wahrnehmung der Anderen ist das eine Zugabe ohne Kalkül – siehe oben, Antrieb und Anspruch.

**Sophie Schleußner**

# „Meine Arbeit ist eine einzige Zugabe“

**Seit knapp elf Jahren leitet Sabine Klemm die KISS**

Eine der am längsten bestehenden Selbsthilfegruppen ist die zu Morbus Crohn. Sabine Klemm und die Gruppensprecherin Kerstin Genenz kennen sich gut.

*Foto: Birgitt Hamm*



**Am 1. Januar 2012 übernahm Sabine Klemm die Geschäftsführung der KISS. Knapp elf Jahre lang magt sie nun schon die Arbeit der etwa 160 Selbsthilfegruppen. Und kein Tag ist wie der andere. Denn Selbsthilfegruppen sind keine Dauereinrichtungen, einmal gegründet und dann in festen Bahnen. „Wie die Gesellschaft sich verändert, ändert sich auch die Selbsthilfe“, erläutert sie. „Neue Gruppen werden gegründet, andere lösen sich auf. Manche benötigen mehr Unterstützung, andere weniger“.**

Sabine Klemm berät Interessent\*innen, hilft ihnen beim Start in die Selbsthilfe, unterstützt die bestehenden Gruppen mit Anträgen bei der Finanzierung ihrer Arbeit, hält Kontakt zu den Kooperationspartnern – und sucht immer wieder die Öffentlichkeit, um der Selbsthilfe in Schwerin die ihr zustehende Anerkennung zu verschaffen.

Und das ist eine Sisyphe-Arbeit, denn Selbsthilfe ist – obwohl ihr Nutzen unbestritten ist – noch immer eine freiwillige Aufgabe der Kommunen

und des Landes. Das heißt, wenn es knapp wird in den öffentlichen Kassen, spüren wir es als erste. Außerdem ist die Leistung der KISS schwer zu berechnen. „Wir sind Leistungserbringer, aber auch -empfänger. Wir arbeiten themen- und indikationsübergreifend. Das ist in den Ämtern oft schwer zu kommunizieren. Trotzdem sieht sie ihre Arbeit bei der KISS als Zugabe.

„Warum machen Sie das?“, wurde sie einmal von einem Mitarbeiter im Amt gefragt. „Weil ich nicht in einem Amt arbeiten möchte“, hat Sabine Klemm geantwortet. Bei allen Hürden, notwendigen Überstunden und auch finanziellen Rückschlägen macht ihr die Selbsthilfe-Koordinierung große Freude. Denn ihre Arbeit ist wie die Selbsthilfe an sich – freiwillig und selbstbestimmt. „Ich kann noch so viel Pläne machen für den Tag“, sagt sie, „wenn das Telefon klingelt und jemand Beratung und Hilfe braucht, hat das immer Vorrang.“ Wenn sich dann eine neue Gruppe gründet, ist sie immer dabei. „Es ist so schön, zu erleben, wie die Menschen sich gehört und verstanden fühlen, sich öffnen und angstfrei austauschen in dem geschützten

Raum, den wir ihnen bieten“, erzählt sie. Etwa die Hälfte der 160 Gruppen trifft sich in der KISS am Spieltor-damm. Fünf Gruppenräume stehen ihnen hier zur Verfügung.

Anders als andere Selbsthilfekontaktstellen in M-V hat die Schweriner KISS nur einen kleinen Verein als Träger und muss sich selbst um ihr Überleben kümmern. Die gesetzlichen Krankenkassen, das Land und die Landeshauptstadt tragen den Hauptteil der Finanzierung, der Landkreis Ludwigslust-Parchim, die Pflegekassen und die Rentenversicherung beteiligen sich. Ein opulentes Geschäftsführergehalt ist trotzdem nicht drin. Sabine Klemm und ihre Mitarbeiterinnen Susanne Oehmigen und Sylvia Hanne-mann müssen sich schon in Bescheidenheit üben.

Eine „Zugabe“ ihrer Arbeit, auf die die Geschäftsführerin übrigens gern verzichten würde, gibt es aber auch: „Die amtlichen Formulare, die wirklich alles andere als bürgerfreundlich sind. Und die, wenn man sich endlich drauf eingestellt hat, ohne ersichtlichen Grund wieder verändert werden.“

*Birgitt Hamm*

# Als der letzte Bühnenvorhang fiel

## ...wurde eine Schauspielerin zur Betreuerin von Flüchtlingen

Cordula Gerburg und ich begegneten uns im Spätsommer dieses Jahres auf einer Vernissage. Zuerst hörte ich nur ihre Stimme. Klar, prägnant, perfekte Aussprache. Eine mich faszinierende Stimme. Ich drehte mich um. Kannte ich diese Frau? Wir waren uns eindeutig schon einmal begegnet. Ich sprach sie an. Es stellte sich heraus, dass unser erstes Aufeinandertreffen gut 20 Jahre zurück lag. Sie war damals Schauspielerin an unserem Theater und stöberte in meiner Secondhand-Boutique.

Kurze Zeit später haben sie und ihr Mann unsere schöne Stadt verlassen. Im Hier und Jetzt dachte ich an die nächste KISS-Ausgabe. Die „Zugabe“. Irgendwie hatte ich die Idee, Zugaben nach Stücken auf der Bühne zu analysieren. Wenn das Publikum davon nicht genug bekam oder gar keine wollte. Hatte das Einfluss auf das Leben fernab der Bühne?

Doch es kam anders als ich dachte. Wir verabredeten uns und ich bekam gleich zu Anfang unseres Gesprächs eine Aussage, die ich so nicht erwartet hatte. Cordula Gerburg sagte spontan und ohne Umschweife: „Meine Zugabe an das Theater war, dass ich mich mit Anfang 60 rund zehn Jahre um Geflüchtete gekümmert habe.“ Etwas, das sie schon immer machen wollte. Das Theater war eine schöne Zeit, doch bis ans Ende ihres Lebens wollte sie nicht daran festhalten. Dieses Gefühl anderen zu helfen und es auch zu können, schlummerte schon immer in ihr. Sie und ihr Mann hatten in den 90ern ihren Wohnsitz ländlich in die Nähe von Parchim verlegt. Das, so sagte sie, war im Nachhinein betrachtet, eine Weiche für ihre Vorstellung von Zugabe an ihr Leben. Bevor das Theater die Bretter ihrer



Cordula Gerburg mit ihrem Schützling Camara aus Guinea. Er steht heute kurz vor seinem Abschluss zum Krankenpfleger in Parchim.  
Foto (Selfie): Cordula Gerburg

Welt wurden, hatte Cordula Gerburg eine Ausbildung zur französischen Auslandskorrespondentin absolviert. Daneben spricht sie auch gut Englisch. Als das Theater für sie ausgereizt war, nahm sie Kontakt mit dem Flüchtlingsheim in Parchim auf. Im Osten Deutschlands – damals sprach man eher russisch, kaum Jemand die Sprache der Geflüchteten – waren besonders ihre Französischkenntnisse gefragt. Während Cordula von ihren Anfängen und späteren Aktivitäten für Geflüchtete erzählt, sprüht sie nur so vor Energie. Ihre Augen leuchten und viele Erinnerungen fließen. Ihr Credo: Jedem seine Religion. Alles, was zählt, ist Humanität.

Natürlich war nicht immer alles schön. Gerade wenn auf engstem Raum verschiedene Weltbilder und Religionen aufeinandertreffen. Hier vermitteln zu können, zu schlichten, neue Wege mitzugestalten, all das verschaffte Cordula tiefe Zufriedenheit. Natürlich sagt sie, sei sie auch gegen Windmühlen gerannt. Doch überwiegend konnte sie positives bewirken. Bis heute gibt es freundschaftliche Kontakte, Menschen, die dankbar für ihr Engagement bleiben. Diese Art von Zugabe ist eine

andere als die der Bühne. Sie ist nachhaltiger, ergreifender. Entwurzelte Menschen in tiefster Not dabei zu unterstützen, wieder Mut für Kommendes zu fassen, gibt dem eigenen Leben so viel dazu.

Als Cordula in die Flüchtlingsbetreuung einstieg, war es noch vor der großen Flüchtlingswelle 2014/15. Viel hat sich seither getan und die Unterkunft ist größer und größer geworden. Auch eine Zugabe waren für sie die Begegnungen mit „wirklich tollen Men-

schen“, die sich mit ganzem Herzblut für Integration Geflüchteter einsetzen. So hob sie zusammen mit diesen engagierten Menschen in Parchim ein Netzwerk für Demokratie und Toleranz für Flüchtlinge aus der Taufe. Darauf ist sie bis heute stolz, denn derweil ist diese Bürgerinitiative auf rund 100 Mitglieder angewachsen, von denen die meisten ehrenamtlich arbeiten. Sie hat viel gegeben und viel zurückbekommen.

Als vor drei Jahren ihr Mann schwer erkrankt, hat sie sich aus dieser Arbeit zurückgezogen. Sie pflegte ihn bis zu seinem Ableben in diesem Jahr. Eines Tages, wenn die Trauer nicht mehr so groß ist und sie neue Kräfte gesammelt hat, schließt sie eine Rückkehr in die Flüchtlingshilfe nicht aus. Cordula ist heute 77 Jahre alt. Sie ist eine starke Frau und wirkt mit ihrer Aura auf mich fast alterslos. Da ist eine Kraft in ihr, der ich mich nicht entziehen kann. Mir hat unsere Begegnung auch etwas dazu gegeben. Sie hat meine Toleranz geschult. Viele Details in ihrer Arbeit mit Geflüchteten haben mir Fenster geöffnet, durch die ich vorher nicht geschaut habe. Ich sage Danke für diese Zugabe!

**Evelyn Eichbaum**



# Ein Wunder, eins + X Kinder

## Hochzeit in einer Patchworkfamilie

Ein großartiges Fest

Foto: Kirsten Sievert

**Eigentlich wollte ich immer eine große Familie. Mit 30 wurde ich das erste Mal Mutter. Ich empfand diese Geburt als hart traumatisch, nie hätte ich mir vorstellen können, welche Schmerzen frau imstande sei auszuhalten. Mein Sohn war ein Schreikind, und es wurde erst nach fünf Monaten besser. Da war ich schon sehr weidwund nach unzähligen schlaflosen Nächten und vielen Stunden wippend auf dem Gymnastikball mit einem blähgeplagten Baby. Von da an war mein Sohn aber ein Musterbaby und unfassbar süß.**

Die Beziehung zu seinem Vater scheiterte. Der Wunsch nach einem zweiten Kind blieb. Mein Sohn indes bestand strikt auf seinem Einzelkindstatus. Dann lernte ich meinen heutigen Mann kennen. Er brachte aus seiner vorherigen Beziehung zwei Kinder mit. Das war großartig, plötzlich waren wir eine bunte Gemeinschaft, eine Patchworkfamily. Zu dem Zeitpunkt war ich bereits Ü40 und hatte meinen Wunsch nach einem zweiten Kind aufgegeben, ohne Trauer. Zu fünft hatten wir wirklich viel Spaß und auch genügend Probleme.

Huch, und dann wurde ich mit 42 ungeplant schwanger. Nach reiflicher Abwägung aller bestehenden Risiken

– es war nicht nur das Alter, sondern auch frühere Erkrankungen – entschieden wir uns für dieses Kind. Welch ein Segen! Unsere Tochter ist inzwischen elf Jahre alt. Ihr liebster Gag ist, Gleichaltrigen folgendes Rätsel zu stellen: Mein Vater hat drei Kinder, meine Mutter zwei. Wie viele Kinder sind wir? Natürlich vier, und sie ist unser kleinster gemeinsamer Nenner. Sie ist als Einzige mit allen verwandt.

Mit unseren „großen“ Kindern haben wir viele Turbulenzen erlebt. Irgendwie kamen wir und sie aus allem relativ heil raus. Immer wieder das Gefühl einer großen Gemeinschaft. Letzten Sommer überraschte uns meine Vizetochter: „Hey, ich habe mich verlobt! Wir wollen noch dieses Jahr heiraten. Liebe Grüße!“ Wow!

Unsere kleine Tochter hatte zwei große Wünsche seit langem: Alle Geschwister mal wieder auf einmal treffen und die Mutter ihrer Geschwister väterlicherseits kennen lernen. Beide schienen bis vor ein paar Wochen unerreichbar. Bis zu dem Tag, als ihre große Schwester, meine Vize-Tochter, heiratete. Beide Wünsche wurden ihr erfüllt!

Ein kühler Oktobertag in Berlin. Die Sonne spendete jedoch warmes Licht und tunkte alles in mildes Beieinandersein. Buntes Wetter, bunte Leute. Diese Hochzeit übertraf alle meine

Erwartungen. Im Standesamt durften wegen Corona nur zwölf Leute dabei sein. Zu wenige, für all die, die dem Hochzeitspaar nahestehen. Deshalb gab es im Berliner Rosengarten eine freie Trauung.

Und da waren sie dann alle. Selten habe ich so viele verschiedene Menschen feiern sehen. Da gab es keine Kategorien oder Schubladen mehr: So viele Nationalitäten, Sprachen. Menschen in Festkleidern oder in Jeans. Männer in Kleidern oder Plateauschuhen als Blumenmädchen, Mütter mit kleinen Kindern auf dem Arm, die auch Blüten streuen. Mittendrin die Kleine in unserer Familie. Zu des Rätsels Lösung „vier“, kam also nun aus meiner Sicht ein Vize-Schwiegersohn dazu. Unsere Jüngste ist nun die erste in ihrer Klasse, die schon einen Schwager hat. Später stellte sie verblüfft fest, dass sie ja damit auch Schwägerin sei. Solche Konstellationen gibt es halt in Patchworkfamilien.

Da ist sie, meine große Familie. Anders als ich je gedacht habe, aber umso bunter. Ich bin dankbar für alle Herausforderungen der letzten Jahre, aber vor allem für die vielen neuen Erfahrungen und Bereicherungen. Ich bin absolut zuversichtlich, dass die derzeitige Generation 20+ für alle Altersgruppen eine Bereicherung ist.

**Kirsten Sievert**



Foto: Marthe Lohse

# Eine Win-win-Situation

## Aus der Arbeit einer Katzenkraulerin

**Seit ca. zwei Monaten wohne ich jetzt in Köln und lebe mich langsam ein. Da ich in Schwerin ehrenamtlich in der KISS-Redaktion bin, wollte ich auch hier eine ehrenamtliche Arbeit für mich finden. Ob mit Mensch oder Tier, war mir egal.**

Durch Zufall habe ich von einer Tätigkeit ganz in meiner Nähe erfahren. Es gibt in einem Tierschutzheim eine ehrenamtliche Tätigkeit als sogenannte Katzenkrauler und Katzensprecher. Diese Tätigkeit hat mich sofort neugierig gemacht. Eine Arbeit, bei der man auf süße Katzen trifft und nichts anderes tut, als sich ein bisschen um sie zu kümmern – das klang toll. Wir hatten früher in der Familie auch einen Kater, daher kannte ich den Umgang mit Katzen ganz gut.

Man braucht für diese Tätigkeit nur eine Haftpflichtversicherung und eine aktuelle Tetanusimpfung – für den Fall der Fälle sozusagen. Da ich alle Voraussetzungen hatte, habe ich sofort das

Tierheim kontaktiert und gefragt, ob sie noch Ehrenamtler für diese Aufgabe suchen.

Zwei Tage später kam ich dorthin. Ich gab meine Unterlagen ab und durfte auch sofort anfangen. Eine Pflegerin führte mich zu einem Einzelgehege, wies mich kurz ein und ließ mich dann allein. Die erste Samtpfote war ein wunderschöner Savannah-Kater. Er war sehr neugierig und kam schnell aus seinem Versteck. Erstmals setzte ich mich zu ihm und reichte ihm meine Hand, damit er mich etwas beschnuppern konnte, um mich kennenzulernen.

Es lag einiges an Spielzeug herum, also schnappte ich mir eine Spielangel und legte los. Eine Stunde lang spielte ich mit ihm und schenkte ihm meine Aufmerksamkeit. Danach ging ich zufrieden nach Hause. Das zweite Mal war es ein Gehege mit vier weiblichen Katzen. Jede hatte einen anderen Charakter. Eine wollte die ganze Zeit spielen, zwei nur ein bisschen und die vierte schaute schüchtern aus sicherem

Abstand zu. Es gibt viele schüchterne, unsichere Katzen in Tierheimen. Manche haben schlechte oder sehr wenige Erfahrungen mit Menschen gemacht. Für diese Katzen gibt es das Vorlesen. Man setzt sich einfach in ihre Nähe und liest einen beliebigen Text in normaler Erzähllautstärke vor. Das führt dazu, dass sich das Tier an Menschenstimmen und Nähe gewöhnt. Es kann ein langer Prozess sein, aber ich finde, auch diese Katzen haben es verdient, in der Zukunft keine Ängste und Unsicherheiten mehr haben zu müssen.

Mittlerweile gehe ich ein bis zwei Mal in der Woche zu den Katzen und schenke ihnen meine Zeit. Es ist wirklich eine tolle Aufgabe. Und das Tierheim freut sich, dass die Katzen die Aufmerksamkeit bekommen, die sie verdienen und für die das Tierheimpersonal nicht genug Zeit hat. Ich hoffe nur, dass jede Einzelne von ihnen nicht allzu lange im Heim bleiben muss, denn natürlich wäre es schöner, wenn diese Arbeit gar nicht erst nötig wäre. **SU**



# „Ohne“ wäre für uns besser gewesen

## Manche Zugaben braucht man einfach nicht – und bekommt sie trotzdem

**Zugaben kennen wir alle in ganz unterschiedlicher Form. Man gibt beispielsweise ein Gewürz oder auch mehrere ans Essen, obwohl das gar nicht im Rezept steht, man aber wissen möchte, ob es trotzdem oder gerade deshalb besonders gut schmeckt. Beim Shoppen gibt es immer mal wieder Flyer mit besonderen Angeboten, Rubbellose oder auch Sammelkarten für die lieben Kleinen. Auf letztere verzichte ich – noch –, weil meine Enkelkinder sich ihrem Alter entsprechend im Moment viel lieber mit anderen Dingen beschäftigen.**

Leider kann man im Laufe seines Lebens sich längst nicht immer aussuchen, ob man Zugaben haben möchte oder nicht. Wäre das so, hätten wir ganz sicher auf die Huntington-Krankheit in unserer Familie verzichtet. Aber wir sind nicht gefragt worden und waren auch überhaupt nicht vorgewarnt, sind gefühlt dazu gekommen wie die Jungfrau zum Kind und

müssen die traurigen Konsequenzen bis ans Ende unseres Lebens mit uns herumschleppen.

Einfach erklärt ist die Huntington-Krankheit eine erblich bedingte Krankheit, bei der Nervenzellen im Gehirn sich so verändern, dass sie nicht mehr funktionieren und es aus diesem Grund zu immer mehr Beeinträchtigungen bei den Erkrankten kommt. Es sind sowohl physische als auch psychische Veränderungen; oft sind letztere zuerst da. Auch in unserer Familie war es so, und wir haben lange nicht gewusst was los ist. Als wir es dann erfahren, stand die Welt zu Hause erst einmal Kopf, weil im Grunde genommen alles neu sortiert und geordnet werden musste und vor allem: Eine Erbkrankheit kann man erben... Bei Huntington beträgt das Risiko 50 Prozent. Große Sorgen um die Kinder und Schuldgefühle gab es also noch mit dazu. Gleichzeitig war für mich noch mehr zu tun als ohnehin schon: An so einer Geschichte hängt wie bei jeder anderen chronischen Krankheit auch

eine Menge Behördenkram: Renten-antrag, Schwerbehindertenausweis, Pflegegrad, Klinikaufenthalt und und und. Wenn der Erkrankte noch recht jung ist, macht das diese Dinge nicht unbedingt leichter.

Im Laufe der Jahre habe ich tolle Behördenmitarbeiter kennengelernt, aber auch das Gegenteil. Erfahrungen waren es in jedem Fall. Außerdem habe ich sehr früh Kontakt zur Deutschen Huntingtonhilfe gesucht, mir und uns als Familie von dort helfen lassen und im Laufe der Jahrzehnte, die Huntington uns nun schon begleitet, viele starke tapfere Menschen kennengelernt, die für uns die angenehme Zugabe bei Huntington sind. Es sind gute Bekanntschaften aus einigen Begegnungen geworden, ohne die unser Leben wohl ärmer wäre.

Und ohne die Schweriner Selbsthilfegruppe wäre es das auch. Aber die Huntington-Krankheit bleibt eine ungewollte Zugabe für uns, auch wenn wir direkt nichts mehr mit ihr zu tun haben. Aber indirekt. **Brunhilde**



Nicht immer und für jeden ist das Leben eitel Sonnenschein. Auch wenn dunkle Wolken aufziehen, darf man den Lebensmut nicht verlieren.

Foto: Birgitt Hamm



## „Was ich trotz Schwierigkeiten geschafft habe“

Nach einer beruflichen Reha und zwei Monaten Arbeitslosigkeit habe ich für zwei Monate eine Probebeschäftigung als Softwareentwickler erhalten. Ich habe einen Fachinformatiker-Anwendungsentwicklung-Abschluss und arbeite in einem Unternehmen, das sich mit der Digitalisierung der Forstwirtschaft befasst. Dort bekam ich direkt im Anschluss eine Festanstellung im selben Projekt, wobei der Arbeitgeber von meiner Schwerbehinderung (Autismus/

Asperger-Syndrom) vorher wusste. Bereits letztes Jahr hatte ich mich dort als Praktikant in der beruflichen Reha beworben und nach einem guten Vorstellungsgespräch leider eine Absage wegen Nicht-Vorhandensein eines Praktikumsbetreuers bekommen. Inzwischen habe ich dort die dreimonatige Probezeit bestanden.“

**Matthias**  
SHG Asperger

## Ä Rädel Wurst

Dresden, 1949. Die geliebte Omi Zetzsche ruft ihren Enkel: „Komm schnell, am Plauenschen Bahnhof gibt es Wurst und Fleisch.“ Der Hausfrauen-Buschkfunk funktionierte also gut in dieser armseligen Zeit. Dass der Weg weit war, besonders für den kleinen Steppke, war Nebensache. Hauptsache, man ergatterte etwas. Endlich dort, trübte eine Riesenschlange Anstehender die frohe Hoffnung. Zunächst fasziniert von den Wurstsorten und Anderem war dem Jungen die Zeit nicht lang; dann aber kam Langeweile auf zwischen dem Hausfrauen-Geplauder und dem noch lange Nicht-dran-Sein. Schließlich war's soweit. Omi schien etwas unentschlossen zum Verdruss der Umstehenden. Der Bub reichte nicht bis

zur Theke, als die Verkäuferin auf ihn freundlich schaute und sagte: „Nu, ä Rädel Wurst?“ Mit der Gabel hob sie dann einen ganzen Packen runder Wurstscheiben hoch, zwinkerte mit den Augen und reichte die Scheiben einem strahlenden Gesicht.

Wir wissen, die ganz winzigen Begebenheiten sind es immer wieder, die sich einprägen – und das manchmal über so lange Zeit. Man könnte das vielleicht ein kleines Geschenk fürs Leben nennen.

**Jürgen Friedmann**

### Dank an meinen Körper

*Danke Körper, dass Du immer für mich da bist.  
Danke Körper, dass wir schon so viele Jahre gemeinsam hier sind.  
Danke, dass Du Dich schon tausende Male geheilt hast!  
Danke Körper, dass Du mich überall hinträgst, wo ich hingehen möchte.  
Danke, dass ich durch Dich sehen kann, hören kann,  
Spaß haben kann hier auf unseren wunderbaren Planeten Erde!  
Danke, dass Du mir Kinder schenkst.  
Danke, dass mir das Eis so gut schmeckt.  
Danke, dass ich Liebe spüren kann.  
Danke, dass ich Freude haben kann.  
Danke, dass ich gesund bin.  
Danke, dass ich Körperwärme habe.  
Danke, dass immer wieder regeneriere.  
Danke, dass ich diesen Körper habe.*

Iris

### Glücksmomente

*Endlich Urlaub auf Helgoland.  
Samtige Seeluft und erfrischende  
Ruhe. Entspannung pur.  
Entschleunigung von 100 auf 0 schon  
bei der Überfahrt von Hamburg nach  
Helgoland.*

Roland Löckelt SHG Tinnitus

# Herbstliche Impressionen

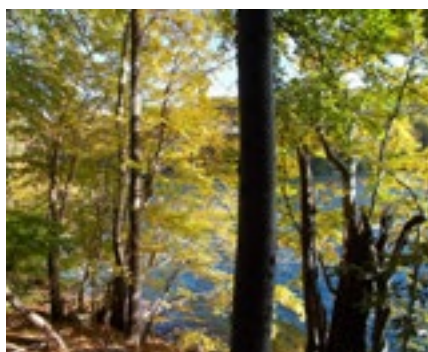
## Immer dem Fridolin nach

An einem sonnigen Herbsttag wanderten wir am Schmalen Luzin entlang, gelegen zwischen Feldberg und Carwitz in der Mecklenburgischen Seenplatte. Azurblaues Wasser und gelbbelaubte Wälder; wer wünschte da nicht eine Zugabe des Herbstes, gerade jetzt, wenn es dunkel ist, wenn man morgens das Haus verlässt und auch, wenn

man wieder heim kommt. So muss man selbst für seine Zugaben sorgen. Wenn es geschmeckt hat, sich eine Zugabe für den Gaumen wünschen. Ob Fallada, der ein Jahrzehnt in Carwitz lebte, selbst gekocht hatte in der abgebildeten Küche? Sein Haus in Carwitz war auch mit einer Veranda ausgestattet, und, wie sollte es anders sein, es ließ sich gut verweilen

mit einem Tässchen Kaffee und einem guten Buch und vielleicht noch einer Zugabe in Form von Kaffee und Buchseiten. Heute kann man dort aus dem Leben des eifrigen Schriftstellers Hans Fallada erfahren. Der Wanderweg um den Schmalen Luzin ist nach seinem „Fridolin, der freche Dachs“ benannt.

Anke



Herbst am Schmalen Luzin



Küche in Hans Falladas Haus



Falladasche Veranda

Fotos: Anke

## Ein Geschenk des Lebens an mich

In Dankbarkeit und Liebe – Selbstliebe – erfahre ich meinen Heilungsprozess in der Seele. Zugegeben: Das Leben ist eine Sinuskurve oder auch Achterbahn, keine gerade Linie. Und Humor ist, wenn man trotzdem lacht, auch Galgenhumor. Ich habe den Weg nach innen gewählt, habe mich erforscht und erkannt, meine Wunden geleckt, mir selbst und allen anderen vergeben und bin wieder aufgestanden. Aufgestanden, um weiterzugehen mit Neugier und Entdeckerfreude in Licht und Liebe. Ich habe Unterstützung im außen gesucht und gefunden, bei Menschen, die mich ein Stück des Weges begleiteten. Ja. Ein eindeutiges Ja zu diesem Leben, dass mich reichlich beschenkt hat. Eine Fülle von positiven Gedanken durchströmen mich jetzt! Trotz allem! Die Selbstliebe ist für mich das Wahrnehmen meiner Bedürfnisse und der Impuls für deren Erfüllung zu sorgen. Die Selbstliebe ist für mich, mein inneres Kind zu halten und zu trösten, wenn es Kummer hat. Da sein für mich. Das Sein in Gemeinschaft ist wertvoll und wunderbar. Doch das Sein mit mir Allein ist sehr heilsam und wichtig für mich. Iris

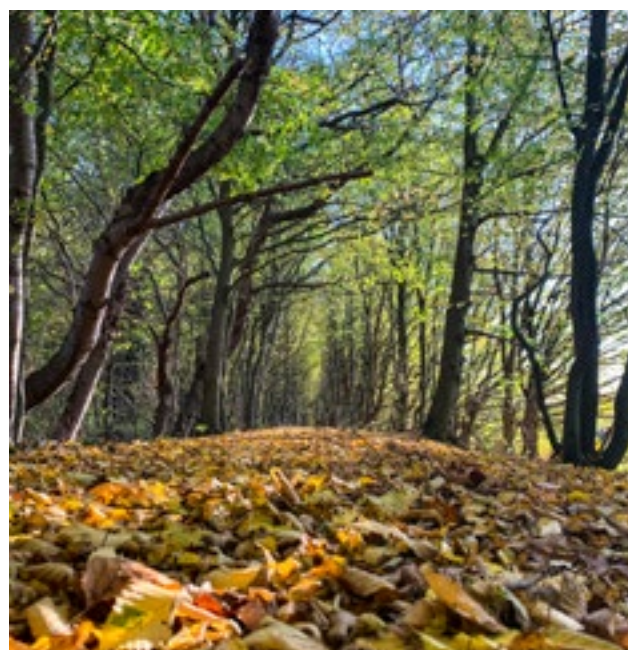


Foto: Arne Weinert



Lieber Hans-Jürgen,

**zunächst sagen wir aus tiefster  
Überzeugung:  
Danke, Danke, Danke!**

**Wir haben in den letzten Jahren sehr viel von dir gelernt, und du hast ganz viele Leidensgefährten mit hohem persönlichen Einsatz unterstützt und beraten. Man konnte dich fast zu jeder Zeit anrufen, du hattest immer ein offenes Ohr und stets hilfreiche Ratschläge parat. Aber du warst und bist auch ein guter Zuhörer und für viele von uns der beste Therapeut. Gerade die psychologische Unterstützung kann man gar nicht ausreichend genug würdigen.**

Durch deine ausgeprägten medizinischen Kenntnisse, dein berufliches Wissen als Ernährungsberater, deine intensiven Weiterbildungen und insbesondere durch deine eigene Krankheitserfahrung warst du als Leiter unserer Gruppe wie kein anderer dafür prädestiniert und, wie wir jetzt wohl auch feststellen müssen, nicht ersetzbar.

Zu unserem allergrößten Bedauern müssen wir akzeptieren, dass du unsere Selbsthilfegruppe nicht mehr betreuen kannst. Also mussten wir uns Gedanken darüber machen, wie wir dir einen würdigen Abschied bereiten können, verbunden mit der Beantwortung folgender Fragestellung: Was schenken wir bloß, wie überreichen wir es usw. usw., also enorm wichtige Entscheidungen. ...und dann entstand folgende Idee:

Nach intensiver Suche mit aufwendiger Internetrecherche ist es schließlich gelungen, das mitgebrachte Gewächs zu erwerben. Es heißt lateinisch korrekt: *Glass sphere euronimus strachus kuriosum*. Das Gewächs stammt ursprünglich aus dem indonesischen Regenwald. Einem Züchter aus Bodenwerder im Weserbergland ist es gelungen, die Pflanze so weit genetisch zu veredeln, dass sie europäischen Normen entspricht. Der Züchter versichert, dass bei korrekter Hege und Pflege – „grüner Daumen“ und original Kaffeesatzkompost ist wichtig! – jährlich zwischen acht und zwölf Früchte entstehen könnten. Diese Voraussetzungen dürftest du ja Dank deiner überdurchschnittlichen Gartenbauerfahrungen und -erfolge mit Leichtigkeit erfüllen. Sollte dich diese sensationelle Entwicklung innovativer Botanikerkunst überzeugt haben, wird es dich bestimmt auch interessieren, dass der Fruchtkern des Gewächses sowie das Blattwerk ebenfalls wertvolle Eigenschaften haben. Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg beim Gießen und „Pulen“!



Mit Rosen von der KISS und einem ganz besonderen Gewächs von seiner SHG wurde Hans-Jürgen König von seinen langjährigen Mitstreitern verabschiedet.  
Foto: Sabine Klemm

**Lieber Hans-Jürgen,  
wir wünschen dir und deiner  
Familie für die Zukunft  
alles erdenklich Gute  
verbunden mit der dringenden  
Bitte, dich bei der nächsten  
Verteilung von Krankheiten  
nicht wieder in die erste Reihe  
zu stellen.**

**Stellvertretend für die gesamte  
SHG-Mannschaft:  
Bernd Lange und Thomas Engel**

# Radeln mit Rückenwind

**Smart, so ein E-Bike. Alles funktioniert per Klick, intuitiv sozusagen. Einmal drücken: Eco-Stufe, niedrigste Unterstützung. Zweimal: Tour-Modus für längere Strecken. Nächster Klick: Power, um bergauf zu kommen. In der vierten Stufe käme Speed dazu; das habe ich mich bislang noch nicht getraut. Auf dem kleinen Computer am Lenkrad wird alles aufgezeichnet. Strecke, Geschwindigkeit, Höhenangaben und Highspeed. Total faszinierend!**

Ich bin immer gerne und viel Rad gefahren. Schwerin bietet sich ja geradezu an, alles ist gut erreichbar. Am Wochenende Ausflüge, Seehof, Wiligrad, Mueß ins Freilichtmuseum. Auch längere Touren wie um den kompletten Schweriner See waren möglich. Da bin ich zwar schon ins Schwitzen und aus der Puste gekommen, aber die freigesetzten Endorphine und das Adrenalin machten alles wett und im Nachhinein war es eine wunderbare Erfahrung. Doch ich wurde in den letzten Jahren immer schwächer. Im vergangenen Jahr quälte ich mich noch hin und wieder zu fahren. Die Muskeln schmerzten höllisch, ich bekam kaum noch Luft. Das kann doch alles nicht wahr sein! Anfangs scherzte ich noch, ich bräuchte jetzt wohl so ein „Rentner-rad“. Zu absurd erschien mir der Gedanke. Mit meinem normalen Rad konnte ich zwar nicht fahren, aber mein Stolz stand mir im Weg.

Aber der beste Stolz nützt nichts, wenn man kapiert, dass man sich selbst in Sachen Lebensqualität einschränkt. Immer wieder dachte ich an die Momente: Das wäre jetzt mit dem Fahrrad super erreichbar. Mit dem Auto ist man ja nur scheinbar leichter unterwegs, wären da nicht längere Strecken und Parkplatzprobleme. Ich rede jetzt nicht von den explodierenden Spritpreisen.

So setzte sich die Idee eines E-Bikes in mir fest. Im April war ich bei Schweriner Fahrradhändlern. Nur mal gucken. Da gab es zwei Favoriten, immerhin habe ich diese fotografiert. Zu einer Probefahrt war ich jedoch nicht bereit. Von da an durchforstete ich etliche Internet-Angebote. So viele schöne Räder mit vielversprechenden Werbebotschaften. Aber kann man denen trauen?

Im September kramte ich wieder die Fotos meiner beiden favorisierten Räder raus. Durchaus chic. Doch mal gucken? Aber wie ist das, wenn man in der Mitte des Lebens schon auf Hilfsmittel angewiesen ist? Inzwischen hatte ich erste Befunde meines Neurologen. Ein MRT meiner Beinmuskulatur zeigte deutliche Schädigungen. Für eine gesicherte Diagnose sind weitere Untersuchungen notwendig. Jetzt aber!

Plötzlich schien alles logisch. Kurz entschlossen fuhr ich mit meinem Mann zu dem Fahrradhändler meines Vertrauens. Es gab genau noch ein Bike, das ich mir vorgestellt hatte. Ich hörte mich sagen: „Ja, genau das möchte ich jetzt Probe fahren.“ Tja, und dann saß ich auf diesem Wunder der Technik. Schaltete in den ersten Gang und war perplex, wie einfach das war. Ich übertreibe nicht, wenn ich behaupte, es war eine Offenbarung. Eine neue Form von Freiheit!

Seitdem genieße ich jeden Tag meine neu gewonnene Unbekümmertheit. Ein Problem muss ich allerdings noch lösen. Dieses Rad ist viel schwerer als mein alter Begleiter. Den konnte ich auch schon kaum die steile Treppe in den Fahrradkeller hinunterhieven. Leider ist der Platz unter der Laterne auf der Straße zu unsicher. Aber da habe ich schon eine heiße Spur.

Für mich bedeutet das E-Bike neue Freiheit. Neue Wege in Anspruch nehmen. Weniger abhängig sein. Wieder teilhaben am Alltag der „Normalen“. Niemand ist geschützt vor Krankheiten. Es ist kein Makel, sich Hilfsmitteln zu bedienen. Das ist normal, unabhängig vom Alter. Jeder, der Hilfe braucht, sollte sie finden.

**Kirsten**



Mit ihrem neuen E-Bike genießt Kirsten ihre wieder gewonnene Freiheit. Foto: A. Sievert



# Wenn ein Theater umzieht

**Das E-Werk wird saniert und die alte Druckerei der SVZ wurde zu einer neuen Spielstätte ausgebaut.**

Am 1. Oktober gab es den fröhlich-bunten Umzug: Dafür hatten die Theaterclubs unter wunderbar fachlicher Anleitung der Kostümbildnerin Silke von Patay herrlich schräge Kostüme aus Müll gebaut. Um 15 Uhr ging es am E-Werk los, am Pfaffenteich entlang zum Alten Garten, wo der Impro-Club alle mit witzigen Improvisationen empfing: Eine

Umzugsexpertin hielt ein „Referat“ in einer Phantasiesprache und wurde übersetzt. Mit Sprechchören „Theater – Umzug!“ und „Tschüss E-Werk – Hallo M\*Halle!“ ging es weiter durch den Schlossgarten, am Faulen See vorbei bis hinauf zur M-Halle hinter dem SVZ-Gebäude. Dort startete dann das SALZ & BROT-Festival, mit dem die neue Spielstätte eingeweiht wurde.

Wenn das E-Werk wieder eröffnet wird, hat Schwerin eine Spielstätte mehr. Hoffentlich.  
*Sabine Klemm*



**Tschüss  
E-Werk**

**Hallo  
M\*Halle**



## Okay, du bist begabt

*Du hast gelernt und geübt, deine Lehrer und Eltern betrübt,  
aber du bist begabt...*

*...findet der Mensch, mit dem du lebst.*

*Findet die beste Freundin, sogar nebst  
ihrer so ganz anderen Mama.*

*Okay, du bist also begabt:*

*Klar, kannst du allein die Welt nicht retten.*

*Du willst auch keine Zukunftswetten.*

*Du reißt auch oft an deinen Sachzwang-Ketten.*

*Aber okay, du bist begabt.*

## und als Zugabe

*haste bald im 8. Jahrzehnt immer mehr Arbeit mit immer weniger Anerkennung –  
und die Krankenkasse bezahlt dir keine REHA mehr, wenn du nicht wenigstens mit  
einem Krebs oder einer Herzattacke um die Ecke kommst.*

Eine treue KISS-Leserin aus Schwerin

# Ein Streitgespräch

**„Geh Du voran,“ sprach die Seele zum Körper: „Da werde ich krank.“ antwortete der Körper. „Gut, dann hast Du Zeit zum Nachdenken!“**

So ähnlich könnte sich der Dialog zwischen Seele und Körper abspielen oder anhören. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn Körper, Seele und Geist eine Stimme hätten. Ich mach es jetzt wie Harry Potter. Ich gebe ihnen eine Stimme und lausche mal, was sich da so tut. Das geht natürlich nur in absoluter Stille und Zurückgezogenheit.

**Körper:** „Ich will mich nicht bewegen, ich will entspannen und ausruhen nach der langen Zeit der Unrast. Alles tut mir weh!“

**Geist:** „Okay, dann mach mal. Ich schalte mich aus und lasse Dich in Ruhe mit Ideen und Gedanken. Am besten ist schlafen.“

**Seele:** „Hmmm, da fange ich an mehr zu fühlen... Oje, es fühlt sich an wie ein Häufchen Unglück.“

**Geist:** „Wieso denn? Ich weiß doch

alles, kenne jeden Trick, um alles zu optimieren und die Regler auf dem Mischpult am höchsten Anschlag zu halten. In jedem Lebensbereich. Gesundheit, Partnerschaft, Familie, Beruf, Geld, Freunde, Freizeit. Und ich kenne die richtigen Affirmationen, Mantras und Kraft der Gedanken, das LoLa-Prinzip und wende die Gesetzmäßigkeiten regelmäßig an. Wieso fühlst Du Dich schlecht? Du hast doch alles, was Du brauchst!

**Seele:** „Ich bin traurig. Du hast Dich in den letzten Jahren so aufgeblasen wie ein dicker Luftballon. So viel Luft! Hast Du denn auch mal zum Körper geschaut? Was der gerade braucht? Oder hast Du ihm einfach Deine neuesten Erkenntnisse über Ernährung und Bewegung übergestülpt und von ihm erwartet, dass er so funktioniert, wie Du es gerne hättest?“

**Geist:** „Ja, aber das wird doch überall gelehrt. Richte Deinen Geist positiv aus und Wunder geschehen in Deinem Leben! Der Körper folgt dem Geist! Der

Geist ist Luft und sehr schnell und beweglich. Und er möchte in einem ebenso schnellen und beweglichen Körper wohnen! Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper! Der Körper ist der Tempel der Seele.“

**Körper:** „Ich kann nicht mehr! Ich habe es satt, den Parolen hinterher zu laufen. Ich bin Materie, Erde. Und Erde ist schwerer als Luft, logisch – also bin ich langsamer als Du, Geist. Und Du, Seele, Du bremsst mich noch mehr aus mit Deiner Traurigkeit und deinen Ängsten. Ich hab’ keine Lust mehr!“

**Seele:** „Mir wären Freude und Leichtigkeit auch lieber. Singen, tanzen, lachen ohne nachzudenken, einfach Leben! Du Körper bist der sichtbare Teil von uns. Wenn Du gehst, dann sind ich und der Geist unsichtbar und haben keine Stimme mehr. Da wir Luft sind, können wir fliegen, überall hin, bis über die Wolken. Ein tolles freies Gefühl ist das!“

**Geist:** „Und dann?“

*Das Gespräch zeichnete Iris auf.*

## Großes Interesse am Gesamtgruppentreffen

Nach zwei Jahren, in denen die Gesamttreffen nur unter großen Schwierigkeiten und überwiegend online stattfanden, gab es in diesem Jahr eine große Beteiligung seitens der Selbsthilfegruppen – unser Gruppenraum platzte förmlich aus allen Nähten. Natürlich ging es auch in diesem Jahr insbesondere um die Gemeinschaftliche Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen. Die Federführung im Jahr 2023 liegt bei der AOK Nordost. Deren Vertreterin, Änne Steinig, hat uns geduldig und ausführlich die aktuellen Modalitäten erläutert und eine Vielzahl von Fragen zur Förderung der Selbsthilfegruppenarbeit beantwortet.



Die Beteiligung am ersten Gesamtgruppentreffen nach der Corona-Pause war groß.

Foto: Sabine Klemm

## Die Probleme gemeinsam lösen

### Von der Mitgliederversammlung des KISS e.V.

Mit Recht können wir stolz darauf sein, dass wir dank des engagierten Einsatzes unserer Selbsthilfegruppen mit ihren Gruppensprechern, unserer Geschäftsführerin Sabine Klemm mit den beiden Mitarbeiterinnen, des Redaktionsteams unseres Magazins „Hilf Dir Selbst“ mit Birgitt Hamm an der Spitze sowie des Vorstands die Arbeit unserer Kontaktstelle hier am Spieltordamm gut durch die schwierige Corona-Zeit gebracht haben. Wir alle wissen, dass das nicht selbstverständlich ist.

Neben vielen Corona-konformen Aktivitäten gab und gibt es immer wieder Gruppengründungen, die zeigen, dass Selbsthilfe unbedingt gebraucht wird und viele Menschen sie dankbar annehmen. Wir sind froh, dass wir unsere Räumlichkeiten hier am Spieltordamm haben und alle Gruppen, die es wollen, sich hier treffen können.

Um unsere Kontaktstelle am Leben zu erhalten, bedarf es natürlich einer

nicht unerheblichen Summe finanzieller Mittel, und es wird immer schwieriger, sie aufzutreiben, zumal uns trotz aller Bemühungen das Projekt „KISS goes digital“ mit „Aktion Mensch“ weggebrochen ist, obgleich Sabine Klemm hier viel Kraft, Zeit und Engagement hineingesteckt hat.

Deshalb war der Gesprächstermin am 7. September, der in unserem Haus mit dem Oberbürgermeister Dr. Rico Badenschier und seiner Mitarbeiterin Frau Pawlowski stattfand, ein wichtiges Signal an die Stadtverwaltung. In diesem Gespräch haben wir neben der Bedeutsamkeit unserer Arbeit auch unsere finanziell prekäre Situation dargestellt und hoffen nun, dass seitens der Stadt aus dem Verständnis dafür in absehbarer Zeit reale Unterstützung wird. Optimistisch sehe ich die Worte unseres Oberbürgermeisters Dr. Rico Badenschier, dass wir nach über 30 Jahren des Bestehens unserer

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen eigentlich aus der Phase der Projektförderung heraus sein und mehr finanzielle Sicherheit erhalten sollten. Denn alle „Geldbeschaffungsaktivitäten“ erfordern viel Zeit und Geduld, was dann letztlich in der Arbeit und Unterstützung mit den Gruppensprecherinnen/Gruppensprechern und Selbsthilfegruppen fehlt.

Das soll nicht pessimistisch klingen. Aber ich denke, dass die Mitglieder unseres Vereins und auch die Selbsthilfegruppen unsere Probleme kennen müssen. Vielleicht ergeben sich ja neue Lösungsansätze, nicht nur für unsere finanziellen Sorgen, sondern auch für die Gewinnung neuer Mitglieder im Verein und engagierter Mitstreiter im Vorstand, denn uns alle eint die engagierte und ehrenamtliche Arbeit für unseren KISS e.V.

**Regina Winkler**

Vorstandsvorsitzende KISS e. V.



# In der Gruppe liegt die Kraft

## Drei Fragen an Änne Steinig, Gesundheitsmanagement der AOK Nordost

1

### Haben Sie persönliche Erfahrungen mit Selbsthilfe?

Persönliche Erfahrungen als Teilnehmerin in einer Selbsthilfegruppe habe ich nicht. Allerdings gibt es durch meine langjährige Tätigkeit bei der AOK viele Berührungspunkte mit dem Thema Selbsthilfe. Beispielsweise treffen sich seit vielen Jahren in den Räumlichkeiten der AOK Schwerin Selbsthilfegruppen um sich gemeinsam zu bewegen und Sport zu treiben. Manchmal hatte ich Gelegenheit, diese Gruppen zu unterstützen oder stand als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Mein Eindruck war immer, dass es in diesen Gruppen eine große Zuverlässigkeit und Verbindlichkeit gibt. Die meisten Selbsthilfegruppen, die ich kennenlernen durfte, arbeiten sehr engagiert, die Teilnehmenden sind füreinander da und unterstützen sich wunderbar. Die Menschen hier sind sehr gut vernetzt und in ihrer unterschiedlichen Betroffenheit nicht allein. Jeder organisiert das, was er oder sie kann, bringt sich ein und leistet einen eigenen Anteil. So steigt die Selbstwirksamkeit und das tut der Gesundheit gut. Ich habe immer das Gefühl, dass Selbsthilfegruppen für die Teilnehmenden eine Art sicherer Boden sind, gewissermaßen ein verlässlicher Anker. Spürbar ist in jedem Fall ein guter Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und der Wunsch nach Gemeinschaft.

2

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

Es ist immer wichtig, dass Menschen Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen – ob mit chronischer Erkrankung oder ohne. Wenn ich selbst bestimme, was in diesem Moment gut und richtig für mich ist, bringt mich



Änne Steinig, Gesundheitsmanagement der AOK Nordost

Foto: Gilbert Ruff

das zu mir selbst, in meine eigene Kraft und das ist natürlich besonders für Menschen mit Krankheit oder Handicap wichtig. Damit diese Kraft wachsen kann brauchen chronisch kranke Menschen - und natürlich auch ihre Angehörigen - ein gutes soziales Umfeld. Denn oft braucht es viel Mut, um aus alten Mustern und Gewohnheiten auszusteigen und wirklich die Verantwortung in die eigenen Hände zu nehmen. Selbsthilfegruppen können dabei enorm unterstützen, hier ist man auf miteinander auf Augenhöhe und jeder Einzelne hat seinen besonderen Wert, den die Gruppe zu schätzen weiß. Das zu wissen, macht es leichter selbstbewusst und selbstbestimmt zu handeln.

3

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

Selbsthilfestrukturen, die vielen verschiedenen Gruppen und Kontaktstellen, haben einen unschätzbaren Wert. Hier können Betroffene in völliger Offenheit Gespräche führen, sich vernetzen und verstanden fühlen. Ich bin voller Hochachtung für das großartige ehrenamtliche Engagement, das in dieser Arbeit sichtbar wird. Darum bin ich sehr dankbar, dass ich durch meine Tätigkeit diese Arbeit unterstützen kann. Neben der Pauschalen Selbsthilfeförderung der GKV fördern wir als AOK Nordost auch individuelle Projekte (krankenkassenindividuelle Projektförderung). Das machen nur wenige Krankenkassen. Deshalb freue ich mich besonders über interessante Projektanträge, deren Umsetzung den Teilnehmenden nachhaltig zu Gute kommt und sie zum Weitermachen motiviert. Ein kleiner Tipp zum Schluss: Nutzen Sie den InKONTAKT Selbsthilfe-Newsletter der AOK, um auf sich und Ihre Ideen oder Projekte aufmerksam zu machen. Sie können hier in Bild und Text von eigenen Projekten berichten oder Interessantes von anderen lesen.

## 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: KISSin-Schwerin, Instagram: [kiss.schwerin](https://www.instagram.com/kiss.schwerin)).

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

**Wir bitten um Voranmeldung unter 0385 392 43 33 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)**

## Gruppengründungen

### Selbsthilfegruppe Schlaganfall und Aphasie

In unserer Gruppe tauschen sich Betroffene über die schmerzlichen Erfahrungen des Verlusts von Sprach- und Schreibfähigkeiten aus. Gemeinsam mit Angehörigen entwickeln wir Wege, damit umzugehen. Wir wollen uns gegenseitig Hilfe und Unterstützung geben und damit auch die persönliche Isolation durchbrechen.

**Nach der Anmeldung weiterer Interessent\*innen wird ein neues Treffen vereinbart.**

### SHG PTBS-Betroffene und Angehörige

Am 20. Januar 2023 um 17 Uhr findet das Gründungstreffen der SHG für PTBS-Betroffene und Angehörige statt. **Danach will sich die Gruppe an jedem 3. Freitag im Monat in der KISS treffen.**

Eine posttraumatische Belastungsstörung ist sehr komplex und vereint viele Krankheitsbilder. Die Grundlage bildet immer eine lebens- und existenzbedrohliche Situation. Oft sprechen Betroffene nicht darüber aus Angst, Panik und Scham. Ihr

Verhalten geht mit einer wesentlichen Persönlichkeitsveränderung einher. Familienangehörige merken zwar, dass mit ihrem Angehörigen etwas nicht stimmt, können das jedoch nicht einordnen.

In der Selbsthilfegruppe finden sowohl Betroffene als auch Angehörige einen geschützten Raum, um sich darüber auszutauschen und Gleichgesinnte zu finden. Dadurch erfahren wir, dass wir mit unserem Problem nicht alleine sind.

## Mitstreiter\*innen gesucht

### SHG Kleeblatt

#### Sexuellen Missbrauch überwinden

Unsere Selbsthilfegruppe gibt uns den geschützten Rahmen, um gemeinsam neue Blickwinkel zu entwickeln oder um einfach nur füreinander da zu sein. So können neue Wege entstehen, mit dem Erlebten umzugehen.

**Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat um 16 Uhr in der KISS.**

### SHG Fatigue-Syndrom

In unserer Gruppe tauschen wir uns darüber aus, wie wir mit unterschiedlichen Erschöpfungserscheinungen umgehen können. Wir geben uns gegenseitig Tipps und Anregungen, was helfen kann – sei es Ernährung, Bewegung oder Selbstmotivation. So geben wir uns gegenseitig wieder Mut und Hoffnung.

**Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat um 19 Uhr in der KISS.**

### SHG Jung und Alt in der Natur

Wer hat Lust, nicht immer zu Hause untätig zu sein, sondern sich in der Natur zu betätigen?

**Wir treffen uns jeden Montag um 10 Uhr in der KISS und vereinbaren unsere Aktivitäten. Jeder kann sich einbringen.**

### SHG für Eltern von Kindern mit Psychose – Schizophrenie

In unserer Gruppe tauschen wir uns aus 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. **Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat um 17 Uhr in der KISS.**

### Selbsthilfegruppe für Eltern von essgestörten Kindern sucht Mitstreiter\*innen

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.

**Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr in der KISS.**

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

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.

**Die Gruppe trifft sich an jedem 4. Montag im Monat um 17 Uhr in der KISS.**

### SHG Mobbing sucht Verstärkung

In unserer Gruppe stellen wir uns Fragen: Was ist Mobbing? Wo fängt Mobbing an? Und 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.

**Die Treffen finden an jedem 3. Montag im Monat um 18 Uhr in der KISS statt.**

#### **SHG Psychotherapie – (m)ein Wegbegleiter**

*„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.

**Die Gruppe trifft sich an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr in der KISS**

#### **Antragsberatung für Selbsthilfegruppen**

Noch bis Januar 2023 können die Selbsthilfegruppen Anträge für die Pauschalförderung durch die

Krankenkassen stellen. Bitte vereinbaren Sie hierzu rechtzeitig einen Termin für die Antragsberatung.

#### **Weihnachtsferien der KISS**

Ab dem 22. Dezember bleibt die KISS geschlossen.

Ab Mittwoch, dem 4. Januar 2023 sind wir wieder für Sie da.

#### **Bitte vormerken:**

##### **Selbsthilfefest 2023**

„30 + 2 Jahre KISS“ am Samstag, 3. Juni 2023 von 11 bis 18 Uhr im Bus-Stop, Bernhard-Schwentner-Str. 18, Schwerin bis 18 Uhr im Bus-Stop, Bernhard-Schwentner-Straße 18, Schwerin

**Wir wünschen allen unseren  
Selbsthilfegruppen-Teilnehmer\*innen,  
dem gesamten Redaktionsteam und  
allen unseren langjährigen Partnern,  
Förderern, unseren treuen Unterstützern  
und fleißigen Helfern ein frohes und  
besinnliches Weihnachtsfest im Kreise  
ihrer Lieben sowie einen guten  
Rutsch in ein friedliches, gesundes  
und in jeder Hinsicht erfolgreiches Jahr 2023.**



Grafik: BestPixels

### **Neuen „Pfad“ gehen**

Mal was Neues ausprobieren wollen Pflege- und Adoptiveltern aus Schwerin und Umgebung. Einige von ihnen sind im „Pflege- und Adoptiveltern“-Verein (Pfad) organisiert. Aber es gab den Wunsch, sich regelmäßig zu treffen und in lockerer Runde über alles auszutauschen, was Pflegeeltern so bewegt. Die Idee der Gründung einer Selbsthilfegruppe, als das richtige Format, war geboren! Gesagt, getan – der Kontakt zur KISS wurde aufgenommen und schon am 15. September fand das erste Treffen der Selbsthilfegruppe „Stammtisch für Angehörige von Kindern in Pflege und Adoption“ in den Räumen

der KISS statt. Sieben haben den Anfang gemacht und sind gekommen. Sie fanden den individuellen Austausch an diesem Abend sehr inspirierend und beschlossen deshalb, dass die Treffen alle zwei Monate an **jedem dritten Donnerstag im Monat um 19 Uhr in der KISS** stattfinden. Auf Wunsch können Experten zu Schwerpunktthemen eingeladen werden. Aber vor allem sind alle Pflege- und Adoptiveltern und solche, die es werden wollen, herzlich willkommen. Es wird um vorherige Anmeldung unter [stammtisch-pe@web.de](mailto:stammtisch-pe@web.de) gebeten.

**Ilona Huhnstock & Michaela Baltrusch-Reinert**  
Selbsthilfegruppe „Stammtisch für Angehörige  
von Kindern in Pflege und Adoption“



## Heilsames Schreiben

In meiner Krankheitsgeschichte, seit 25 Jahren, liegt das Schreiben an erster Stelle. Vom Ausbruch meiner schizo-affektiven Erkrankung an schreibe ich kontinuierlich. Gleich im ersten Jahr, damals verbrachte ich viel Zeit in Krankenhäusern, entstand mein autobiographisches Buch „Station 23 – Begegnungen in der Psychiatrie“. Nicht nur für mich entzauberte sich die psychische Erkrankung durch die Texte. Ein Pastor, der mich damals begleitete, sagte mir, dass ich die psychischen Erkrankungen salonfähig mache. Tatsächlich merke ich, wie Zuhörer meiner Lesungen, mit eigenen Problemen oder als Angehörige, sich öffnen und mir danken, wie hilfreich es ist, dass ich mit dieser großen Offenheit für die psychisch Erkrankten spreche.

In diesen 25 Jahren hatte ich auch Zeiten, in denen ich im Schreiben gehemmt war. Jedes Mal tat es mir gut, es wieder langsam fortzusetzen, weil es viele gute Wirkungen hat. Wir können uns analysieren, Lösungen finden, Ängste, Sorgen, Sehnsüchte und Wünsche in Worte fassen. Gefühle, Gedanken und Erinnerungen lassen sich

wecken. Die Aufmerksamkeit und Konzentration werden positiv angeregt. Jedem Erkrankten möchte ich empfehlen sich eine gute Beschäftigung zu suchen. Schreiben, so wie ich es tue. In den Volkshochschulen gibt es Kurse zum kreativen Schreiben. Andere Betroffene möchten vielleicht gern Sport treiben. Bewegung ist gut und förderlich für die Gesundheit. Manchmal möchte sich beim Musizieren entspannen. Oder mit einer Staffelei in der Natur sein und auf seine Art die Landschaft auf das Bild bringen. Jeder sollte sich ein Ventil suchen – das tut der Seele gut!

**Hartmut Haker**

| POST VON HARTMUT |

## 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, Sanitäts-haus 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 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 das KISS-Magazin „Hilf Dir Selbst“ durch ein einfaches **Förderabonnement** unterstützen.

Ab 50 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unseres vierteljährlich erscheinenden Magazins 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)**



Zusammen ist auch der Winter an der See auszuhalten.

Foto: Birgitt Hamm

# Ehrenamt als Zugabe

**Applaus, der nicht endet. Der Künstler tritt noch einmal auf die Bühne. Für mich die klassische Zugabe. Bei einem meiner letzten Konzerte kam mir diese Zugabe jedoch ziemlich berechnet vor – schon nach einer Stunde und 15 Minuten der erste Abtritt. Und dann doch noch eine halbe Stunde Zugabe. Zugabe kann auch anders aussehen.**

In den letzten Jahren habe ich mich in verschiedenen Ehrenämtern engagiert. Einige habe ich irgendwann wieder abgegeben; sie passten nicht zu mir. Ich investiere gern Zeit für eine soziale Zuwendung, auch ohne Bezahlung. Doch es ist freiwillig, auch in der Zeiteinteilung und im Umfang. Ein Ehrenamt ging mir dann doch zu weit, weil es schon sehr mit Vorschriften und Verpflichtungen verbunden war. Ich fühlte mich ausgenutzt als eine kostenlose Arbeitskraft. Andere Ämter sind geblieben, und es sind noch zusätzliche Aufgaben daraus entstanden.

Diese Aufgaben sind wichtig geworden, oft werde ich gefragt, wie ich das alles schaffe. Doch ohne das Zusätzliche könnte ich mir mein Leben gar nicht mehr vorstellen. Es ist einfach zu einem Teil geworden, gibt einen Sinn und gibt auch viel Erfüllung.

Die alte Dame, die ich seit vier Jahren regelmäßig im Pflegeheim besuche, mit ihr besonders gern Halma spiele. Ein Spiel, das ich selbst liebe, für das ich seit einiger Zeit aber keine Gelegenheit hatte. Für mich eine Zugabe.

Das sechsjährige Mädchen, das ich regelmäßig aus der Kita hole, wenn die alleinerziehende Mutti Spätdienst hat. Kürzlich, während die Mutti eine Weiterbildung besuchte, genoss ich die Zeit mit der Kleinen am Strand von Warnemünde. Ein schöner Tag, eine kleine Auszeit für mich, eine weitere Zugabe.

Das Gefühl gebraucht zu werden, anerkannt zu sein: für mich wahrer Applaus, eine Zugabe, die jeden Einsatz wert ist.

**Martina**



Holger Wegner

Foto: privat

## Doppelwumms und Zugabenmentalität

Dem Prediger Salomo wird der Satz zugeschrieben: „Ein jegliches hat seine Zeit und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.“

Einer Bekannten gaben die Ärzte vor Jahren nur noch eine sehr kurze Lebenszeit. Doch ein unbändiger Lebenswille verhalf ihr, den ursprünglichen medizinischen Prognosezeitraum bei weitem zu überbieten. Der große Wunsch, noch die eigenen Enkelkinder das Licht der Welt erblicken zu sehen, erfüllte sich.

Für Künstler\*innen ist es eine hohe Anerkennung ihrer Arbeit, wenn das Publikum u.a. bei Konzerten und Theateraufführungen mit großem Dank applaudiert und nach Zugaben ruft. Vermutlich wird das wohl wieder bei den bevorstehenden Weihnachts- und Silvesterkonzerten der Fall sein, wenn die Musik die Seelen und Sinne der Zuhörenden streichelt. Der begnadete Pianist und Komponist Fryderyk Chopin (1810 – 1849) erlebte auf seinen Konzerten viele Zugaben, tosenden Applaus und Ovationen, aber auch den trügerischen Glanz des Ruhms, wie es einst der polnische Publizist Jaroslaw Iwaszkiewicz sinngemäß beschrieb.

Finanzielle Zugaben in Form milliardenschwerer Entlastungspakete, von der Politik pathetisch als „Abwehrschirm“ oder enthusiastisch als „Doppelwumms“ bezeichnet, sollen in der nächsten Zeit z.B. die rasant steigenden Energie- und Strompreise teilweise „abfedern“. Inwieweit der nötige „Federdruck“ wirklich vorhanden ist, wird die Realität zeigen.

Leider betätigen sich manche einstige

Friedensbewegte aktuell als Pseudo-Militärstrategen und überbieten sich in Forderungen nach immer mehr Ausrüstung als „Zugaben“ in Spannungsbereiche. Der Grad der jeweiligen persönlichen „Anpassungsleistung“ wird dabei als „reife Verantwortungspolitik“ umgedeutet. Zumindest die Rüstungsindustrie erlangt eine neue Woge der „Zugabenmentalität“.

Derweil streiken bundesweit in diversen Kliniken Ärzte, Krankenhaus- und Pflegepersonal für eine angemessene Bezahlung ihrer Arbeit, Schichtzulagen, Aufstockung des Personals usw... Mögen die Streikenden den oft nötigen „langen Atem“ haben.

Welche konkreten Zu- und Vorgaben das neue Jahr für jeden bringen wird, bleibt offen. Frei nach Hermann Hesse wohnt „jedem Anfang ein Zauber inne“. Vielleicht sollte das von Ernst Bloch beschriebene „Prinzip Hoffnung“ als Zugabe von aufkeimendem Widerspruch gegen vorhandene Missstände als Ergänzung wirken.

**Holger Wegner**  
SHG Epilepsie

# KISS – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.



## Selbsthilfe ist

- Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage
- Gegenseitige, freiwillige und selbstorganisierte Hilfe
- Partnerschaftliche Gruppenarbeit ohne professionelle Leitung

## Selbsthilfe bietet

Verständnis, Information, vielfältige Erfahrungen, Alternativen, Gemeinsamkeiten | Kontakte, Mut, Kraft und Hoffnung | Anonymität

## KISS bietet

Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen | Unterstützung bei Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen | Räume und Technik | Öffentlichkeitsarbeit | Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten | Erfahrungsaustausch | Fortbildung | Lobbyarbeit für Selbsthilfe | Selbsthilfezeitung HILF DIR SELBST | Informationen auf [www.kiss-sn.de](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 Weiterbildung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.



## Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch  
Montag und Dienstag  
Donnerstag

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

## Impressum

Magazin der Schweriner Selbsthilfe

### Herausgeber:

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

**Auflage:** 1.500 Stück

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

**Verteilung:** Selbsthilfegruppen/-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer

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

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

### Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Evelyn Eichbaum, Dr. Jürgen Friedmann, Iris Hesse, Vanessa Polichtchouk, Sophie Schleußner, Kirsten Sievert, Brunhilde Spikermann, Susanne Ulrich, Martina Wetzel

**Leitung:** Birgitt Hamm

**Anschrift:** Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen 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,

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

### Redaktionsschluss für die

**nächste Ausgabe:** 10. Februar 2023 zum Thema „Geladen“

**„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:**

Deutsche Rentenversicherung Nord, Ministerium für Soziales, Gesundheit und Sport MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

