

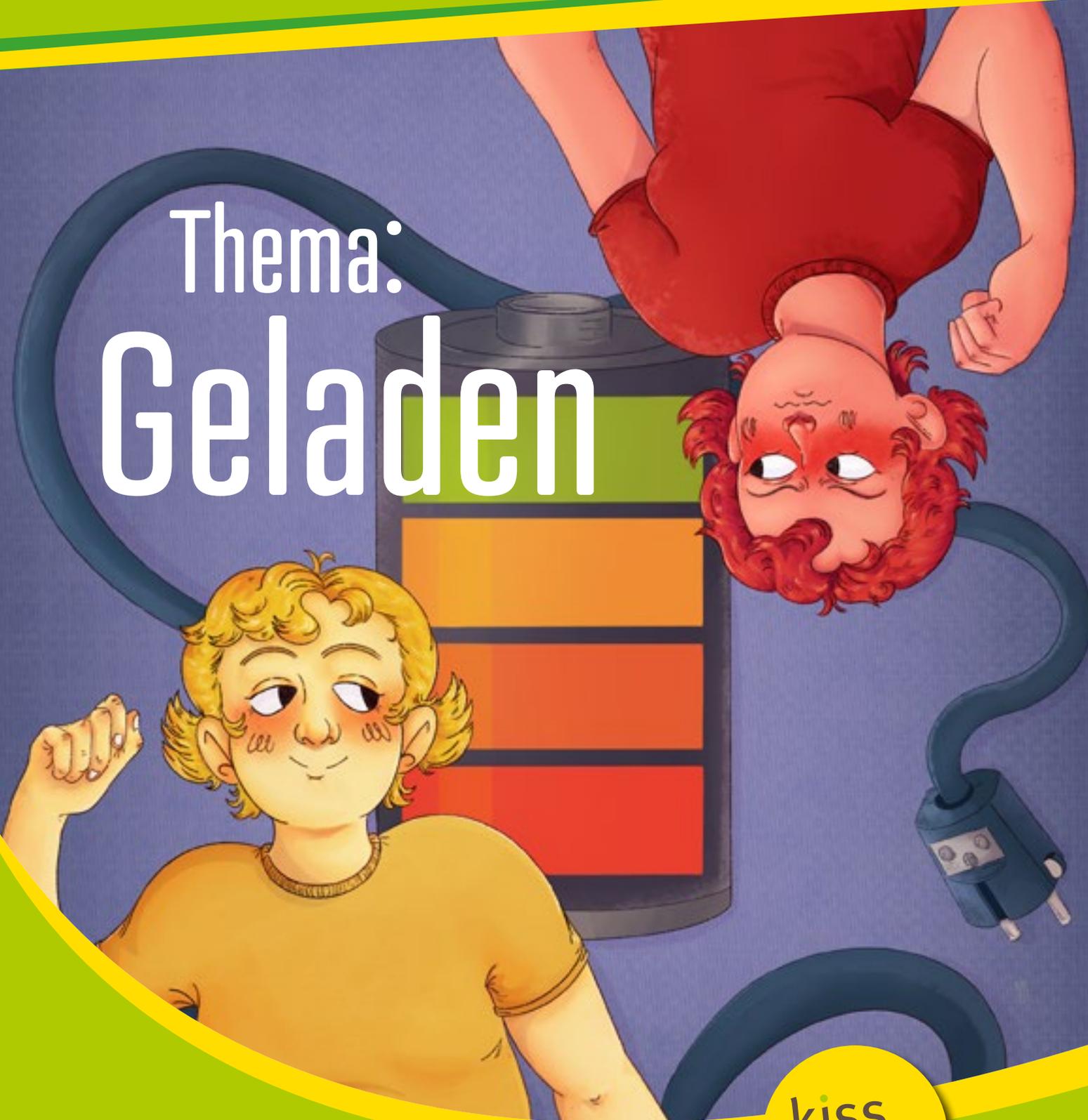
HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe

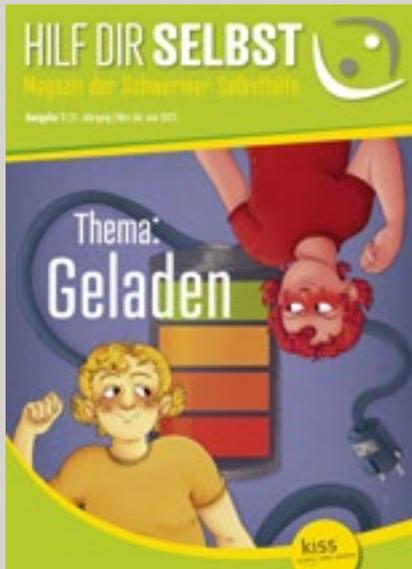


Ausgabe 1 | 21. Jahrgang | März bis Juni 2023

Thema: Geladen



kiss
30 jahre selbst · bestimmt



Inhalt

Titelbild Vanessa Polichtchouk 1
Editorial Sabine Klemm..... 2
Gastkolumne Anna Karsten 3
Umfrage Wie laden Sie sich auf? 4
Thema Zweimal geladen 6
Selbsthilfe Auf dem Weg zu mir..... 7
Thema Die Sache mit dem Ärger 8
Selbsthilfe
 Viele Gründe, geladen zu sein 9
Thema
 Einladung zum Kaffeekränzchen 10
Thema
 Aufladen durch Entladen 11
Thema
 Hab' meinen Wagen vollgeladen 12
Thema
 Mit neuen Ideen ins neue Jahr 13
Senioren
 Einladung an Aktive..... 14
Thema Ein Ort der Einkehr 15
Thema Alltagsärger?..... 16
Thema
 Energie durch Löffel sammeln 17
Selbsthilfe
 Warum Selbsthilfe unterstützt wird 18
Interview
 Drei Fragen an Hartmut Haker 19
Service KISS aktuell 20
Nicht zu toppen
 Post von Kirsten 22
So gesehen
 Weniger Sprüche 23
Impressum..... 24

Die nächste Zeitschrift erscheint Anfang Juni 2023 zum Thema „Abschied“.

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht fragen Sie sich auch: Wie, geladen?

Ein-, aus-, auf-, ab-, durch-... geladen ist ein Chamäleon. Aber keine Bange, wir schießen nicht. Hier geht es eher um Energie-geladen sein und dabei die Balance zu halten, sie so rauszulassen, dass nichts explodiert und dabei kaputt geht. Ist es nur eine Frage der Sichtweise oder kann man daran arbeiten?

Chronische Erkrankungen können wütend machen, aber man kann sich entscheiden, ob man entspannt oder geladen durchs Leben geht. Ein anderer Artikel befasst sich mit Ärger, der auf einen Abgrund zwischen Wirklichkeit und Möglichkeit verweist und zu Geladen-Sein führen kann. Das Gegenteil wäre, sich (wieder) aufzuladen. Auch dazu gibt es Tipps und Erfahrungsberichte vom Ayurveda-Campus über eine CD-Produktion bis hin zum Pilgerkloster Tempzin als Kraftort. Wir erfahren, was es mit einer BodyBattery auf sich hat und dass das tatsächlich keine Spielerei ist, sondern ganz nebenbei dabei hilft, fit zu bleiben. Aus der Physik wissen wir, Geladen-sein entsteht aus gegensätzlichen Spannungen. Und wie lebt es sich ohne Strom? Der schon bekannte Autor Hartmut Haker beantwortet die drei Fragen zur Selbsthilfe, unsere Vorstandsvorsitzende Regina Winkler und die Psychotherapeutin Andrea Bülau eröffnen unsere neue Rubrik „Ich unterstütze Selbsthilfe, weil...“ und es gibt spannende Termine und Veranstaltungen. Die Selbsthilfegruppen treffen sich in schöner Regelmäßigkeit und neue Gruppen werden gegründet. Die ersten Bewilligungen zur Finanzierung unserer Arbeit sind da, ebenso die Erhöhung mancher Kosten. Wir werden zusätzliche Anträge stellen müssen. Dieses Jahr steht unter dem Zeichen der Inventur und der Veränderungen in der KISS. Sylvia Hannemann, unsere neue Mitarbeiterin für Verwaltung,



Foto: Birgitt Hamm

Koordination und Öffentlichkeitsarbeit sowie Finanzen und Buchhaltung, kann den Frühjahrsputz bzw. das Entwürfeln und anschließende Umgestalten gar nicht erwarten. Später sollen dann neue Außenschilder, Möbel für Gruppenräume, Aufsteller für Infomaterial und die weitere Gestaltung für einen angenehmen, barrierearmen Aufenthalt in der KISS dazukommen. Im Herbst werden wir die neue KISS bei einem Tag der Offenen Tür präsentieren. Für die Gestaltung unseres Selbsthilfefests am 3. Juni können sich Selbsthilfegruppen und Unterstützer*innen schon jetzt mit ihren Ideen melden. Ab der Juniausgabe übernimmt Anna Karsten die Redaktion des KISS-Magazins. Schweren Herzens müssen wir uns von Birgitt Hamm verabschieden. Und nun sind Sie herzlich eingeladen, die mit viel Energie geladenen Beiträge aus der Selbsthilfe zu lesen. Es wird Frühling und die Säfte quellen, neue Kraft fließt in der Natur und durch unsere Adern. Die brauchen wir auch für all unsere Vorhaben.

Viel Energie in diesem neuen Frühling wünscht Ihnen

Sabine Klemm

„Es ist mir eine Ehre!“

Wenn eine Einladung der KISS Schwerin angenommen wird

„Geladen“, so lautet das Titelthema dieser aktuellen Ausgabe des KISS-Magazins „Hilf Dir selbst“, die wieder einmal interessanten Lesestoff verspricht. Ich habe nun schon einige Ausgaben des Magazins gelesen und immer wieder ist es gerade das Titelthema, das so besonders ist. Es ist ganz offensichtlich sorgfältig überlegt worden, macht neugierig und eröffnet eine Fülle von Optionen für eine Beschäftigung mit dem gewählten Thema!

Liebe Leserinnen und Leser,
ich darf Ihnen versprechen: Daran wird sich auch in Zukunft nichts ändern! Ich kann Ihnen das mit solcher Bestimmtheit versichern, weil auch ich einen Bezug zum aktuellen Titelthema habe: Ich wurde eingeladen, diesen Beitrag zu schreiben und ich wurde eingeladen, zukünftig als Chefredakteurin an diesem wunderbaren Magazin mitzuwirken. Das hat mich unglaublich gefreut, ich habe dankend angenommen: „Es ist mir eine Ehre“!

Vielleicht interessiert Sie, wer Anna Karsten ist?

Ich bin freiberuflich tätige Journalistin und unterstütze Unternehmen bei Fragen der Externen und Internen Unternehmenskommunikation. In diesem Sinne bin ich zum Beispiel beauftragt mit der Öffentlichkeits- und Pressearbeit eines Trägers sozialer Einrichtungen und dem Erstellen von Fachbeiträgen für ein Ingenieurbüro der Umwelttechnik. Darüber hinaus bin ich verantwortlich für Pressemitteilungen, Krisen-PR oder Inhalte für Webseiten. „Auf den Punkt gebracht



Anna Karsten

Foto: Christian Schmidtke

– Mensch macht Geschichte“ lautet die Überschrift meiner Webseiten www.anna-karsten.de und darum geht es mir: Einerseits Wesentliches und Fakten nicht zu verwässern, sondern auf den Punkt zu bringen. Andererseits nicht zu vergessen, dass es immer um Menschen geht, und jeder Mensch erzählt seine eigene Geschichte.

Ich engagiere mich auf Landes- und auf Bundesebene in meinem Berufsverband, dem Deutschen Journalistenverband. Wie überall, wo Menschen miteinander arbeiten, ist auch hier immer wieder festzustellen, wie wichtig es ist zuzuhören, aufeinander zuzugehen, miteinander zu sprechen, für andere da zu sein und vertrauensvoll miteinander umzugehen.

In diesem Sinne freue ich mich sehr auf die Zusammenarbeit mit einem tollen Redaktionsteam und der unermüdlich engagierten Geschäftsführerin Sabine Klemm. Ich hoffe, ich kann ihr eine gute Nachfolgerin meiner lieben Kollegin Birgitt Hamm sein, die ihre Kompetenz und ihre Erfahrung bis zu dieser Ausgabe in das Gelingen des KISS-

Magazins eingebracht hat. Ich bin sehr glücklich darüber, dass sie versprochen hat, den Gastbeitrag in der nächsten Ausgabe zu übernehmen und der Redaktion treu zu bleiben. Wir dürfen uns also auf den einen oder anderen Beitrag von ihr freuen!

Anna Karsten

„Wann sind Sie geladen?“, „Wo laden Sie Ihre Batterie auf?“
und „Was haben Sie sich aufgeladen?“ –
das fragten wir Menschen, die uns in Schwerin begegneten.



Anne und Anja

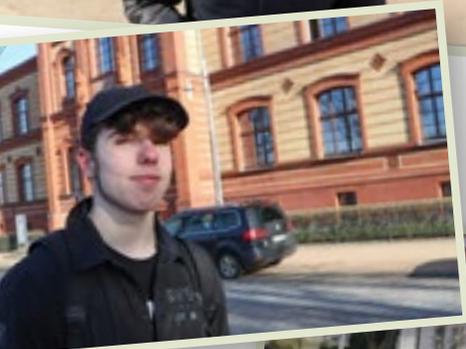
Anne: Ich treibe Sport, um mich zu entladen. Oder ich mache einen Spaziergang mit dem Hund, um mich wieder aufzuladen. Meine Familie und vor allem mein kleiner Sohn geben mir Kraft.

Anja: Ich reg mich einfach nicht mehr auf. Also bin ich nicht negativ aufgeladen und brauche mich nicht zu entladen. Ich versuche meine Grundruhe zu halten und im Moment zu leben, bin achtsam. Meine innere Haltung ist: „Es ist, wie es ist.“



Lara

Ich bin manchmal innerlich richtig geladen. Zum Beispiel wenn ich Stress zu Hause habe, mit den Eltern. Oder mit Freunden, weil die nicht zuhören. Dann ziehe ich mich in mein Zimmer zurück und nehme mein Handy. Das beruhigt.



Niklas

Wenn wütend bin, wenn ich Stress habe, das geht gar nicht! Dann brauche ich den Sport, um mich zu entladen und wieder positiv aufzuladen. Ich treibe Kraftsport im Fitness-Studio oder boxe, damit alles aus mir raus kann. Ja, manchmal schreie ich dabei auch rum.



Hanna

Ich bin voller neuer Energie, wenn ich mit meinem Hund in den Wald gehe. Von der Schule komme ich manchmal sehr negativ geladen nach Hause. Weil die Lehrer krank sind und ich nicht weiterkomme. Und das in der Prüfungszeit! Das macht mir Stress. Da schreie ich im Wald schon mal die Bäume an.



Sabine und Peter

Sabine: Ich bin beim Spazierengehen im Wald auf Glatteis ausgerutscht und habe mir das Handgelenk, Elle und Speiche gebrochen. Das hab' ich mir aufgeladen und muss damit fertig werden. Aber ich versuche trotzdem die schönen Dinge zu genießen. Zum Beispiel den Spaziergang am Pfaffenteich bei Sonnenschein.

Ehemann Peter schmunzelt: Am besten lade ich mich bei meiner Frau auf. Wir treiben Sport, gehen tanzen oder schwimmen.



Steffen und Karsten

Steffen: Ich fahre jeden Sonntag in die Sauna nach Rostock oder Warnemünde und schwitze alles aus - mit Blick auf die Ostsee. Die unbegrenzte Weite tut mir gut. Ich kann mich dort aufladen und meinen Ärger über manche Mitarbeiter vergessen.

Karsten: Ich liebe es in der Natur zu spazieren. Regelmäßig drehe ich Runden um den Pfaffenteich. Das tut mir gut.



Franziska

Richtig geladen bin ich von der Ignoranz der Leute, die die Enten mit Brot füttern, obwohl die Tiere davon sterben können. Früher stand hier am Pfaffenteich ein Schild: „Enten füttern verboten“. Auch über den Müll ärgere ich mich, der einfach überall liegen gelassen wird. Oft gehe ich Müll sammeln mit meinem Kind. Viele Menschen haben kein Umweltbewusstsein.

Alexandra

Ich lade mich bei Spaziergängen auf, im Schlossgarten oder am Pfaffenteich. Ich liebe die Vögel – und sie mich auch, wie man sieht.



Heike

Ich bin sehr geladen, sehr wütend auf meine ganze Lebenssituation. Die steigenden Preise, der Krieg, die Flüchtlinge... Ich habe eine Krebserkrankung, es gibt zu wenig Therapien für depressive Menschen. Nirgendwo kann ich meine Seele baumeln lassen. Ich bin gerade sehr aggressiv.



Alexander mit Oma Ingrid

Für mich ist wichtig, dass mein Handy immer aufgeladen ist. Ich studiere und habe die erste Prüfung hinter mir. Im Moment bin ich bei meiner Oma eingeladen, um mich zu entspannen und aufzuladen, Kraft zu tanken für die nächsten Prüfungen.



Sabine mit Mutter Helga

Ich arbeite in der Gastronomie in der Nähe von Hamburg und stelle fest, dass viele Gäste heutzutage sehr unentspannt und unhöflich sind. Sie kennen kein „Guten Morgen“, oder „Bitte“ und „Danke“, sondern meckern nur. Darüber ärgere ich mich und bin manchmal ganz schön geladen. Ich selbst versuche, ihnen trotzdem freundlich zu begegnen, was nicht immer leicht ist. Wenn ich mal eingeladen bin, genieße ich es sehr. So wie auch unseren Besuch in Schwerin.



Julie mit Lola

Geladen, also wütend, war ich noch nie. Habe auch gar keinen Grund dazu. Mit geht es ja gut. Aber manchmal, wenn es draußen dunkel, kalt oder nass ist, genieße ich sehr, wenn Frauchen mich einmal extra kuschelt. Und wenn dann noch meine Tochter Lola zu Besuch kommt, geht bei mir die Sonne auf.



„Versuch’s doch mal mit...“

Platte Phrasen? – Nein, danke.

Schmerzen, finanzielle Sorgen oder generelle Einschränkungen im Alltag- Betroffene chronischer Erkrankungen oder Behinderung sehen sich oft mit vielen Belastungen konfrontiert. Dazu gehören auch Reaktionen von Unverständnis oder Vorurteilen im sozialen Umfeld, die keine Seltenheit sind. Dabei bildet sich recht zügig ein nie endendes Repertoire an Aussagen oder Sprüchen - sei dies von Kollegen, medizinischem Personal oder der Familie. Folgend ein kleiner Auszug der All-time-Klassiker:

„Du siehst ja gar nicht krank aus!“ oder „Du bist doch zu jung, um krank zu sein.“

Eine Vielzahl chronischen Erkrankungen sind nach außen nicht sichtbar, doch ändert es nichts daran, dass Betroffene tagtäglich unter starken inneren Schmerzen, z.B. durch Entzündungen in den Gelenken oder starker Schwäche, leiden. Und auch schützt das Alter vor vielen Erkrankungen nicht. Diabetes oder Rheuma beispielsweise ist keine Problemstellung, die ausschließlich alte Menschen anbelangt.

Schwere aus. Ein milder Verlauf, der die Person nicht an Arbeit oder Sozialleben hindert, ist weniger fatal in der Lebens-einschränkung als ein gesundheitlicher Zustand, der dies gar nicht mehr zulässt. Besonders in emotional aufgewühlten Phasen kann es für Betroffene verletzend sein, da die Erkrankung mit ihren Folgen heruntergespielt wird. „Versuche es doch mal mit ...“

es besonders in den ersten Jahren der Erkrankung wichtig, unüberlegte Aussagen nicht persönlich zu nehmen. Immerhin haben nur wenige Menschen Bezug zu spezifischen oder gar seltenen Erkrankungen.

Angehörige oder Bekannte sollten sich daher nicht aus Angst vor den Fettnäpfchen vor Gesprächen scheuen, da auch das völlig normal ist. Wich-

„Du bist doch zu jung, um krank zu sein.“

Das sind sicherlich gut gemeinte Ratschläge, doch sehr oft unseriös oder herablassend. Bedrängen sollte man Menschen mit seinen Überzeugungen ebenfalls nicht. Viele Personen mit Erkrankung nehmen Medikamente, um Symptome zu lindern und haben sich dazu beraten lassen. Dazu sollten gleichermaßen keine schnellen Vorwürfe laut werden, warum diese nicht einfach abgesetzt würden.

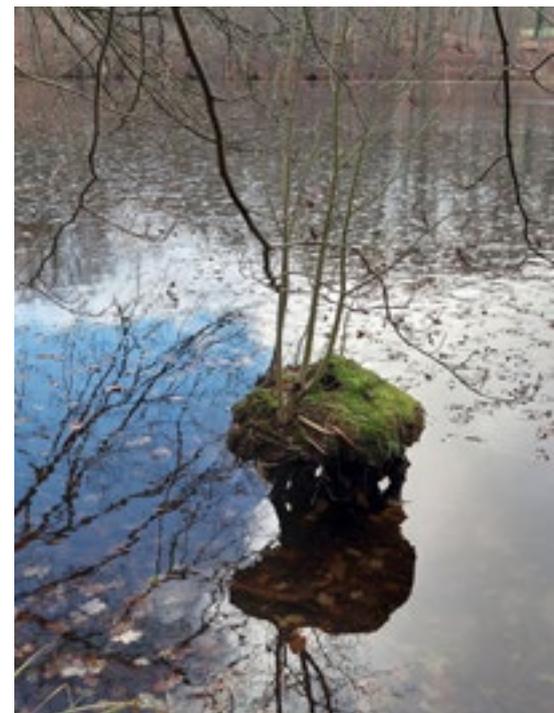
tig ist es aber, Betroffene nicht aus Unverständnis zu verurteilen und ständig unter Druck zu setzen, sondern die Menschen in ihrem Zustand so anzunehmen, wie sie sind. **Vanessa**

„Mein Bekannter ist auch krank...“

„Mein Bekannter ist auch krank, aber er stellt sich nicht so an.“ oder „Ich weiß genau, wie du dich fühlst. Einmal...“

Langfristige und schwerwiegende Krankheiten lassen sich nur sehr schwach mit den Erfahrungen einer durchschnittlichen, gesunden Person vergleichen, daher sollte man Situationen wie etwa seinen verstaubten Knöchel vor vier Jahren nicht mit langwierigen Schmerzerkrankungen oder Behinderungen gleichsetzen. Und auch ähnliche Krankheiten prägen sich ganz individuell auf unterschiedliche Art und

Ogleich nett gemeint oder schlicht unüberlegt, sind diese Sprüche unangebracht und können in großer Häufigkeit zur weiteren Isolierung Betroffener beitragen. Natürlich sind unangemessene Aussagen nicht das gravierendste Problem im Alltag einer erkrankten Person, doch haben Menschen mit Einschränkungen nur begrenzte Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe und werden oft nicht ernst genommen. Phrasen wie diese stigmatisieren, können Betroffene beschämen und weisen sie, oft ungewollt, ab. Als Betroffener ist

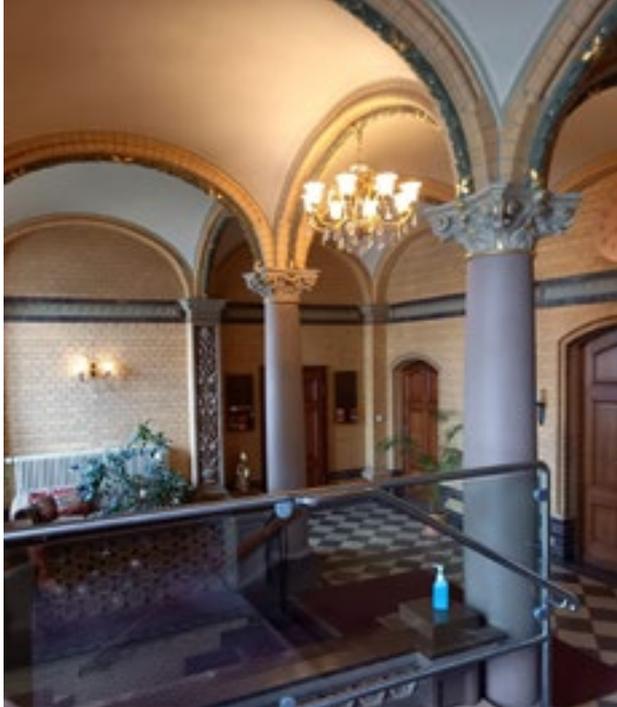


Du bist doch zu klein, um eine Insel zu sein.

Foto: Birgitt Hamm

Auf dem Weg zu mir

Mit Ayurveda habe ich mein Leben auf den Kopf gestellt



Der Ayurveda-Campus im einstigen Schweriner Standesamt

Foto: Iris Hesse

Im Juni 2018 hatte ich in dem Reisebüro „NEUE WEGE“ eine Pancha Karma Kur gebucht. Nach meiner Ayurveda-Kur im südindischen Kerala, nach dieser Selbsterfahrung war ich fest entschlossen, Dinge in meinem Leben zu ändern. Dranzubleiben an einer Ernährungsumstellung und konsequent und bewusst gesund zu leben.

Ich suchte im Internet nach Anbietern für Ausbildungen, um gleichgesinnte Menschen zu treffen und eine neue Sichtweise auf mein Leben zu erlangen bzw. mein neu geborenes Bewusstsein zu stärken. Ich fand den Ayurveda-Campus in Schwerin und fühlte mich magisch angezogen. Kurz entschlossen buchte ich die Ausbildung zur Gesundheitsberaterin. Wie gebannt saugte ich die Informationen und Eindrücke auf. Ein inneres Feuer war entzündet. Mein Herzensfeuer und meine Neugier auf mehr.

Also besuchte ich weitere Seminare. Ich machte mich nach meiner Arbeit in der Kita in Thüringen auf den Weg nach Schwerin in den Campus. An Wochenenden und im Urlaub, denn das, was ich im Campus lernte über den Ayurveda, gab mir viele Antworten auf Fragen, die ich in mir trug. Es war wie ein Erwachen und Staunen. Und ich wurde aufgeladen mit Energie, die mir die Kraft gab, in den Alltag zurückzukehren. Ich fühlte und wusste, dass ich raus

wollte aus dem Hamsterrad und rein in eine bewusste, wohlthuende Lebensqualität. In aller Konsequenz hieß das für mich, nicht nur kleine Schritte zu gehen, sondern einen Salto Mortale zu machen.

Mein altes Umfeld zu verlassen, um die Chance für einen Neubeginn zu haben. Eingeleitet habe ich diese Phase des Umbruchs mit einem Tandem-Fallschirmsprung, der symbolisch für mich für tiefes Vertrauen in mich selbst und das Leben steht.

Meine Arbeit als Heilpädagogin und Erzieherin, die Arbeit mit Kindern, hatte mir Spaß gemacht, aber mein innerer Drang zum Perfektionismus und die Rahmenbedingungen führten mich in eine Erschöpfung. Ich spürte, es ist Zeit, die Notbremse zu ziehen. Es war wie eine Sucht, eine Sehnsucht nach etwas, was ich vermisste. Also traf ich die Entscheidung, nach Schwerin umzuziehen, um auch nach der Ausbildung dem Ayurveda-Campus nahe zu sein. Mein Traum war es, im Campus zu arbeiten. Ich setzte diesen Entschluss kurzentschlossen um und war da. Da in Schwerin, der Stadt, die heute meine geliebte neue Wahlheimat ist.

Doch zu meiner Überraschung wurde ich nach meinem Ausstieg aus alten Gewohnheiten krank. Sehr krank. Ein chronisches Erschöpfungssyndrom mit bunten Gesichtern. Mein Körper forderte Ruhe ein. Burnout, Depression, Zwangspause. Die Zwangspause dauert nun schon drei Jahre. Ich habe mich langsam und Stück für Stück erholt. Und mein Traum, im Campus zu arbeiten, hat sich erfüllt. Anders als ich dachte, aber genau richtig für meine jetzige Lebenssituation. Denn ich bin jetzt fast

63 Jahre alt und befinde mich im Übergang zur Altersrente. Und ich habe mir in der Zeit, die mir die Erschöpfung schenkte, mein neues Lebenskonzept 60+ entwickelt; habe mir Ankerplätze und Struktur geschaffen, auch die Unterstützung von Schulmedizin genutzt. Und ich habe zu mir zurückgefunden, viele neue Ideen und Lebenslust. Ich freue mich auf das, was noch kommt, was mich erwartet oder was ich mir selbst erschaffen werde.

Der Geist des Ayurveda-Campus, Bastians Vision sind ein wichtiger Bestandteil in meinem Leben geworden. Dafür bin ich sehr dankbar. Das freudvolle Lernen in Gemeinschaft, die Verbundenheit der Teilnehmer, die vielen neuen Erkenntnisse waren und sind für mich wegweisend. Der Campus ist für mich zum beloved place (Lieblingsplatz) geworden, der mir Kraft gibt und mich immer wieder neu inspiriert. Und ich habe Pläne, wie ich mich selbst noch mehr einbringen kann mit Vorträgen, workshops und Seminaren zum Thema Ayurveda-Pädagogik.

Ich habe längst begriffen, dass die lange Pause für mich dringend notwendig war, um zu verarbeiten und auch zu gesunden. Nämlich in einem neuen Bewusstsein und mit viel Achtsamkeit zu leben und besser mit den Stolpersteinen des Lebens umgehen zu können. Meine Hochsensibilität habe ich als Gabe angenommen und wertschätze sie als wichtigstes Potential.

Ja, ich sehe mein Leben als eine Reise und bin neugierig, wo diese noch hingehen wird. Wenn Vata, Pitta und Kapha gut miteinander harmonieren, dann sind das beste Voraussetzungen für ein freudvolles Älter werden.

Also auf geht's – Aufgeladen und voller Hoffnung!

Iris Hesse

Die Sache mit dem Ärger

Oder: Ein Blick auf seine Berechtigung

Was für ein enormes Energiepotential in einem einzigen Wort! GELADEN. Eine erste Assoziation trägt mich sofort zu vielen Momenten, die mein Temperament an bedrohliche Grenzen getrieben hat. Das Wort Wut steht vor meinem inneren Auge. Immer, wenn ich mit all meinem gesammelten Wissen und Erfahrung gegen eine imaginäre Mauer zu laufen drohe. Just in diesem Moment, als ich dies formuliere, kommt ein Post auf mein Handy. Mit ihm komme ich unverzüglich in einen positiven Drive, in den ich auch überleiten wollte. Nicht lamentieren über anschwellende Wut und vermeintliche Ohnmacht. Denn in diesem Strudel wird mein Blutdruck auf ungesunde Weise in die Höhe gepeitscht, und vor meinem inneren Auge weht mehr und mehr ein rotes Tuch. Angesammeltes körperliches Weh klopft an die Schmerzpforte. Mit 60 sollte ich es doch langsam besser wissen. Genug Wissen habe ich dazu wahrlich angesammelt. Wut ist mega selten geworden, doch immer mal wieder schafft es jemand, Ärger in mir auszulösen. Ich erinnere mich an einen Vortrag von Vera Birkenbiehl. In dem zitiert sie Elisabeth Kübler-Ross. Diese meint: Wenn man sich mehr als 15 Sekunden über jemanden ärgert, sind es die eigenen unerledigten Geschäfte. Da hat jemand die Macht, in mir Ärger auszulösen. Wie lange ich mich aber darüber aufrege, entscheide ich ganz allein.

Und da ist wahrlich Wahrheit im Text. Denn nehme ich dem anderen die Macht, schmilzt mein Ärger wie Schnee in der Sonne. Das ist jetzt natürlich eine sehr oberflächlich betrachtete Erkenntnis, welche aber in ihrer Kernaussage unumstößlich ist. Tatsächlich erinnere ich mich just an Begegnungen mit viel Potenzial an Ärger, der, kaum war er im Anflug, von mir wieder ins Nirvana



Für unsere Autorin ist Ärger auch Auslöser von Kreativität.

geschickt wurde. Das waren Begegnungen, wo ich glaubte, mein Gegenüber schon gut zu kennen und im Laufe der Zeit meinen Frieden mit dessen mich triggernden negativen Eigenschaften gemacht zu haben. Doch wie vieles im Leben ist auch der Umgang mit dem Ärger ein immerwährender Prozess. Richtig mit ihm umgehen zu können, führt zu einem stärkeren Selbst und klärt dabei auch Dinge für mich.

Vielleicht haben Sie, liebe Leser*innen, auch schon die Erfahrung gemacht, dass der Wille, etwas nicht mehr zu wollen, allein nicht ausreichte. Das liegt dann daran, dass dem Willen die Vorstellungskraft vorausgeht. Ist diese kleiner als Ihr Wille, scheitert der Besserungswunsch. Ist die Vorstellungskraft genügend groß, dann hat sie eine

Sogwirkung auf Ihren Willen, und er kann nicht anders als folgen. Ziehen beide nicht an einem Strang, bleibt der gewünschte Erfolg auf der Strecke. Das heißt dann auch, möchte ich nicht immer und immer wieder, dass mein Ärger in mir eskaliert, muss ich mich mit mir im Zwiegespräch über seine Hartnäckigkeit, mich im Griff zu halten, auseinandersetzen.

Die Vorstellung, dass mein Ärger mich positiv reifen lassen kann, gefällt mir dabei besonders. Ich möchte kein Abo auf regelmäßigem Ärger. Doch kreuzt er manchmal unverhofft meinen Weg, möchte ich ihm die Macht nehmen, mich allzu sehr aus dem Gleichgewicht zu bringen. Beim Recherchieren erfahre ich, dass Ärger eine Mechanik hat. Er hat seine Daseinsberechtigung! Er verweist auf einen Abgrund zwischen Wirklichkeit und Möglichkeit. Ein Vergleich realer Verhältnisse mit idealen Vorstellungen fällt frustrierend aus. Die Empfindlichkeit meiner Person entscheidet, ob mein Ärger mir sprichwörtlich Luft macht oder ob er mich erdet. Ich lerne, dass meine Grundhaltung zu meinem Ärger ausschlaggebend ist, wie ich mit ihm leben und arbeiten kann.

Persönlich halte ich eine affirmative Haltung für die beste. Damit ist er kein Instrument für mich, sondern ich erkenne ihn von Grund auf in seinem eigenen Recht an. Kann mein Ärger auf seine Anerkennung bauen, muss er sich nicht mehr gegen seine Abweisung zur Wehr setzen. Also, lieber Ärger, Du wirst eh immer wieder kommen, doch mit dieser Erkenntnis können wir beide wohl heiter bis zu deiner Wiederkehr leben. Ich gebe Dir Raum, denn Du bist ja kein harmloser Affekt, und ich übe mich weiter in der Kunst, mit Dir richtig umzugehen. Mal mit Worten und mal mit dem Pinsel.

Evelyn Eichbaum



Geladen ist man oft – als Kranker und Angehöriger

Was Huntington so besonders macht

Die Huntington-Krankheit ist eine erbliche, neurodegenerative Erkrankung des Gehirns, die auf einem Gendefekt beruht und bei den Betroffenen zu motorischen, psychiatrischen und Verhaltensstörungen führt. Nicht bei jedem Erkrankten sind alle Störungen gleich stark ausgeprägt, aber Wut, Frust und Aggressionen sind häufig dabei. Manche Erkrankte sind allerdings auch dauerhaft „ganz lieb“.

Wir hatten dieses Glück leider nicht und haben mit unseren Kranken sehr viel Wut und Aggressionen erlebt. Natürlich, es ist für die Betroffenen ja auch nicht leicht zu sehen, wie Fähigkeiten, die sie perfekt beherrscht haben, nach und nach verloren gehen. Wenn sie für alles länger brauchen, selbst zum Sprechen. Wenn sie sich unkontrolliert bewegen, schwanken und die lieben Mitmenschen denken, sie seien morgens um 10 Uhr schon sturzbetrunken. Das ist mit Huntington eher selten, man schwankt aber trotzdem.

Ja, und mit Mitte 20 oder 30 erwerbsunfähig zu sein, ist sicher nicht das, was man sich für sein Leben vorgestellt hat. Bei Huntington ist das leider oft so. Als mein Mann mit Mitte 30 Rentner wurde, war er schon in einem Zustand, in dem auch ein Mini-Job

nicht mehr ging. Den ganzen Tag zu Hause und nichts schaffen, dazu drei Kinder, die irgendwann aus Schule und Kita nach Hause kamen und durchaus für Unruhe sorgten - es ging oft heftig zur Sache. Manchmal störte die Fliege an der Wand. Aber auch keine Fliege an der Wand hat gestört. In solchen Momenten gab es kein Argument, das ihn beruhigt hätte. Und auch Strategien wie den Raum verlassen, Abstand zwischen sich und den Kranken bringen, haben nicht immer was genützt. Man muss fairerweise aber auch sagen, dass nie die Kinder oder ich angegriffen wurden; die Wutausbrüche richteten sich immer nur gegen Dinge.

Trotzdem hat das auch bei mir viel „geladen sein“ aufgebaut, vor allem durch die ständige Anspannung, was als nächstes passieren würde. Dass mein Mann zu Hause nichts mehr machen konnte, war für mich das kleinere Problem, aber mit den Aggressionen konnte ich nur schwer umgehen. Auch weil ich das Gefühl hatte, ich kann gar nicht so viel aufpassen, damit er nicht in Rage gerät. Dazu kamen Auseinandersetzungen mit der Kranken- und Pflegekasse, später dann mit dem Sozialamt, manches parallel. In diesen Jahren war ich gefühlt ständig geladen. Auch mein erkrankter Sohn war zeitweise aggressiv, mit

Worten, beim Autofahren und mit dem Hören von überlauter Musik. Als ich das bei einem Arztbesuch erzählte, fragte der Arzt meinen Sohn, ob er das steuern könnte. Seine Antwort: „Hinterher weiß ich ja, dass ich Sch... gebaut habe, aber in dem Moment kann ich das nicht steuern.“ Wir haben das dann mit Medikamenten ganz gut in den Griff bekommen. Was aber wohl noch mehr geholfen hat: Mein Sohn konnte bis ans Ende seines Lebens in einem Mini-Job arbeiten, war im Familienkreis DJ und war auch dadurch ausgeglichener und zufriedener. Anstrengend blieb es mit ihm aber trotzdem, weil sein Gehirn ständig auf Hochtouren lief, das meiste möglichst sofort erledigt werden musste – und die Kranken- und Pflegekasse auch bei ihm dafür gesorgt hat, dass der Mama beim Antragestellen und Widersprücheschreiben nicht langweilig wurde.

Diese Gründe des Geladenseins sind für mich seit fast zehn Jahren passé, weil beide Kranken nicht mehr leben. Wir leben heute ruhiger, mit viel weniger Frust, dafür mit dem, was kleine Kinder an Bewegung und Stress mit sich bringen. Das fühlt sich richtig gut an. Aber dabei gibt es noch ein anderes Gefühl: Wir sind nie wieder vollständig...

Brunhilde

Eingeladen zum Essen



Einladung zum Kaffeekränzchen – wer kann da nein sagen.

Foto: SU

Beim Thema „geladen“ fallen den meisten Menschen wahrscheinlich erst mal die Wörter „ärgerlich“ und „wütend“ ein. Ich habe ziemlich schnell an Einladung gedacht. Genauer gesagt: Zum Essen eingeladen werden. Ich assoziiere eigentlich ständig Wörter mit Essen. Als mein Freund mir sagte, er sei Halbfranzose, habe ich sofort an Essen gedacht. Die Franzosen lieben gutes Essen, und sie können auch kochen, dachte ich mir. Und das hat sich dann auch bewahrheitet.

Ich werde gern eingeladen, aber lade auch gern andere ein. Restaurant, Kino oder Konzert geht für mich immer. Ganz besonders gut macht sich das Kaffeekränzchen für mich. Das ist immer sehr gemütlich. In der Coronazeit habe ich auch angefangen, für mich allein ein Kaffeekränzchen zu machen. Man hatte ja viel Zeit, und da habe ich mir gerne was gegönnt. Heute lädt mich mein Freund öfter zu sich ein, und da gibt es wieder ein kleines Kaffeekränzchen.

Wenn ich Lust habe, lade ich auch zum Essen zu mir ein. Allerdings gibt es dann kein ganzes 3-Gänge-Menü. Das habe ich einmal gemacht – und das war am Muttertag für meine Eltern und mich. Das habe ich auch sehr gerne getan, aber es gehört schon ein besonderer Anlass für mich dazu, sonst ist mir das zu aufwendig. Wenn

ich Menschen zu mir einlade, gehöre ich nicht zu den Leuten, die sich besonders viel Stress machen. Das größte Problem, das ich habe, ist, dass mir meistens noch Servietten fehlen oder ich nicht genug passendes Geschirr zusammenbekomme. Natürlich soll es auch aufgeräumt und sauber aussehen, aber ich achte nicht auf jedes Staubkorn. Man soll ja sehen können, dass ich in der Wohnung wohne. Da gibt es andere Gemüter als mich. Es gibt Menschen, für die ist es purer Stress, wenn sie Gastgeber sind. Sie möchten alles richtig machen, besonders gut organisiert wirken; dann soll das Treffen den Gästen Spaß machen und sie unterhalten, und das Essen soll jedem schmecken. Manche machen sich viele Gedanken darüber, was andere von ihnen und ihrer Gastgeberrolle halten könnten, vor allem dann, wenn man selber vielleicht mal bei Menschen eingeladen wurden, die große Menüs zaubern oder für jeden aufwendige Gastgeschenke bereithalten. Das ist eine tolle Sache, wenn Menschen so einen Aufwand betreiben, ich finde das regelrecht bewundernswert. Aber ich finde, man sollte sich nicht vergleichen. Jede und jeder ist ein anderer Gastgeber und hat einen eigenen Stil. Und damit eine Einladung für alle eine entspannte Sache wird, sollte sich vor allem auch der Gastgeber oder die Gastgeberin wohl fühlen.

Wenn es Anlässe zu feiern gibt, will man natürlich auch gerne die liebsten Menschen einladen. Zu meinem 30. Geburtstag habe ich zu einem kleinen Sommerfest geladen. Mit persönlicher Einladung, Catering und Unterhaltungsprogramm. Und ich gebe zu, bei diesem Anlass war ich ein wenig gestresst. Es gab ja ein festes Datum, bis zu dem alles erledigt sein musste. Natürlich hatte ich Unterstützung, ganz allein ist es manchmal zu kompliziert. Da ist man froh, wenn man Menschen kennt, die Erfahrung als Gastgeber haben.

Bei einer Einladung geht es mir vor allem um das gemütliche Zusammensein. Ein Treffen mit lieben Menschen, gute Gespräche und einfach mal abschalten. Ich finde es für mich wichtig, mich in meiner Freizeit mit anderen zu treffen und einfach mal zwei Stunden Zeit miteinander zu verbringen. Sehr gerne auch von jetzt auf gleich. Es ist doch ein schönes Gefühl, wenn man spontan einen Anruf bekommt und man sich verabredet. Ich hoffe, dass ich das auch bald hier in meiner neuen Heimat Köln erleben werde. Wenn der Frühling kommt und die Winterviren verschwinden, werde ich meine Pläne umsetzen. Neue Freizeitaktivitäten und dadurch natürlich neue Leute kennenlernen. Denn auch, wenn die Coronazeit vorbei ist, brauche ich meine Kaffeekränzchen.

SU

Lichtfasten oder Aufladen in Dunkelheit

Alljährlich ab Aschermittwoch fühle ich mich berufen. Obwohl ich weder jeck noch religiös bin, empfinde ich, dass nach all der Alberei und Schlemmerei nun etwas Höheres mich zum Verzicht auffordert. Ich muss Ballast abwerfen, den Körper reinigen, mich läutern. Angefangen hatte ich mit dem Komplettfasten. Doch nach einer Woche nur bei Wasser, Tee und Gemüsebouillon war mir das zu viel. Beziehungsweise zu wenig. Seitdem faste ich nur noch teil. Im Vorjahr sogar sehr erfolgreich. Meine Galle hatte mir dringend den Verzicht auf Marzipan und Alkohol angeraten. Pünktlich zu Ostern hörte sie auf zu ziepen.

In diesem Jahr habe ich mich – politisch korrekt und für meinen Geldbeutel unverzichtbar – dem Energiefasten verschrieben. Bis zur Energiekrise hatte ich mir keine Gedanken darüber gemacht, wie sehr

zu viel Kunstlicht uns Menschen, den Tieren und auch den Pflanzen schaden kann. Woher auch? Wir leben hier in Dunkeldeutschland. In Schwerin werden um 19 Uhr die Bürgersteige hochgeklappt; in den Dörfern wird abends mindestens jede zweite Laterne ausgeschaltet. Was unter Lichtverschmutzungsaspekten sehr positiv ist, denn unser Biorhythmus und der der Natur um uns herum sind noch in Ordnung. Anders als in den großen Städten dieser Welt können wir nachts entspannen und unsere Akkus aufladen, die Tiere gemütlich auf die Jagd gehen, die Bäume regenerieren. Kein grelles Licht stört.

Doch es geht noch mehr. Ja, es geht auch ohne. Seit Januar erhellt abends nur eine Energiespar-Funzel meine Stube; sonst erledige ich alles im Dunkeln. Nach den ersten blauen Flecken und leichten

Verbrennungen an Armen, Beinen, Kopf und Rücken gehe ich nun heiter, gelassen und entspannt durch die selbst gewählte Dunkelheit. Jeder notwendige Stromverbrauch – beim Kochen, Radio hören, Lesen oder Wäsche waschen – wird so kurz wie möglich gehalten. Meine inneren Batterien brauchen keinen Strom.

Das versteht in meinem Umfeld nur niemand. Während fremde Gäste still vor sich hin leiden, knipst die Familie dreist überall das Licht an, wenn sie mich besucht. Deshalb faste ich nicht nur Strom, sondern auch Besuch. Und lasse die Bagage erst wieder Ostern in mein Heim. Dann gibt es zu Marzipan und Alkohol auch wieder Licht.

Birgitt Hamm



Helles Licht rund um die Uhr ist nicht nur teuer, es stört auch den Biorhythmus von Mensch, Tier und Pflanze.

Foto: Birgitt Hamm

Der alte Traum eines Fuhrmanns

Singt zur Melodie von „Hab mein Wage vollgelade“



Hab mein Cabrio aufgelade,
voll mit Strom und Rock'n'Roll.
Als ich über Äcker brauste,
wogten Rosen wie toll.
Drum fahr ich mit viel Speed durch Rosen,
im Cabrio alle Boxen tosen.
Brumm, Cabrio, brumm, brumm, brumm.
Brumm, Cabrio, brumm.

Hab mein Cabrio vollgelade,
voll mit Rosen so wild.
Als wir hin zur Skyline fuhren,
blühten sie duftig mild.
Drum lad ich all mein Lebetage
nur rote Rosen in mein Wage.
Brumm, Cabrio, brumm, brumm, brumm.
Brumm, Cabrio, brumm.

Hab mein Cabrio vollgelade,
voll mit rosa Hasen.
Als wir in die City kurvten,
fing'n sie an zu tanzen.
Drum schenk ich meine hundert Rosen
nur rosa Hasen, die nett posen.
Brumm, Cabrio, brumm, brumm, brumm.
Brumm, Cabrio, brumm.

Autorin: Anke

AUF SCHIPPEN UND ROLLWÄGREN 147
Niederländisch, 17. Jahrhundert.
DV

1. Hab mein Wa - ge voll ge - la - de, voll mit
Als wir in die Stadt nein ka - men, hubn sie

al - ten Weib - fen. Drum lad ich
an zu kei - fen.

all mein Le - be - ta - ge nie al - te
die Stadt nein ka - men, hubn sie

2. Hab mein Wage voll gelade, voll mit Mäggern alten
wir in die Stadt nein kamen, murrien sie und schälten Äß -

Wail Schim - mel, hül
an We - fen.
fen.

Wie eine bunte Wundertüte

Aufgeladen mit neuen Ideen, mit neuer Kraft ins Jahr 2023

Auf einer CD versammelt unsere Autorin eigene Lieder und Texte zum Thema „Selbstliebe“.



Die letzten Tage des alten Jahres, die Zeit für meinen Jahresrückblick 2022 ließ mich staunen, welche Herausforderungen ich gemeistert habe, und ich konnte mir selbst auf die Schulter klopfen.

Was gibt mir Kraft? Meine Familie, die an mich glaubt und mir die Freiheit gibt, so zu leben, wie es mir gefällt. Ganz besonders meine Enkelkinder, die heranwachsen und sich so unterschiedlich entwickeln. Obwohl ich eine Oma bin, die nur besuchsweise da ist, sind wir alle tief im Herzen miteinander verbunden. Alte und neue Freunde und Freundinnen, die für mich da sind, wenn ich sie brauche. Und für die ich auch da sein kann. Geben und Nehmen. Sich miteinander wohlfühlen, sich stützen.

Die Depression hat gerade Pause oder Urlaub. Vielleicht hat sie auch gekündigt und ist gegangen. Ich hätte nichts dagegen. An guten Tagen fühle ich mich wie eine bunte Wundertüte und staune darüber, wieviel Kreativität doch in mir steckt. Ich lasse meiner Fantasie Raum für Konzepte. Ja, ich bin eine Träumerin. Träumen macht mir Spaß. Mir selbst etwas ausdenken, ausprobieren. Und manchmal werden kleine Träume Realität, wenn ich die entsprechenden kleinen und großen Schritte gehe, die dafür notwendig sind.

Gerade eben habe ich eine CD produziert zum Thema Selbstliebe. Über mehrere Jahre gesammelte Lieder und Texte, die für mich selbst in schlechten Zeiten sehr wertvolle Dienste geleistet haben, sind nun darauf gespeichert. Ein guter alter Freund hat mich dabei unterstützt, mit seiner Technik und den Erfahrungen als Musiker und Produzent. Viele Jahre habe ich zu ihm aufgeschaut, ihn für seine Fähigkeiten bewundert. Auch insgeheim gewünscht, mal etwas mit ihm gemeinsam zu erschaffen, gemeinsam zu musizieren. Nun endlich hatte ich den Mut und habe mich getraut.

Ein anderer, neuer guter Freund unterstützt mich dabei, mir meiner Fähigkeit als Schöpferwesen bewusst zu werden und meine Talente und Gaben neu zu entdecken, an mich selbst zu glauben und meine Träume zu leben.

Ganz besonders liebe ich es, eigene Ideen zu haben und mir eigene kleine Projekte und Programme auszudenken. Ich schlüpfe gern auch in verschiedene Rollen, in denen ich meine vielseitigen Potentiale ausleben kann. Seit langem beschäftige ich mich mit den Themen Gesundheit und Lebensstil.

Meinen Übergang ins Rentenleben habe ich nun recht gut gemeistert. Mein Wissen über Ayurveda hat mir dabei geholfen. Und auch mein Wissensdurst, der mich immer wieder dazu bewegt, Seminare zu besuchen und die Dinge zu lernen, die mir Spaß machen und mich interessieren. Mein Lieblingsgebiet ist die Psychologie, ganz speziell die verbale und nonverbale Kommunikation. Mich bewegen die Fragen: Wie hängen Denken, Fühlen und Verhalten zusammen? Welche Rolle spielt dabei die Wahrnehmung? Welche Rolle spielt der Glaube? Und wie kann ein Mensch schwierige Situationen meistern? Welche Bedingungen brauchen Heranwachsende, um sich gesund zu entwickeln?

Wichtig ist mir, dass ich meine Zeit frei einteilen und Pausen nach Bedarf einlegen kann. Selbstbestimmt. Eine Lebensqualität, die ich während meines Berufslebens nicht hatte. Meine Potentiale zu leben und Menschen zu begleiten und zu unterstützen auf ihrem Lebensweg, ist mir ein Herzensbedürfnis. Und dies kann ich in einem Ehrenamt tun. Ich selbst habe viele Höhen und Tiefen durchlebt und kann nun mit diesem Erfahrungsschatz für andere Menschen da sein. Als ZuhörerIn, BegleiterIn und auf Wunsch auch als BeraterIn oder Coach. So kann ich teilhaben an vielen verschiedenen Lebensgeschichten und staune über die Buntheit.

Iris Hesse

Zur Mitwirkung eingeladen

Angebotsvielfalt im Seniorenbüro Schwerin

„Unsere Angebote sind eine Einladung an alle, sich aktiv zu betätigen,“ sagt Christine Dechau vom Schweriner Seniorenbüro. „Einzige Voraussetzung ist, dass die Interessierten am Tag Zeit haben.“ Menschen im Alter von 50 bis an die 100 treffen sich in den Räumen der Wismarschen Straße 144, um miteinander zu reden, ehrenamtlich zu arbeiten, zu lernen. Mode, Theater, Film und Foto stehen ebenso auf dem Plan wie Fremdsprachen, Schach oder der Umgang mit den neuen Medien. 40 Gruppen in der Senioren-Akademie Schwerin bieten da ein weites Betätigungsfeld. Nicht weniger wichtig ist das bürgerschaftliche Engagement in den verschiedensten Bereichen.

Seit nun schon 29 Jahren ist das Seniorenbüro ein wichtiger Anlaufpunkt Gleichgesinnter, die auch im Alter noch Herausforderungen suchen und sie selbstbestimmt organisieren. Christine Dechau ist stolz auf ihre 200 Ehrenamtlichen, die ihre Kompetenz und Erfahrung einbringen und ohne die ihre Arbeit überhaupt erst möglich wird. Die Einrichtung, die vom Landesring MV des Deutschen Seniorenringes getragen wird, ist eine trägerübergreifende Informations-, Beratungs- und Vermittlungsstelle für Engagement

älterer Menschen in der nachberuflichen und nachfamiliären Lebensphase. „Untersuchungen zur Pflege- und Sozialplanung in Schwerin haben ergeben“, sagt die Geschäftsführerin, „dass das Altersbild in unserer Gesellschaft viel schlechter ist als die Realität. Über Ältere wird nur im Zusammenhang mit Pflege und Betreuung gesprochen, doch nur zehn Prozent der Alten sind wirklich pflegebedürftig. 90 Prozent sind gesund.“ Ein Manko: Die Älteren haben keine Lobby und sie gehen für ein besseres Image nicht auf die Straße.

Aber dafür engagieren sich – unterstützt vom Seniorenbüro – Frauen und Männer an vielen Stellen in der Gesellschaft. Christine Dechau kann da viel aufzählen: die seniorTrainerinnen und -Trainer, die vom Seniorenbüro ausgebildet werden und anschließend vielfältige Aktivitäten älterer Menschen unterstützen, der Kulturschlüssel, der zum gemeinsamen Erleben von Kunst und Kultur einlädt, die Altersbegleiter, die der Vereinsamung von Menschen, die nicht mehr so mobil sind, entgegenwirken. Ein ganz neues Projekt ist „Klönen mit Bertha“. Unter der Rufnummer 0385 5574966 kann jeder, der einfach mal mit jemandem reden

möchte anrufen. Jeden Mittwoch zwischen 15 und 17 Uhr nimmt sich eine Blumenfrau Zeit für Gespräche - einfühlsam, verständnisvoll und natürlich diskret.

„Die Begegnung mit Gleichgesinnten,“ weiß Christine Dechau aus ihrer Arbeit, „ist bestens geeignet, die Lebensqualität unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger zu erhöhen. Dafür bieten wir hier im Seniorenbüro die notwendigen Räume und Möglichkeiten.“ Und wer hier nichts Passendes findet, kann von ihr auch an andere Stellen in ihrem Netzwerk aus Institutionen, Vereinen, Projekten in Schwerin verwiesen werden.

Christine Dechau ist bei aller Vielfalt der Arbeit eine gelassene Frau, doch wenn sie sich von etwas geladen fühlt, ist es das Geld. „Viele der Ehrenamtlichen arbeiten wirklich für nichts, zahlen oft sogar noch drauf. Und wenn jemand spendet, dann eher für Tiere als für die Alten,“ schüttelt sie den Kopf. Aufladen kann sie sich dann am besten mit Familie und Freunden beim Rad- und Kanufahren, Boßeln oder bei der Beschäftigung mit den Enkeln.

Birgitt Hamm



Foto: Gruppe „METRONOM“, Seniorenbüro Schwerin

Wer jemanden zum Reden sucht, findet beim „Klönen mit Bertha“ interessierte und diskrete Ansprechpartnerinnen am Telefon.



Das Pilgerkloster lädt ein zum Innehalten.

Fotos: Iris Hesse



Pilgerkloster Tempzin, wo die Seele heil werden kann

Orte der Kraft halten mich und laden mich auf in chaotischen Zeiten

In der ganzen Menschheitsgeschichte gab es immer wieder Krisen und Chaos, Zeiten des Umbruchs und der Veränderung im großen weltpolitischen Geschehen, in einzelnen Kulturen und Ländern. Und in einzelnen Menschenschicksalen. Verunsicherung, Angst und Hoffnungslosigkeit halten Menschen in einem Käfig gefangen. Sie verhindern die Ausbreitung von Lebensfreude und rauben Lebensenergie und machen krank. Sie lassen den Menschen sich ohnmächtig, klein und als Opfer der Umstände empfinden.

Es braucht deshalb Tankstellen für Lebensfreude und Lebenskraft und Lebenssinn.

Ich war nun vor kurzem wieder an einem meiner Kraftorte, im Pilgerkloster Tempzin. Dieser Ort selbst hat für mich eine besondere Bedeutung. Er verbindet Mittelalter und Jetztzeit miteinander. Der Ort lädt ein zur

inneren Einkehr, bietet Möglichkeiten mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und sich selbst als wertvollen Menschen zu erfahren. In den täglichen Andachten wurde mir bewusst, dass grundsätzliche Themen in zwischenmenschlichen Beziehungen schon seit Jahrhunderten existieren. Schon Apostel Paulus predigte darüber, wie die Konflikte friedvoll zu lösen wären. Und wie wichtig es ist, einen jeden Menschen in seinem Glücke zu lassen und zu respektieren oder ihn zu ermutigen, selbst etwas zu verändern. Eigene Grenzen zu erweitern, aber auch Grenzen zu setzen denen, die großen Schaden anrichten.

Eine tiefe Weisheit, die auch heute Gültigkeit hat. Sie beinhaltet das Bedürfnis nach Wertschätzung, Würdigung und Respekt vor jeder Form des Lebens. Ich bin bereit, diesem Ort durch mein Sein neues Leben

einzuhauchen und tatkräftig mitzuhelfen, damit er als Kraftquell und Oase weiter erhalten bleibt und noch vielen Menschen Zuflucht bieten kann in schwierigen Zeiten. Dieses Mal haben wir die neue Pilgerwohnung renoviert.

Am meisten gefällt mir das Konzept der Gemeindepädagogin Maria Lachmann. Sie ermutigt die Menschen jeden Tag, zuerst zu sich selbst zu schauen. Sich selbst wahrzunehmen, was gerade gebraucht wird, und dies der Gemeinschaft zu kommunizieren, um Dinge zu bitten, die das Leben angenehmer machen, und seine Kräfte gut einzuschätzen. Und wer dann noch Lust zu handwerkeln, putzen, kochen oder musizieren hat, kann dies gerne tun. Zum höchsten Wohle Aller. Kraftorte sind wichtig, für jeden Menschen!

Iris Hesse

So oder so oder beides

„Geladen“ oder entspannt - wie kommen wir am besten durchs Leben?

Diese Frage mag jeder für sich selbst beantworten. Ich glaube ja, dass in jedem von uns beides steckt, mal mehr in die eine und mal mehr in die andere Richtung. Doch auch, wenn man reichlich harmoniebedürftig ist, eher einsteckt als aussteilt, heißt das nicht, dass man nicht doch immer mal wieder „geladen“ ist. Mal mehr, mal weniger. Die kleinen Dinge sind bei mir immer recht schnell vorbei: Eine genommene Vorfahrt, eine „geklaute“ Parklücke, ein Angebot, das im Supermarkt vergriffen ist und und und.

Manches beschäftigt mich aber länger, da geht dann auch das „Geladensein“ nicht so schnell vorüber: Vor einigen Jahren habe ich mir ein Handgelenk gebrochen. War nicht schön, bloß ärgerlich, nicht so sehr schmerzhaft und links, na ja. Drei Wochen Gips habe ich ganz gut überlebt.

Noch in der Genesungszeit bin ich im Bad gestolpert, habe mich mit der gesunden Hand unglücklich abgestützt und bei der Gelegenheit wieder das Handgelenk gebrochen. Der Schmerz hielt sich auch diesmal in Grenzen, mein „Geladensein“ nicht so. Es hat Tage gedauert, bis ich wieder „unten“ war und mich mit der Situation arrangiert hatte.

Auch bei Behördenpost war ich oft geladen und habe auch da durchaus Tage damit zugebracht, mich zu „entladen“. In einer Behörde habe ich auch mal die Türen geknallt, weil man mir eine grundlegende Information vorenthalten hatte. Als ich dann Bescheid wusste, konnte ich die Information nicht mehr nutzen, weil es nur Kraft und Nerven gekostet hätte, ohne uns das Leben finanziell leichter zu machen.

Geladen bin ich auch, wenn es drei Tage hintereinander regnet und ich nicht an die frische Luft komme. Aber das ist eine harmlose Variante.

Brunhilde

Die „Annehmlichkeiten“ eines Alltags

Eine angekündigte Handwerkerleistung – Umstellung auf Glasfaser. Versichert wird; dass die Handwerker vor Ort dafür sorgen, dass alles funktionstüchtig sein und bei der Einrichtung des neuen Routers Unterstützung gegeben wird.

Der Tag der Umstellung: Die Handwerker sind pünktlich, von 11–15 Uhr im Aufgang, 12 Wohneinheiten werden umgestellt, es sind 6–8 Handwerker, jeder macht einen Handgriff, es laufen also 4–5 nacheinander durch die Wohnung, es sind polnische Arbeiter, Verständigung kaum möglich, aber ca. 30–40 min. und es ist fertig. Das Signal ist noch nicht da, also noch kein Telefon und Internet verfügbar, der Fernsehapparat funktioniert, es ist ca. 13,45 Uhr. Die Handwerker sind in der nächsten Wohnung, später im Nebenaufgang. Es wird 14,30 Uhr, noch kein Signal. Die angesprochenen Handwerker können nicht helfen, Antwort: „Kollege kommt gleich“. Das dann noch 3 bis 4 mal, um ca. 17.30 Uhr kommt der Kollege. Er stellt fest, jetzt könne er nichts mehr machen, Chef

hätte schon Feierabend und das Signal müsse vom Anbieter aus freigeschaltet werden. Morgen früh käme er wieder.

Am folgenden Tag weder Handwerker noch versprochene Kontaktaufnahme. Es reicht. Also doch selbst kümmern! Vier Telefonate mit dem Anbieter, lange Wartezeiten und immer wieder neue Versuche, dann am Abend ist es geschafft. Wieder alles verfügbar.

Wieder einmal die Frage: Wer sich nun nicht selbst darum kümmern kann, weil er wegen Krankheit oder einfach Überforderung nicht dazu in der Lage ist, wer kümmert sich, wie und wann wird dem geholfen? Im Alltag gibt es unzählige solcher Hürden.

Dann noch die Frage: Muss all das sein. Der technische Fortschritt ist nicht aufzuhalten, dennoch er wird jedem aufgezwängt, auch wenn er ihn nicht nutzen möchte oder kann.

Es gibt ganz sicher andere Herangehensweisen und besser organisierte, damit es zu solchen Unstimmigkeiten und Hürden nicht gibt, nicht jeder kann sich selber helfen.

Martina

Was ist das denn – Body Battery?

Und warum sich bei persönlichen Einschränkungen auch „Löffel“ zählen lohnt

Sicher kennen Sie diese neuen Fitness-Uhren, auch Smart-Watches genannt. Ich habe mittlerweile mein drittes Modell. Angefangen jedoch hat alles mit einem einfachen Schrittzähler eines Kaffeerösters für knapp sechs Euro. Ich habe einfach ein Faible für Zahlen und alles, was im Alltag bemessen werden kann, macht mich glücklich.

Zunächst hatte mein Mann seinen ersten smarten Begleiter am Handgelenk. Was ich anfangs als Spleen belächelt habe, wich bald der Faszination über die sich ergebenden Möglichkeiten zur Statistik über die zugehörige App auf dem nötigen Smartphone. Und dann hatte er am Ende eines gemeinsam verbrachten Urlaubstages einfach viel mehr Schritte, als mein kleiner Kasten mir anzeigte. Dabei waren wir doch bei der Wanderung auf Rügen auf den gleichen Pfaden unterwegs.

Schluss mit dieser Ungerechtigkeit; ich beschloss aufzurüsten! Allerdings wollte ich nicht so einen unförmigen hässlichen schwarzen Klopper am Arm haben, logisch. Ich wählte ein schmales beerenfarbiges Silikonband mit Mini-Display. Paar Wochen später gab das Armband seinen Geist auf, und der Hersteller bot keinen Reparaturservice an. Einerseits ökologischer Wahnsinn, aber der Versuchung, mit nur ein paar Euro Zuzahlung ein wesentlich neueres Modell zu erhalten, konnte ich nicht widerstehen.

Nun konnte ich auch endlich viele Werte „tracken“, also mir anzeigen lassen in der dazugehörigen App. Schritte, Kalorienverbrauch, Puls, Schlafverhalten, Zielerreichung. Hatte man letztere mit über 100 Prozent geschafft, gab es kleine Auszeichnungen der Art „Goldener Sportschuh“. Oder im anderen Fall die Aufforderung, doch noch mal Gas zu geben,



schlechtes Gewissen inklusive. Manchmal erschien mir mein Puls bei kleinen Aktivitäten viel zu hoch, dann wusste ich, dass eine Pause angebracht war. Das waren schon jede Menge Informationen.

Im April letzten Jahres hatten wir in der Familie alle Corona, per Definition mit „leichtem Verlauf“. Aber auch nach den negativen Tests waren wir nicht wirklich fit. Und dann kam die Funktion „Body Battery“ gerade recht. Was sich wie ein Zungenbrecher anfühlt, hat wirklich wertvolle Informationen geliefert. Nach Corona nimmt der Alltag einen Umweg. Egal, wie sehr ich mich ausgeruht hatte, ich kam kaum auf einen zweistelligen Wert auf einer Skala bis 100. Mein Körper war im Dauerstress, ohne dass ich mich über Gebühr angestrengt habe. Ich begann, mich über Long Covid zu informieren. Das ist zwar nicht mein Problem, aber bei der Recherche habe ich das wertvolle

Modell der Löffel kennengelernt. Die Löffel stehen für die individuell vorhandene Energie. Die ist höchst verschieden bei allen Menschen. Jeder schleppt sein eigenes Päckchen mit sich rum und je nach dessen Schwere bleibt ein Rest an Löffeln übrig. Bei der Löffeltheorie schreibt man jeder Aktivität eine bestimmte Anzahl an Löffeln zu, die jeweils verbraucht werden. Hat jede Person zu Beginn eines Tages beispielsweise 25 Löffel zur Verfügung, muss man beachten, dass Menschen, die eine unsichtbare Krankheit oder Behinderung haben, aufgrund dessen im Vergleich für jede Aktivität ein Vielfaches an Löffeln verbrauchen. Je höher die individuelle Belastung, desto mehr Löffel werden verbraucht. So kann es sein, dass eine Person ohne Beeinträchtigung eine Stunde nach dem Aufstehen am Morgen zwei Löffel verbraucht hat, während jemand anderes aufgrund seiner Diagnose schon 15 benötigt. Im Vergleich haben Betroffene ihre Löffel also wesentlich schneller aufgebraucht. Wiederum ist es so, dass man durch Pausen eventuell seinen Löffelbestand wieder aufbauen kann. Betroffene brauchen aber mehr und auch längere Pausen, um einen vergleichbaren Effekt zu erzielen. Die meisten Löffel kann man nachts im Schlaf generieren. Allerdings sind einige der nicht sichtbaren Erkrankungen oder Behinderungen auch mit Schlaflosigkeit verbunden. Während jemand mit einem gesunden Schlaf am nächsten Morgen wieder mit der vollen Anzahl Löffel erwacht, kann es sein, dass Betroffene grundsätzlich nur mit der Hälfte in den Tag starten müssen, da ihre Nacht nicht erholsam war.

Während ich diesen Artikel schreibe, bleibt meine Body Battery inzwischen bei 30. Da habe ich wohl zu viele Löffel beim Schreiben verbraucht. Morgen also mehr Ausruhezzeit. Das wird schon.

Kirsten Sievert

Geladen...

Zu diesem Wort gibt es sicher viele Synonyme, doch ich sehe dieses „geladen“ in den allermeisten Fällen positiv.

Einmal im Monat treffen ich mich mit Gleichleidenden in der SHG Tinnitus in der KISS zum Austausch über die vergangenen Tage. Im Vorfeld dieser Treffen wird jedes Mitglied unserer SHG durch mich angerufen und an das Treffen erinnert (geladen), diese Erinnerung, Einladung wird durchweg positiv aufgenommen. Die Treffen laufen dann voll mit positiver Energie, Elan geladen ab. Wir planen gemeinsame Ausflüge oder welche Fachkraft wir uns für einen Austausch einladen können. Wir sprechen über Therapien und den neusten Forschungsergebnissen zum Tinnitus und seiner Entstehung. Natürlich haben auch Hobbys, Familie und aktuelle Ereignisse Platz in unseren Runden. Und wir haben die Einladung zum Sommerfest der KISS im Juni angenommen und machen uns Gedanken und sammeln Ideen wie sich unsere SHG dort kurz und aussagekräftig präsentieren kann. Die neu zu uns stößenden Interessierten werden offen und freundlich aufgenommen, so dass sie sich eingeladen fühlen.

Roland Löckelt, Gruppensprecher



Eine Gemeinschaft, in der die Beteiligten sich aufladen können, ist die SHG Tinnitus.

Einladung zur Fortbildung

Im Frühjahr 2023 werden neue In-Gang-Setzer*innen ausgebildet. Die In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der KISS, die den Gruppen in der Startphase zur Seite stehen. Sie begleiten die Gruppe etwa zwei- bis achtmal, abhängig von deren Problemstellung und Bedürfnis. Eine besondere Berufsausbildung wird nicht vorausgesetzt. Hilfreich ist, wenn ein In-Gang-Setzer selbst Selbsthilfegruppenerfahrung hat, vielleicht schon einmal Ansprechpartner einer Gruppe war, jedoch nicht Bedingung.

Wünschenswert sind Fähigkeiten wie Empathie, Kommunikationsfähigkeit, Kontaktfreude, Lebenserfahrung, psychische Belastbarkeit, Toleranz, Zuverlässigkeit. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen erhalten ein kostenloses Fortbildungsseminar.

Termine

(freitags 14–18, samstags 9–16 Uhr):

→ **28. u. 29.4., 12. u. 13.5., 9. u. 10.6.**
Die Schulung findet im Schweriner ARTE-Hotel statt.

Interessierte wenden sich bitte an die KISS in Schwerin, Spieltordamm 9, Tel. 0385 39 24 333 oder kiss@kiss-sn.de.

Ich unterstütze Selbsthilfe, weil...

sie aus meiner Erfahrung heraus viele Menschen zu den unterschiedlichsten Themen erreicht,

sie offen ist für Jeden,

sich hier Experten treffen, denn das sind die Betroffenen in erster Linie selbst, egal, um welche Themen, Erkrankungen und/oder Belange es geht, die es zu bewältigen gilt,

sie Halt bietet

sie die Bewusstwerdung und Bewältigung eigener Anliegen fördert und sie so vielfältig ist wie das Leben selbst.

Andrea Bülow

Ich unterstütze Selbsthilfe auch deshalb, weil gerade in der Corona-Pandemie sichtbar wurde, wie wichtig es ist, dass Menschen, die es wollen, einen geschützten Ort finden können, in dem sie sich mit Gleich-Betroffenen über ihre Sorgen und Nöte aussprechen können. Dabei ist es egal, ob es um eine eigene Erkrankung jedweder Art oder um den Umgang mit Angehörigen geht.

Mit großer Freude leite ich seit vielen Jahren den Kurs „Entspannung mit Shiatsu“ und erfahre immer wieder, wie hilfreich es für den Einzelnen sein kann, sich eine kurze Auszeit vom Alltag zu nehmen und neue soziale Kontakte zu pflegen.

Damit der Fortbestand unserer Kontaktstelle gesichert ist, unterstütze ich die Arbeit unseres KISS e.V. im Vorstand, wobei die materielle Sicherstellung immer wieder die größte Herausforderung ist.

Regina Winkler

Gesicht zeigen ist wichtig

Drei Fragen an Hartmut Haker

1

Haben Sie persönliche Erfahrungen mit Selbsthilfe?

In den 25 Jahren meiner schizo-affektiven Erkrankung sind mir Gespräche mit anderen psychisch Erkrankten und auch Fachleuten wichtig gewesen. In Kliniken, wo ich Patient war, halfen mir die Gesprächsgruppen. Vertrauen gehört dazu, den Anderen vom eigenen Leid zu berichten. Auch durch mein Schreiben und meine Lesungen erfuhr ich viel von Gleichgesinnten. Man kann sagen, dass ich mein Leben selbst in die Hand nahm und an mir arbeitete. Von der Verarbeitung der akuten Phasen kam ich zu einem normalen Leben mit Familie und Beruf. Viele waren an dieser Entwicklung beteiligt.

2

Ihre Bücher haben psychische Erkrankungen zum Thema.

Mit ihnen sind Sie deutschlandweit auf Lesereise. Wie schätzen Sie die Wirkung eines selbstbestimmten Umgangs mit chronischen Erkrankungen oder besonderen Lebens-Herausforderungen ein?

Neben meiner regulären Vollzeitbeschäftigung betätige ich mich literarisch. Bisher sind sechs Bücher und zwei Theaterstücke, teils autobiographisch, von mir erschienen. Ich werde zu Lesungen und Interviews eingeladen. Mittlerweile schreibe ich auch regelmäßig Artikel, die in Zeitungen und Zeitschriften erscheinen. Mein Schaffen soll anderen Betroffenen psychischer Erkrankungen Mut zusprechen und ein Zeichen gegen Ausgrenzung und Stigmatisierung setzen. Ich sehe diese Wirkung meines entwickelten selbstbestimmten Lebens in zwei Richtungen. Erst einmal war mein Schreiben der Weg zur eigenen Verarbeitung. Das war und ist ein langer Prozess. Meiner Meinung nach können das Schreiben und auch eine Arbeit, die einem Freude bringt, und



Hartmut Haker ist seit Dezember 2022 Mitglied der KISS.

Foto: privat

vor allem Familie und ein gutes soziales Umfeld einen Menschen gesünder machen. Bei mir ist der christliche Glaube ein großer Bestandteil. Es helfen auch andere Betätigungen wie Sport, Kunst und Musik. Dann soll mein Schreiben und meine Entwicklung aus der Erkrankung hinaus ein gutes Beispiel für andere Betroffene sein. Andere können sich aus meinen Berichten etwas für sich heraus nehmen. Wichtig ist, dass Normalität einkehrt. Auch wenn es Mut erfordert, rate ich jedem, sich nicht zu verstecken. Eine psychische Erkrankung soll nichts anderes sein als Diabetes oder ein Beinbruch. „Gesicht zeigen“ nenne ich das, so wie ich bei meinen Lesungen vor dem

Publikum stehe und von mir und meinen Erfahrungen berichte. Das ist in der Gesellschaft auch ein Beitrag zur Entstigmatisierung.

3

Welchen Stellenwert messen Sie Selbsthilfekontaktstellen wie der KISS in Schwerin bei?

Selbsthilfe in Gruppen ist die gegenseitige Hilfe auf der Basis gleicher Betroffenheit. Dieses aktiv werden kann besonders gut in einem solchen geschützten Bereich, den die KISS anbietet, geschehen. Unter diesen guten Bedingungen können sich Betroffene treffen und austauschen, die unter der gleichen Krankheit oder Behinderung leiden. Solche Kontaktstellen wie KISS leisten dabei eine wichtige Arbeit für die vielen Erkrankten. Seit Dezember bin ich auch Mitglied bei KISS.

Die Fragen stellte Birgitt Hamm

Beratung

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de. Weitere Informationen auf www.kiss-sn.de und 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 392 43 33 oder info@kiss-sn.de

Gruppengründungen

SHG „Selbstentfaltung“

Wir sind jung und unser Leben ist von Depressionen begleitet. Darunter leidet unser Selbstwertgefühl. Motivation und Antriebslosigkeit stehen sich gegenseitig auf den Füßen. Diese Gefühle auszudrücken und vor anderen zu zeigen, fällt uns schwer. In unserer Gruppe wollen wir uns diesen Herausforderungen stellen. Der gemeinsame Austausch kann unterstützt werden indem wir uns kreativ ausdrücken, beispielsweise indem wir malen. Mit der Zeit lernen wir uns besser kennen und können miteinander wachsen.

Die Gruppe trifft sich an jedem Dienstag um 17 Uhr in der KISS.

SHG für Spielsüchtige und Angehörige

Uns beschäftigt das Spielen um Geld und dessen Folgen. Wir treffen uns, um Gedanken- und Erfahrungen bezüglich des unkontrollierten Spielens auszutauschen und dessen Folgen für einen selbst und Familienangehörige zu reflektieren. Angehörige können unsere Gruppe einmalig oder regelmäßig zu besuchen. Gerade, wenn es nicht unsere eigenen Angehörigen sind, ergibt sich für uns Süchtige die Möglichkeit eines Perspektivwechsels.

Wir versuchen gemeinsam den Ursachen für unseren Spieldrang auf den Grund zu gehen. Das Ziel unserer SHG ist die Abstinenz vom Spielen und das Erlernen des Umgangs mit dem

Suchtmittel Geld. Des Weiteren sind wir bemüht, soziale Kontakte zu schließen und gemeinsam problematische Lebenssituationen zu meistern, um aus der sozialen Isolation heraus zu treten.

Nach der Gründung am 23. Februar trifft sich die Gruppe an jedem Donnerstag um 19 Uhr in der KISS.

SHG „Männliche Identität“

Am 1. März gründete sich eine Männergruppe, die sich dann jeden Mittwoch um 19 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, in Schwerin treffen will.

Mann trifft sich in einem geschützten Rahmen, um über die ureigensten Themen zu sprechen. Dabei geht es um authentischen Austausch und die Lust am Mannsein. In der Gewissheit, dass alles im Raum bleibt, können wir Vertrauen zueinander aufbauen und der Frage näherkommen: Wer will ich sein?

SHG „MeckPomm-Wochenkinder“

Ab dem 24. Juni wollen wir uns an jedem letzten Samstag im Monat austauschen. Wir treffen uns von 14 bis 16 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.

In den 1950er Jahren errichtete die DDR Wochenkrippen und -heime, in denen die Säuglinge und Kleinkinder ab der 6. Lebenswoche von Montag bis Freitag/Samstag mit Übernachtung betreut wurden. Am Wochenende waren die Kinder dann wieder bei den Eltern untergebracht. Die Einrichtungen, in denen die wochenweise Betreuung stattfand, hießen für das Alter von 0–3 Jahren Wochenkrippen und für das Alter 3–7 Jahre Wochenheime.

Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von mehr als 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschnellen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter, große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen bis in die achtziger Jahre in der DDR aufrechterhalten. Seit wenigen Jahren beschäftigen sich auch die Wissenschaften mit den Spätfolgen für die Betroffenen. Zu den

Spätfolgen zählen starke Beeinträchtigungen im Leben, psychische und psychiatrische Spätfolgen, wie eine gestörte soziale Interaktion, eine verringerte Bindungsfähigkeit, mangelndes Gefühl für den eigenen Körper, mangelndes Selbstvertrauen, bis hin zu PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen), Depressionen und Psychosen.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen sich Betroffene Erwachsene, die in solchen Einrichtungen betreut wurden, gegenseitig kennenlernen, austauschen, vernetzen und unterstützen.

Kontakt: MeckPomm@wochenkinder.de
Website: www.wochenkinder.de

Wir bitten um Anmeldung in der KISS unter 0385 392 43 33 oder info@kiss-sn.de.

Mitstreiter*innen gesucht

SHG PTBS-Betroffene und Angehörige

Die Gruppe trifft sich an jedem 3. Freitag im Monat um 17 Uhr in der KISS.

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.

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 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.**

SHG für Eltern von essgestörten Kindern

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 Mobbing

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 entgegen zu wirken.

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

Veranstaltungen

Selbsthilfefest am 3. Juni im BusStop Wir bitten um Beteiligung!

Am Sonnabend, dem 3. Juni, findet von 11 bis 18 Uhr im Jugend- und Freizeitzentrum „BusStop“ in der Bernhard-Schwentner-Str. 18 in Schwerin unser Selbsthilfefest statt.

Nachdem wir die Corona-Pandemie überstanden haben und große Zusammenkünfte (ohne Auflagen!) endlich wieder erlaubt sind, wollen wir das 30-jährige Bestehen der KISS nachträglich ordentlich feiern!

Daher beginnen wir JETZT mit den konkreten Planungen und möchten Sie bitten, uns hierbei zahlreich und tatkräftig zu unterstützen.

Auch dieses Mal wollen wir Ihnen die Möglichkeit bieten, das Fest selbst zu gestalten. Sie können sich bzw. Ihre Gruppe/Ihre Institution mit einem Stand präsentieren, Mitmach-Aktionen anbieten, unser Mitbring-Büfett betreuen, einen Beitrag zum Bühnenprogramm leisten, viele bunte Luftballons steigen lassen und und und... Weitere Vorschläge sind höchst willkommen; überraschen Sie uns mit Ihren Ideen! Wir bitten

Am 25. Februar fand der traditionelle WIR-Aktionstag im Schlossparkcenter statt, an dem sich die KISS mit einem Infostand beteiligte.

Ziel des Aktionstages ist es, den Center-Besuchern zu zeigen, wie breit das gesellschaftliche Engagement für ein friedliches, weltoffenes Schwerin ist.

Neben den Infos zu den Projekten und Vereinen gab es wieder ein moderiertes Bühnenprogramm und interessante Angebote zum Mitmachen.

um verbindliche Mitteilung bis zum 30. April, ob und in welcher Form Sie sich beteiligen möchten.

Wir freuen uns auf ein schönes, buntes und unterhaltsames Fest, eine zahlreiche Teilnahme und bedanken uns bereits an dieser Stelle für Ihre Unterstützung.

Termine

7. März: Teilnahme der KISS am Festakt zum Internationalen Frauentag

9. März: Einladung zum gemeinsamen Brunch mit der SPD Landtagsfraktion MV

21. März: Teilnahme am AOK-Forum Live

23. März: Videokonferenz Gesundes Städtenetzwerk Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein zum Thema Selbsthilfe

28. März: Vergabebesitzung der Gesetzlichen Krankenkassen zur Förderung der Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern

Redaktionsteam

Am 14. März um 12 Uhr ist die nächste Sitzung des Redaktionsteams zum Thema Abschied

Vorstand

Am 10. Mai um 15.30 Uhr ist Vorstandssitzung des KISS e.V.



Großes Interesse für den KISS-Infostand zeigten auch Landtagspräsidentin Birgit Hesse und Schwerins Oberbürgermeister Dr. Rico Badenschier (3. und 4. von li.) Foto: Sabine Klemm

Meine Aufladestation – die Redaktion

POST VON KIRSTEN

Es ist Zeit, danke zu sagen. Seit zehn Jahren bin ich Mitglied dieses wunderbaren Teams. Ich habe viel gelernt, vor allem journalistisches Handwerkszeug. Und doch so viel mehr. Natürlich gab es immer mal schwierige Momente. Blöde Druckfehler, fehlende Artikel oder ein überschrittener Redaktionsschluss.

Das ist zuweilen schwer zu akzeptieren. Erst recht, wenn man es gewohnt war, immer perfekt abzuliefern. Ich habe es in den letzten zehn Jahren lernen dürfen. Ich habe erkannt, dass überhaupt keiner meiner Artikel pulitzerpreisverdächtig sein muss. Im Gegenteil, was für mich nur 80 Prozent gut ist, empfinden die Leser und Kolleginnen oft als hilfreich.

Wie oft dachte ich: Warum mache ich das eigentlich? Selbstzweifel gingen mit Minderheitskomplexen Hand in Hand. Gibt es vielleicht eine glaubhafte Ausrede? Doch nein! Da war in der Erinnerung das warme Gefühl der Gemeinschaft. Die Erinnerung, dass es mir schon oft nach unseren Redaktionssitzungen viel besser ging.

Es ist vor allem unser unvergleichlicher Humor. Da ergibt ein Wort das

andere, wir spielen uns die Bälle locker zu und irgendwann lachen alle Tränen. Oder wir singen gemeinsam einen alten Song, und alle können einstimmen. Manchmal rezitieren wir frühere Sketche und jeder kann seinen Teil dazu beitragen. Das macht mich unglaublich glücklich.

Von jeder Redaktionssitzung komme ich bewegt nach Hause. Manchmal ist es das gemeinsame Lachen, manchmal die gemeinsame Diskussion um ein bestimmtes Thema. Dass es mich beschäftigt, ist klar ein Plus meiner Lebensrealität. Statt diffuser Selbstwahrnehmung bin ich angeregt von unseren Gesprächen, das Rattern in meinem Gehirn ist wohltuend und zeigt mir, ich bin ein kleines Rädchen in unserer Gesellschaft.

Standing Ovationen an alle! Es war mir immer ein Fest. An dieser Stelle aber ein ganz besonderes Dankeschön an Birgitt, unserer scheidenden Chefredakteurin. Du hast mir so viele positive Momente verschafft, voller Respekt und Wertschätzung. Dafür danke ich dir von Herzen.

Kirsten



Auch ein Ehrenamt wie die Mitarbeit in der KISS-Redaktion kann die Akkus aufladen, findet Kirsten Sievert. Das schrieb sie hier nieder.

Foto: Kirsten

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl.-Med. Birger Böse, Dipl.-Med. Holger Thun, Dipl.-Psych. Andrea Bülow, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dipl.-Psych. Uwe König, Dr. Philipp Herzog, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Dr. Ute Rentz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Gemeinschaftspraxis Jahnke, Mertens, Mertens, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kißhauer, Ergotherapiepraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Rehazentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, Zentrum Demenz, SHG Achterbahn, SHG AD(H)S bei Erwachsenen, SHG Adipositas und Begleiterkrankungen, SHG Adipositas – New Life Schwerin und Umgebung, SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen, SHG Asperger-Syndrom/Autismus-Spektrum-Störung, SHG Burnout - und das Leben danach, SHG Epilepsie, SHG Filmäuse, SHG Fit in jedem Alter, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG Hochsensible Menschen, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Impulskontrollstörung – Skin Picking, SHG Insider, SHG Kleblatt – sexuellen Missbrauch überwinden, 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 Psychotherapie als Lebensweg Schwerin, SHG Pumpeninsuliner, SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Rettungsinsel, SHG Sonnenschein, SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik, SHG Sternenkinder Schwerin und Umgebung, SHG Tinnitus, SHG Wellenbrecher, SHG Zöliakie

Auch Sie können das KISS-Magazin „Hilf Dir Selbst“ durch ein einfaches **Förderabonnement** unterstützen.

Ab 100 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

Energiegeladen ins neue Jahr gestartet

Gute Vorsätze in der Silvesternacht, schnell ausgesprochen, aber dann... Nun ist schon der 12. Tag im neuen Jahr, aber noch nicht zu spät, um das Ruder in die richtige Richtung zu stechen. Da kam der Newsletter der Krankenkasse genau richtig „Energiegeladen ins neue Jahr“.

Mit gesunder Ernährung die Grundlage für einen gesunden Körper, Wohlbefinden und Leistungsstärke schaffen. Das klingt gut und ist auch nicht schwer. Na ja, ein bisschen Disziplin braucht es schon. Und dann die Einladung: eine Gratis-Bestellung bei Hello fresh. Das Ausprobieren der Rezepte, einfach beschrieben.



Es nimmt nicht viel Zeit in Anspruch und die gesunden guten Lebensmittel kommen ins Haus. Auch bei den Ernährungsdocs sind immer wieder tolle Tipps und Rezepte, die es sich lohnt zu beherzigen. Da liegt ein großes Potential, bewusster Essen für mehr Wohlbefinden.

So ein bewusster Start kann nur gut sein. Es selbst in der Hand haben, wie leistungsstark mein Körper ist. Dieses Bewusstsein allein gibt Kraft. Akkus aufladen, damit die Anforderungen des Alltags besser geleistet werden können. Und die sind momentan in Zeiten von Corona und Energiekrise/Inflation besonders hoch.

Ein gelungener Start.

Martina



Holger Wegner

Foto: privat

Mehr Inspiration, weniger Sprüche

Nach der dunklen Jahreszeit entfaltet die Natur mit frisch aufgeladener Energie ihre geballte Farbkraft. Die wieder aufstrebende Pflanzenwelt inspiriert zu neuer Aktivität.

Mehr Inspiration und weniger Sprüche, z.B. in Sachen der Klimafrage, wären in einer ohnehin schon geladenen Atmosphäre auch den politischen und ökonomischen Verantwortungsträgern zu empfehlen. In der zweiten Januarwoche 2023 räumte ein Großaufgebot der Polizei das von Klimaaktivisten besetzte Dorf Lützerath,

welches für den umstrittenen fossilen Kohleabbau abgebaggert werden soll. Wenn von „oben“ angekündigte Zeitenwenden als Rolle rückwärts in längst als überholt geglaubte Sackgassen führen, dürfte einiges aus dem Ruder laufen.

Wortschöpfungen wie „Wutbürger“ oder „Wutwinter“ haben seit einiger Zeit Einzug in die sterile, alltagsuntaugliche Politikmanagementsprache gehalten. Geladen sein – manchmal als Inbegriff von Wut verwendet – entsteht oftmals aus gegensätzlichen Spannungen. Die Frage bleibt, ob ein gewollter, gleichberechtigter Dialog auf Augenhöhe mit konstruktiven Ansätzen oder ein Schweigen ohne Perspektive entsteht.

Vor 13 Jahren erschien in Frankreich die Streitschrift „Empört euch“ des damals 93-jährigen Stéphane Hessel (Widerstandskämpfer und Überlebender des KZ Buchenwald), die auch in Deutschland für Aufsehen sorgte. Darin rief er die Nachgeborenen zu friedlichem Widerstand gegen Ungerechtigkeit, Menschenrechtsverletzungen und Umweltzerstörung auf. Ziviler Ungehorsam prägte auch den

17. Juni 1953, von den einen als „Arbeiteraufstand“, von anderen als „konterrevolutionärer Putschversuch“ bezeichnet. Auch in der Kleinstadt Grabow bei Ludwigslust versammelten sich damals Menschen zu einer Demonstration auf dem Marktplatz vor dem Rathaus, während sowjetische Panzer im Stadtgebiet aufgefahren waren. Eine Initiative ehrenamtlich Aktiver will dort an den 17. Juni 1953 und die Ereignisse vor 70 Jahren erinnern.

In eine andere Welt hat sich im Januar 2023 mit 81 Jahren der mit viel positivgeladener musikalischer Energie agierende amerikanische Musiker David Crosby verabschiedet. Mit 17 Jahren begann er, in Folk-Clubs zu spielen... Unvergessen bleiben viele von ihm komponierte Songs, die frühen Auftritte mit den „Byrds“ (1964–1967) oder später der Auftritt des Folk-Rock-Quartetts „Crosby, Stills, Nash and Young“ auf dem legendären Woodstock-Festival im August 1969 oder sein Engagement gegen den Vietnam-Krieg.

Mach's gut, Mister „Tamburine Man“...

*Holger Wegner
SHG Epilepsie*

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



Selbsthilfe ist

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

Selbsthilfe bietet

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

KISS bietet

Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen | Unterstützung bei
Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen | Räume und Technik
| Öffentlichkeitsarbeit | Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten | Erfah-
rungsaustausch | Fortbildung | Lobbyarbeit für Selbsthilfe | Selbsthilfe-
zeitung HILF DIR SELBST | Informationen auf www.kiss-sn.de | Datenbank
aller Selbsthilfegruppen auf www.selbsthilfe-mv.de

Leitbild

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

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



Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch
Montag und Dienstag
Donnerstag

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

Impressum

Magazin 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-
teambüros, Stadtbibliothek, regionale
Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren
und Förderer

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

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

Ehrenamtliches Redaktionsteam:

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

Leitung: Birgitt Hamm

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

Internet: www.kiss-sn.de

www.selbsthilfe-mv.de

E-Mail: info@kiss-sn.de

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

Roland Löckelt, Burkhardt Bluth,

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:** 5. Juni 2023 zum
Thema „Abschied“

„Hilf Dir Selbst“ wird geför-

dert durch: Deutsche Rentenver-
sicherung Nord, Ministerium für
Soziales, Gesundheit und Sport MV,
LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche
Krankenkassen.

