

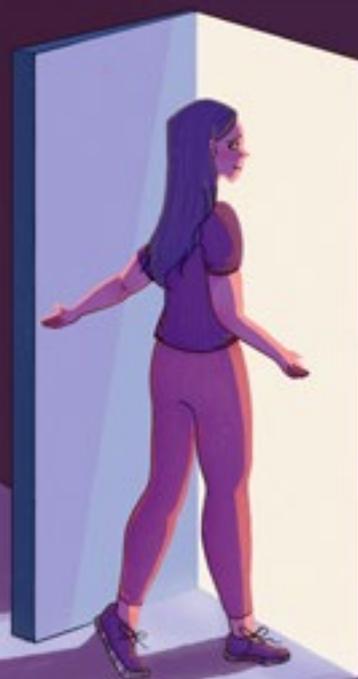
HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



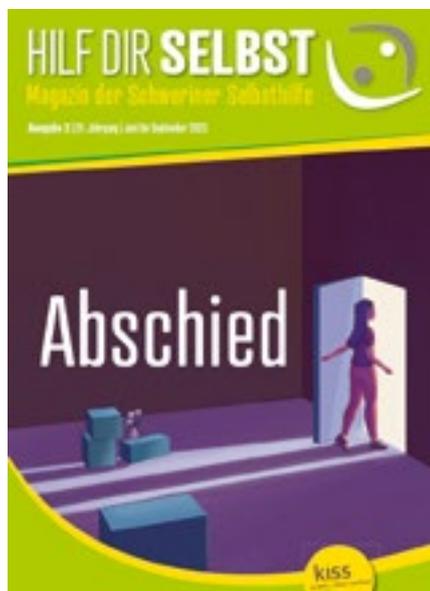
Ausgabe 2 | 21. Jahrgang | Juni bis September 2023

Abschied



kiss
30 jahre selbst·bestimmt

Inhalt



Titelbild Vanessa Polichtchouk	1
Förderer des Magazins Impressum	2
Editorial Sabine Klemm	3
Umfrage zum Titelthema Abschied	4
Thema Wie ich Abschied nehme	6
Gastkolumne Birgitt Hamm	7
Thema Hallo Abschied	8
Thema Abschied von einem geliebten Haus	9
Thema Abschied nehmen	10

Impressum

Herausgeber:

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

Auflage: 1.000 Stück

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

Verteilung: Selbsthilfegruppen/-initiativen, soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer

Interview Trauer und Abschied für immer 11

Thema Suizid – ein Abschied für immer 12

Thema Zu spät 13

Thema Am Boden 14

Thema Mein Abschied vom alten Leben 15

Thema Abschiedserinnerungen 16

Thema Erfahrungsbericht 17

Thema Bewusste letzte Male 18

Thema Abschied LEBEN 19

Service KISS aktuell 20

Nicht zu toppen und Tschüß
Post von Birgitt
Es stimmt nicht 22

So gesehen
Eine schwere Entscheidung
Das Engagement von Menschen macht es deutlich 23

KISS 24

Die nächste Zeitschrift erscheint Anfang Oktober 2023 zum Thema „Lebenskunst“.

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

Layout und Satz: Arne Weinert, 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: Anna Karsten, anna-karsten.de

Förderer des Magazins

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 Freitag, Mertens, Mertens, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kießhauer, Ergotherapiepraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Rehazentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Konkur 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 Filzmäuse, 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 Kleeblatt – 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 2023 erhalten Sie für 100 Euro im Jahr 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 unter: Telefon 0385 3924333 oder mailen Sie uns an: info@kiss-sn.de



Foto: Anna Karsten

Liebe Leserin, lieber Leser,

tatsächlich macht uns der Alltag immer wieder auf das Thema Abschied aufmerksam – ob wir wollen oder nicht. Menschen sterben, Dinge verändern sich, wir müssen damit umgehen. Manches können wir selbst bestimmen, anderes nicht. Manche Abschiede sind ganz allmählich, trotzdem lang und mühsam, andere kommen abrupt. Wir müssen Abschied nehmen von unseren Eltern, zuweilen sogar von unseren Kindern, von Freunden, von unserer Arbeit, wenn wir in Rente gehen oder krank werden. Und wir wissen nichts darüber, bevor wir es nicht selbst erlebt haben. Warum fällt es uns so schwer, damit einverstanden zu sein?

Krankheiten können wir uns nicht aussuchen und müssen trotzdem lernen, damit zu leben. Elke Michalski erzählt uns, was es bedeutet, mit einer Zystenniere zu leben. So oder so ähnlich geht es vielen Menschen mit einer chronischen Erkrankung. Die Last, die Du nicht trägst...

Was Angehörige leisten, erfahren wir von der Selbsthilfegruppe „An der Seite depressiv erkrankter Menschen“. Wie auch bei Angehörigen von demenziell erkrankten Menschen sind es viele kleine Abschiede vom vorher gewohnten Zusammenleben. Wie pflegende Angehörige auf sich selbst achten und mit ihren erkrankten Angehörigen umgehen können, erklärt uns Ute Greve vom Zentrum Demenz.

Nach dem Tod eines geliebten Menschen ist es am schwersten für die Hinterbliebenen. Wir können uns nicht aussuchen, wo und wie wir sterben. Irgendwann ist es vorbei und auch, wenn jemand schon lange krank war, kommt der Tod irgendwie doch plötzlich. Für die anderen geht das Leben weiter – nur wie?

Kerstin Markert und Elisabeth Krüger geben uns kleine Einblicke in die Sterbe- und Trauerbegleitung des Hospizvereins und wünschen sich mehr Offenheit im Umgang mit dem Thema Sterben und Trauer und mehr Mut, wichtige Dinge rechtzeitig zu klären. Manchmal kann es aber auch zu spät sein – dann kommt zur Trauer noch die Reue.

Ein Text rückt das öffentlich wenig diskutierte Thema Suizid in den Fokus. Brunhilde dagegen schreibt vom tödlichen Unfall ihres Sohnes im Wasser.

Und doch kann Abschied auch gelernt werden. Sophie Schlußner erzählt von ihrer Entscheidung, nach dem Tod ihres Partners aus dem geliebten Haus auf dem Lande nach Schwerin zu ziehen und Kirsten beschreibt bewusste letzte Male. Es gibt Abschiede von der Kindheitslandschaft, die sich durch Kiesabbau völlig verändert hat. Unser längstes Mitglied im Redaktionsteam, Susanne, schreibt vom Abschied von ihrem alten Leben in Schwerin und Birgitt Hamm schenkt uns zum Abschied ihre Worte für die Gastkolumne.

Am 3. Juni hat die KISS ihr 30jähriges Jubiläum im Bus Stop nachgeholt mit einem fulminanten Selbsthilfefest. Es gab viele Gespräche und Wiederbegegnungen mit Selbsthilfegruppen und Kooperationspartnern, Selbsthilfeaktiven der ersten Stunde, die die Gründerin Dr. Ursula von Appen noch kennen. Der langjährige Vorstandsvorsitzende, Dr. Wolfgang Jähme, freute sich über die gute Entwicklung der KISS. Polizei und Feuerwehr waren mit Präventionsangeboten dabei und auch der SVZ-Stand mit der Beutel-Druck-Aktion war gut besucht.

In ihrer Festrede betonte Ministerpräsidentin Manuela Schwesig die Bedeutung von Selbsthilfegruppen. Aus eigener Erfahrung konnte sie berichten, wie nach einer schlimmen Diagnose für die betroffenen Menschen die Welt aus den Fugen gerät. Für alle anderen dreht sie sich einfach weiter – und dann hilft der Kontakt zu gleichgesinnten, vertrauten Menschen mehr als die beste Medizin.

In diesem Sinne mit den Worten von Hermann Hesse: „Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“

Genießen Sie die Wärme des Sommers,

Ihre *Sabine Klein*

Abschied

Wie bei jeder Ausgabe des KISS Magazins „Hilf dir selbst“ haben wir uns in Schwerin umgehört und Menschen zum Titelthema der aktuellen Ausgabe befragt. So fragten wir also: „Was fällt Ihnen ein zum Thema Abschied?“ „Wovon verabschieden Sie sich gerade - vielleicht vom Winter, einer alten Gewohnheit oder irgendetwas anderem?“

Iris und ich waren sehr gespannt auf die Antworten und wir merkten sehr schnell, dass diese ganz anders ausfielen, als von uns erwartet. Sehr viele der Befragten dachten zu allererst an etwas Trauriges, wie etwa belastende Umstände, die mit einer Krankheit einhergehen oder den Verlust eines geliebten Menschen. Das war sehr bewegend und das mit den Antworten erinnerte Leid hat lange in uns nachgeklungen. Bewegend war aber auch, wie unsere Gesprächspartner mit manch' geschilderter schweren Situation umgegangen sind. Einige von ihnen erinnern sich mit etwas Abstand an die schönen Zeiten vor dem Abschied. Andere wiederum machen Menschen, die sich in einer vergleichbaren Situationen befinden, Mut, das Gute zu erkennen und die Hoffnung nicht aufzugeben.

Der Abschied von einer toxischen Freundschaft oder vom Arbeitsleben waren Antworten, die unserer Umfrage eine, ich möchte fast sagen, wohltuende Leichtigkeit verliehen. Sie bestätigten unsere Annahme, dass der Begriff „Abschied“ viele Facetten haben kann. Positive und negative sowie aktive und passive Blickwinkeln zu diesem Thema spiegeln die Vielfalt der Wahrnehmungen, Erfahrungen und Gefühle in unserer Gesellschaft wider. Leichter fällt es, wenn wir uns von etwas Unangenehmen verabschieden können, aber wir verarbeiten auch Situationen, auf die wir keinen Einfluss haben und die uns viel abverlangen. Gut, wenn wir dann nicht alleine sind und uns mit Menschen austauschen können, die Vergleichbares erleben. Gut, dass es die KISS gibt!

Anna Karsten

Bernd und Martina

Bernd: Wir haben uns gerade von der Schwiegermutter verabschiedet, für immer. Sie war 93 Jahre alt und wir haben sie auf dem Friedhof unter einem Baum beerdigt. Den Ruhe Wald in Wiligrad finden wir auch schön, oder auch eine Seebestattung.

Martina: In unserem Herzen tragen wir schöne Erinnerungen, und erzählen über so manche Begebenheit und lachen darüber.

Beide sind sich einig: Abschied muss nicht traurig sein.

Wir zwei sind Wiligrad Stammgäste, und auch im Schlosspark verweilen wir gern und genießen die schönen Blumenrabatten. Schön ist auch ein Spaziergang um den Pfaffenteich. Wir sind hier in Schwerin gut verwurzelt in Schwerin und haben viele Bekannte im Seglerverein oder vom Chor. Und wir haben eine schöne altersgerechte Wohnung in der wir bleiben möchten. Von alledem möchten wir uns nicht verabschieden, auch wenn sich die Kinder einen Umzug näher zu ihnen wünschen. Natürlich wäre das rein rational richtig, aber für uns vom Gefühl her unvorstellbar!



Monika

Ich habe mich gerade von meinem Arbeitsleben verabschiedet. Am Montag war der letzte Arbeitstag. Dann bin ich mit einem Lächeln nach Hause gegangen und freue mich auf die neue Lebensqualität, die ich mit meiner Entscheidung gewonnen habe. Ich gehe mit 63 Jahren in Rente und habe jetzt Freiheit, viel Zeit und kann über meine Lebenszeit gänzlich selbst verfügen. Gerade komme ich von einem Luxusfrühstück in der Kostbar. Ich freue mich darauf, mich selbst kennen zu lernen und das, was ich gerne mag. Ich gehe zum Singen und bin beim Linedance dabei.

Sylvia

Dieses Jahr habe ich mich aus einer toxischen Freundschaft verabschiedet. Es ist noch nicht ausgesprochen, doch es schleicht sich so langsam aus. Und gerne möchte ich mich von schlechten Essgewohnheiten verabschieden. Ich weiss schon lange, was gesünder für mich wäre. Aber ich bin voll im Arbeitsalltag eingebunden und da finde ich es schwierig, mein Vorhaben umzusetzen.



Junger Mann

Ich bin auf dem Weg zu meiner Frau, von der ich mich gerade trenne.

Ehepaar mit Fahrrad am Pfaffenteich

Ehemann: Wir haben uns gerade für immer von unseren Eltern verabschiedet. Außer bei meiner Mutter war ich immer direkt dabei, als sie starben.

Ehefrau: Wir haben alles getan. Wir wollen jetzt Freunde besuchen.

Zwei junge Frauen

Wir haben gerade mal Abschied von unserem Alltag genommen und machen Urlaub in Schwerin. Wir möchten uns gerne entspannen.

Darina

Bald kommt mein Baby. Es ist das dritte Kind. Da kommt Stress dazu, aber angenehmer Stress. Verabschieden muss ich mich da von nichts.

Dieter

Wenn ich mich mal für eine Zeit von meinen Schmerzen verabschieden kann und von der Übelkeit, dann geht es mir richtig gut. Da mache ich schöne Dinge und genieße diese Momente. Ich habe Krebs, Metastasen in den Knochen. Einmal im Monat fahre ich nach Hamburg zur Chemotherapie. Danach ist mir richtig übel. Aber ich sage zu meinen Freunden, dass so alles gut ist. Denn ohne die Chemo gäbe es mich schon nicht mehr. Früher war alles so selbstverständlich und ich habe viele Dinge nicht wertschätzen können. Durch die Krankheit genieße ich mein Leben jetzt bewusster. Ich habe eine gute Frau und Familie, die mich unterstützen. Ich habe Haus und Garten und da mach ich ein bisschen was.

Christine

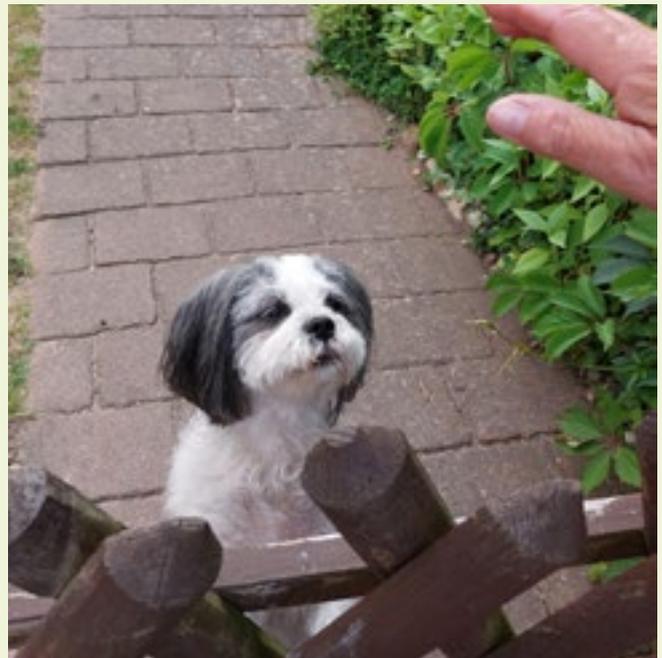
Ich habe mich in der letzten Zeit ständig für immer von Angehörigen aus der Familie verabschieden müssen. Das war heftig. Es könnte jetzt mal gut sein damit und aufhören.

Martina

Ich verabschiede mich gerade vom Winter und freue mich auf bunte Farben in der Natur. Jetzt möchte ich ein bisschen entspannen.

Julie

Abschied? Darüber denke ich gar nicht nach. Mein Frauchen verabschiedet sich bestimmt dreimal in der Woche von mir, hat dann irgendetwas ganz Wichtiges vor. Wenn sie geht, schaue ich ihr noch einmal tief in die Augen, sehe, dass sie bald wiederkommen wird und lege mich gemütlich hinter die Haustür. Damit ich sie – wenn sie wieder da ist – auch richtig begrüßen kann.



„Wie ich Abschied nehme“

Mitglieder des Redaktionsteams und ihr persönlicher Umgang mit dem Abschied

IRIS

„Mein Abschiedsritual: Ich freue mich über das, was war und würdige es. Ich zünde eine Kerze an und lasse los. Ich behalte gute Erinnerungen in meinem Herzen. Ich sage: „Danke.““



ANNA

„Wenn wir meinen Vater nach einem Besuch am Bahnhof verabschiedeten war ich immer sehr traurig. Er hat mich getröstet und gesagt: „Ach meine Kleine, wer sich nicht verabschiedet, kann sich nicht auf etwas Neues freuen. Wir verabschieden uns jetzt, damit wir uns beim nächsten Besuch wieder begrüßen können.““



VANESSA

„Unabhängig von der Situation des Abschieds halte ich es für wichtig, diesen zuzulassen und es ruhig anzugehen, auch, wenn es viel Zeit benötigen kann.““

ANKE

„Ich nehme Tristheit in meinem Leben an und denke: Solange ich mich verändern kann, brauche ich keine Angst vorm Leben haben. Mit Veränderung und Händedruck verabschiede ich mich vom Tristen.““

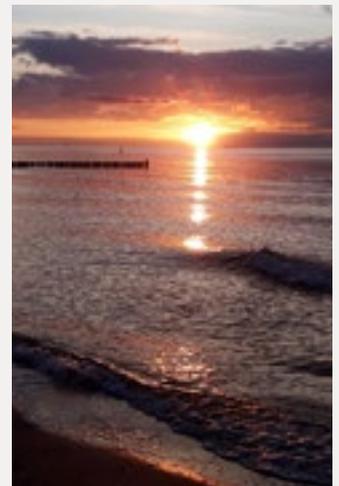


SOPHIE

„Auch, wenn ich mich über die Jahre von vielen Dingen verabschieden musste, die mir lieb sind, dieses kleine Sammelsurium muss immer sein: Klein genug, um auch in wenig Raum Platz zu finden. Platz genug, damit die Erinnerung, die jedes Ding trägt, sich entfalten kann. Das will ich nie vermissen müssen.““

MARTINA

„Abschiede von Situationen, Dingen oder auch Menschen, die mich lange begleitet haben, inzwischen nicht mehr stimmig mit meiner derzeitigen Lebenssituation sind, kann ich mit Vernunft und Disziplin gut verabschieden. Andere an denen das Herz noch hängt, die aber dennoch verabschiedet werden müssen, sind emotionaler. Da braucht es schon viel Energie sich zu verabschieden. Darin trotzdem Positives zu sehen kann hilfreich sein.““



BRUNHILDE

„Ich verabschiede mich ganz unterschiedlich, je nach Anlass und Person oder Ort. Von „Bis Später“, einer Umarmung oder einem Küsschen ist alles möglich. Bei Orten geht es von „Ich möchte sooo gern bleiben, kann ich aber nicht“ bis „Ich will bloß noch nach Hause.““

Illustrationen: Vanessa Polichtchouk



Fotos: privat

Ein lebenslanges Lernen

Das Leben ist wie das Meer; es wirft uns hin und her, mal mit mehr, mal mit weniger Wellengang. Das muss man aushalten, ohne seekrank zu werden. Aber manchmal erreicht es die Qualität eines Tsunami, dann stürzt Dich eine Welle in die Tiefe. Das ist dann ein Abschied, auf den einen Menschen nichts vorbereitet, den man nicht lernen kann. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, wenn eine erfüllende Arbeit nicht mehr möglich ist, wenn eine Krankheit den ganz normalen Alltag zu einer schier nicht zu bewältigenden Herausforderung macht. Dann brauchen wir etwas, jemanden, das oder der uns rettet. Im Idealfall einen Menschen, der uns die Hand reicht, oder eine Aufgabe, die uns wieder aufstehen lässt. Manchen reicht auch der eigene Haarschopf, um sich selbst aus der Tiefe zu ziehen.

Ich kann die Abschiede in meinem Leben nicht mehr zählen. Es waren so viele. Und an die ersten erinnere ich mich gar nicht mehr. Von damals sind eher die Ankünfte in meinem Gedächtnis geblieben. Im neuen Kindergarten, in der Schule – eigentlich in den Schulen, denn ich wechselte von der dörflichen Grund- auf die Polytechnische in die Erweiterte Oberschule. Den Abschied von den Lehrern und Mitschülern überlagerte schnell das notwendige Einstellen auf all das Neue. Ähnlich war es mit Menschen – vor allem männlichen – in dieser Zeit. Man fand sich und verlor sich wieder, fand jemand anderen, verlor ihn wieder. Das

Das Leben ist wie das Meer – es wirft uns hin und her

Ist Abschiednehmen etwas, das wir lernen können? Lernen müssen, weil es zu unserem Leben gehört wie das Atmen, Schlafen und Essen? Oder ist es dem einen Menschen angeboren, sich leichter von etwas, von jemandem zu trennen, als das einem anderen gelingt?

war manchmal sehr schmerzhaft, nicht selten aber auch eine Erleichterung. Die schönsten Abschiede – ja, auch die gibt es – sind die selbstgewählten. Die Freundin nutzt mich nur aus – also Tschüß. Die Arbeit macht mich krank – also kündigen. Das Berufsleben tut mir nicht mehr gut in meinem Alter – also ab in die Rente. Das habe ich gelernt. Brauchte einige Lebensjahrzehnte dafür, aber nun kann ich es ganz gut. Meine Erfahrung: Solch selbstgewählte Ausstiege aus Altbekanntem schaffen zwar Unsicherheiten, bieten aber auch viel Raum für neue Entdeckungen. Nicht nur für mich, die ich den Schritt gewagt, sondern auch für die, die ich verlassen habe. Dieses Magazin ist das beste Beispiel dafür. Nach fünf Jahren räume ich meinen Platz an der Spitze der Redaktion, gebe anderen kompetenten Menschen die Chance, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, neue Sichten, Themen, Personen vorzustellen. Und mir selbst die Gelegenheit, noch etwas anderes auszuprobieren.

Und doch. Obwohl ich den Schritt nach eigenem Willen gegangen bin, fällt mir der Abschied schwer – von der Arbeit an diesem schönen und wichtigen Magazin, aber vor allem von den kreativen, fleißigen, zugewandten Frauen und Männern, mit denen ich gemeinsam daran arbeiten durfte.

Birgitt Hamm



Foto: Anica Zenker (Archiv)

Abschied vom Projektchor Schwerin

Üben, üben, üben für einen Musikabend, der nachklingt und guttut

Ein halbes Jahr war ich dabei, wenn der Schweriner Projektchor unter der Leitung von Domkantor Jan Ernst für den Abend des 18. März geübt hat. Wir probten für die Aufführung des Chormusicals Martin Luther King in der Rostocker Stadthalle. Auf dieses Musical, ein Projekt der Stiftung Creative Kirche, bereiteten sich viele Chöre im ganzen Land vor. Bei jeder Probe habe ich die freudvolle und kraftvolle Atmosphäre in der Thomaskapelle genossen. Was wir gemeinsam sangen, und wie wir es sangen, emotional, kämpferisch

und sanft gefühlvoll, das war jedes Mal berauschend für mich. Dieses Engagement so vieler Menschen für eine Sache: Für den Traum von Martin Luther King, den Traum von einer besseren Welt. Endlich war der Abend gekommen. Es war gigantisch, grandios, überwältigend! 1200 Sängerinnen und Sänger, die sich für ein Publikum von 3000 Menschen die Seele aus dem Leib sangen. Auf der Bühne inszenierten Schauspieler, Solosänger und Musiker mit Herzblut eine Zeitreise in die spannende Geschichte von Martin Luther

King. Drei Dirigenten leiteten den Chor. So verschmolz alles zu einer überwältigenden Einheit. Akteure und Zuschauer waren in einer Welle emotionaler Darbietungen vereint. Wow!

Es war ein wirklich beeindruckendes Erlebnis, und am nächsten Tag stellte ich fest: Es schwingt noch in mir, klingt nach, tut mir gut! Eine leise Stimme meldete sich, die sagte: „Schade, es ist vorbei. Ich muss Abschied nehmen von diesem tollen Projekt.“ Doch ich bin dankbar, dass ich als Mitwirkende dabei sein konnte.

Iris Hesse

Hallo Abschied!

Ein philosophischer Versuch

Was lässt es sich doch herrlich über Dich philosophieren. Denn schon mit meinem ersten Atemzug auf dieser Welt stehst du parat. Tschüss warme Mutterhöhle, gesicherte Unterkunft. Raus in ein Leben, von dem ich null Ahnung habe, das mir sonst 'was anbieten wird. Erstmal einen Schnuller, der mich in quengeligen Zeiten beruhigen soll. Doch Schwupps bin ich zu groß dafür und plärre Dir hinterher. Kein freiwilliger Abschied.

Ich entdecke das Laufen und damit meine Umgebung. Aus meinem Mund purzeln erste Worte und ich versuche zu sagen, was ich will. Doch um meiner Sicherheit willen gibt es ständig Beschränkungen und Verbote. Tschüss Entdeckerdrang! Naja, ein Teil davon. Kindergarten, Schule und immer wieder neue Spielkameraden. Natürlich weine ich, wenn mich mal wieder ein bester Freund oder eine Freundin verlässt, weil die Eltern umziehen. Bis ich soweit bin, allein in die Welt hinauszufliegen, werde ich mehr verlassen, als ich selbst verlasse. Es kommt der Tag, an dem ich Bye-Bye sage. Tschüss Kindheit, adieu Jugend und willkommen im Erwachsenenleben. Erste Liebe, zweite Liebe leb wohl. Liebeskummer geh weg! Studium beendet, erste Arbeitsstelle, zweite Arbeitsstelle. Und so geht es weiter und weiter. Du siehst lieber Abschied, Du lauerst an jeder Ecke.

Heute habe ich laut Statistik zwei Drittel meines Lebens gelebt. Immer noch bin ich mir Deiner gar nicht permanent bewusst. Du passierst einfach. Du forderst Dich ein. Ist doch egal, ob ich Dich will oder nicht. Du bist das Pendant zum

„Ankommen“. Ihr seid wahrhaft ein Paar. Denn einer ohne den anderen ist auch nichts. Kommt nichts an, kann nichts gehen. Dabei, lieber Abschied, bist Du ein ER. Ankommen ist nicht mal eine SIE. Nö, ein ES.

Oft bist du auch ein „Auf Wiedersehen“. Da mag ich Dich wirklich. Dann bist Du nicht so endgültig und schenkst mir Vorfriede auf Begegnungen mit Menschen oder Orten, die mein Herz mit Freude füllen. Manchmal bist Du einfach eine Notwendigkeit, damit Neues entstehen kann. Damit ich nicht festsitze und mich eingesperrt fühle. Im Sinne von „panta rhei“ bist Du, lieber Abschied, geradezu eine Notwendigkeit. Manchmal habe ich Dich zu früh in Anspruch genommen, war ungeduldig, konnte nicht abwarten. Manchmal hast Du mich überumpelt, mich vor vollendete Tatsachen gestellt. Dann wieder kamst Du zu rechten Zeit zum Weichen stellen und wenn die neuen Wege unbekannt waren, so mussten sie doch gegangen werden, auch um nicht zu verzweifeln. Ja, lieber Abschied, Du hast durchaus auch was Sportliches. Aus dem jugendlichen Rennen ist ein gemächliches Gehen geworden. Das Wissen um Dich und Deine Akzeptanz braucht sportliche Ausdauer.

Du musst wissen, heute im letzten Lebensdrittel, habe ich Dich immer im Blick. Ja mit Brille, denn Sehkraft hast du auch schon eingefordert. Vor ein paar Jahren habe ich begonnen mich von ein paar Essgewohnheiten zu trennen. Glaub ja nicht, lieber Abschied, dass es leicht war. Doch Du hattest Konkurrenz von meiner Eitelkeit. Die hat gewonnen und ich habe mich freiwillig

verabschiedet. Dann gibt es da hin und wieder Lebensabschnitts-Menschen. Menschen, die im rechten Moment ein Stück meines Lebens mit mir gehen. Wenn das Gefühl kommt, ihre Aufgabe ist erfüllt, dann kann ich heute gut Lebewohl sagen. Ein Abschied im Guten. Schließlich können wir Menschen ja nicht sammeln wie Briefmarken. Im Herzen bleiben sie allemal. Natürlich mag ich dich so gar nicht, wenn Du mir einen Herzensmenschen entreißt. Dann wünsche ich dich auf den Mond ohne Rückfahrkarte. Kommst Du in diesem Gewand, dann kostest Du mich unendlich Energie. Vorübergehend auch Mut und Hoffnung. Die Traurigkeit ist unerträglich und Dich wieder loszuwerden ein Kraftakt. Ich bin nicht so der Sylvester-neue-gute-Vorsätze-Typ. Doch mit der sechsten Null habe ich angefangen mit Dir in dieser einen Nacht in Verhandlung zu treten. Wenn ich also noch ein wenig gesünder lebe, sportlich aktiver bin, dann lass mir meinen Status Quo an Gesundheit. Mehr Abschied davon hat nun wirklich noch Zeit.

So, lieber Abschied, das wars mal kurz von mir. Da Du nun mal zum Leben gehörst, wie die Luft zum atmen, komm in Zukunft weniger mit der Keule um die Ecke. Komm immer so, dass die Einsicht in Dich der Hoffnung für positive Änderung ein Scheunentor offenhält.

Evelyn Eichbaum

Abschied von einem geliebten Haus

Foto: Sophie Schleußner

Nur, wenn wir Abschied nehmen, können wir Neues gewinnen.

Abschied – ein schweres Thema. Wer kommt da umhin, nicht über den Abschied von geliebten Menschen nachzudenken, was bewegt, was ganz tief verborgen ist? Das, was meinem Herzen am nächsten ist, was das Innerste berührt, entzieht sich oft den Worten.

Ich will über den Abschied von einem Haus schreiben, das mir fast 20 Jahre eine gute Heimstatt war. Ich bin 16 Mal umgezogen, der bislang letzte Umzug der von 2017 nach Schwerin. 1993 hatten mein 2013 verstorbener Mann und ich ein großes, altes Fachwerkhäus gekauft, erbaut 1786 in einem kleinen mecklenburgischen Dorf in der Nähe von Waren an der Müritz. Es stand auf der Abrissliste. Egal, in welchem Zustand – das Haus war vor allem meine Hülle. Mein Mann war Berliner geblieben, wir sind in Abständen zueinander gependelt. Mein Umzug von Berlin war eine Entscheidung über die für mich große Frage nach einem Raum, in dem ich leben möchte, der Geschichte trägt, dem wir, nachdem viele Generationen in ihm gelebt hatten, es ermöglichten, auch die heutige Zeit in sein Antlitz aufzunehmen – behutsam, ihm genügend, mit Materialien und altem Handwerk, der Erbauungszeit entsprechend. Aber ebenso mit unseren Vorstellungen von Gestaltung, Ästhetik, Großzügigkeit. Als wir 1994 anfangen, das Haus instand zu setzen, geschah das auch aus einem kulturpolitischen Interesse heraus:

Mecklenburg-Vorpommern ein Baudenkmal zu bewahren, ein Haus, wie es im Land nur noch wenige gab: In großen Teilen authentisch noch im Erscheinungsbild erhalten, nur mit sparsamen Umbauten.

Haus und Grundstück waren für uns nicht gedacht für einen Alterssitz, sondern für einen Lebensabschnitt, ausgefüllt mit Engagement für alles Übernommene und mit viel Freude daran, am Anfang im Haus auch im noch desolaten Zustand zu leben. Nach 20 Jahren wollten wir wieder in Berlin sein, unser beider Lieblingsstadt. Als mein Mann gestorben war, waren mir Haus und Grundstück zu groß geworden, mein gesundheitlicher Zustand tat ein Übriges. So Vieles im Haus trug die Handschrift von uns beiden, zu viele Aufgaben standen noch an. Das Potential des Hauses war noch lange nicht ausgeschöpft, vielen Menschen eine gute Heimstatt zu sein. Das ist jetzt, mit Übergabe an den neuen Besitzer, gelungen. Ein neuer Lebensabschnitt für das Haus beginnt mit meinem Abschied, nicht ohne Trennungsschmerz.

Ich bin 2017 nach Schwerin auf das Gebiet der Alten Brauerei gezogen. Ein Architekt hatte das alte, heruntergekommene Areal der Stadt vor dem Abriss abgekauft und die Wirtschaftsgebäude für Wohnungen ausgebaut. Eine schöne Parallele zu unserem Haus: Etwas Bestehendes bewahren, sinnvoll weiter nutzen, in die Zukunft führen, ein Beispiel alter

Handwerkskunst erhalten, Ressourcen schonen.

Der Blick zurück ist zuweilen wehmütig, er zeigt, was ich nicht mehr habe: Das Haus mit seiner Weite, seiner geerdeten Existenz, seinem Geruch; seine Ausstrahlung mit den Spuren aus allen Zeiten seines Bestehens. Die räumliche Distanz zum Nachbarn. Die unmittelbare Begegnung mit Tieren, mit Rehen, Füchsen, Schwarzmilanen, die vielfältige Flora und Fauna auf dem Grundstück. Die großen, alten Bäume, die Krähenschwärme, die darin übernachteten. Der uralte Nussbaum mit seinen überbordenden Ernten. Die weiten Sternenhimmel, die Stille, die totale Schwärze der Nacht. Am meisten fehlen die gemeinsamen Stunden am Kamin, gemeinsame Gläser Rotwein am Teich, das gemeinsame Tätigsein für unser Haus. Hier verschwimmt der Rückblick und ist nicht mehr nur der auf den Abschied vom Haus ...

„Alle Veränderungen, sogar die meistersehnten, haben ihre Melancholie. Denn was wir hinter uns lassen, ist ein Teil unserer selbst. Wir müssen einem Leben Lebewohl sagen, bevor wir in ein anderes eintreten können“, hat der französische Schriftsteller Anatole France gesagt. Wie gut passt dieses Zitat zu meinen Gedanken: Von den Großstädten aufs Dorf, von da nach Schwerin, Abschiede von Orten, Menschen, Dingen – wer weiß, wie oft noch ein neues Leben, ein neuer Anfang gelingen muss. **Sophie Schleußner**

Abschied nehmen

...von einem gewohnten Leben, dem Beruf, von Arbeitskollegen und vielem mehr

2019 habe ich schon einmal über mich und meine Erkrankung berichtet: Zystennieren, PKD – Polycystic Kidney Disease und Zystenleber. Diese Erkrankung ist genetisch bedingt, wird über Generationen weitervererbt und ist nicht heilbar. Die Erkrankung lässt Nieren und Leben bis zur völligen Zerstörung anwachsen.

Zwar bin ich seit 1992 an PKD erkrankt, gestehe aber, dass ich davon bis 2015 Null Ahnung hatte, obwohl meine Nierenwerte schlechter wurden und sich meine Figur veränderte. Es begann der langsame Abschied meiner Nieren, meiner kranken Organe. Ich kam 2015 zur Kur, zu Fachärzten, die mir sagten, dass nur eine Transplantation mein Leben retten kann. Die wachsenden Nieren und die wachsende Leber schieben ringsherum alles zusammen oder beiseite, brauchen Platz.

2019 hieß es schon einmal Abschied nehmen, von einem gewohnten Leben und Brustkrebs, von dem ich wusste, dass er heilbar ist. Ich erschrak, aber ich wusste, da sind meine Zystennieren und die Zystenleber, die mich weiter begleiten. Damals hatte ich alles im Griff. Zwar verlor ich meinen Arbeitsplatz aufgrund von Umstrukturierungen im Betrieb – ein weiterer Abschied –, aber es ging weiter. Heute hat mich PKD im Griff. Zwei Jahre später musste ich wieder Abschied nehmen. 2021 folgte die Dialyse, und das bedeutet abhängig sein von Maschinen, wenn ich weiterleben will.

Ich muss Abschied nehmen von

einem gewohnten Leben, von meinem Beruf, von Arbeitskollegen, von Ernährung und Trinken und von Freizeit. Ich bin eingeschränkt im freien Leben - jetzt heißt es drei bis vier Stunden zur Dialyse. Ich habe nicht mehr die Kraft für große Ausflüge, die Dialyse schlaucht und meine kranken Organe rauben mir viel Kraft. Abschied nehmen muss ich von Lebensgewohnheiten: Dialyse heißt auch Verzicht von bestimmten Speisen und Getränken und bedeutet Einschränkungen, wie etwa die Sonne zu meiden. Abschied nehmen muss ich auch von Textilgeschäften – mein Körper ist zu rund, als dass mir noch normale Bekleidung passt.

Ich würde mich gern von meinen kranken Organen verabschieden. Heute stehe ich auf der Warteliste für Niere und Leber, doch es gibt zu wenige davon. Die Spendenbereitschaft in Deutschland ist miserabel. Inzwischen kann man die ganze Welt bereisen, Dialysen gibt es überall, doch die Geräte fordern Zeit und Pausen von mir. Mittlerweile schwindet meine Kraft. Ich fühle mich noch zu jung, um von dieser Welt Abschied zu nehmen, trotz Probleme und Krieg. Ich bin neugierig auf ein hoffentlich zweites Leben. Es klingt vielleicht egoistisch, aber wenn andere den Organspendeausweis in der Tasche hätten, würde das für mich Hoffnung bedeuten, mir ein neues Leben zu schenken. So liegen Abschied und Wiederkommen dicht beieinander, denn mir kann nur eine Transplantation weiterhelfen. Schmerz und Leid liegen beieinander. Schmerzhafter Abschied

kann für andere eine Wiederkehr zum befreiten Leben sein. Für meine kranken Nieren gibt es Aufschub mit Maschinen in Form von Dialyse – für meine kranke Leber gibt es noch keine Heilung.

Jetzt kommt der Trend auf, dass immer mehr nach Österreich oder Spanien auswandern. Das bedeutet Abschied nehmen von Familie und Freunden, vom Heimatland. In diesen Ländern ist die Organvergabe anders geregelt. Sie wollen leben – nicht Abschied vom Leben nehmen. Bei den meisten von uns beginnt das Dialysealter meist um das 60. Lebensjahr herum, ehe man das Rentenalter erreicht hat und die Welt bereist hat. Heute macht es mich fast wütend, wenn ich im Zeitalter von Internet immer Ärzte über meine Krankheit aufklären muss.

Elke Michalski



Foto: Jasmin777 (pixabay)

→ **Wenn Du meinst, Du bist auch von PKD betroffen oder hast keinen Ansprechpartner, melde Dich bitte bei der KISS oder direkt bei mir, Telefonnummer: 0385 4864473, Elke Michalski**

Trauer und der Abschied für immer

Drei Fragen an Kerstin Markert vom Hospizverein Schwerin e. V.

Zum Leben eines jeden gehören auch Trauer und der Abschied für immer. Um sich mit diesen eher als unbequem empfundenen Themen zu beschäftigen kann es hilfreich sein, sie ganz selbstverständlich in die allgemeine Lebensplanung aufzunehmen.

Kerstin Markert und Elisabeth Krüger, Koordinatorinnen des Hospizverein Schwerin e. V., haben dazu unsere Fragen beantwortet:

1

Wie unterstützen Sie Schwerkranke und ihre Angehörigen?

Gemeinsam mit ehrenamtlich tätigen Hospizbegleitern verstehen wir uns als Begleiter, wenn Mut, Hoffnung und Kraft für die letzte Lebensphase nicht bei sich selbst gefunden werden. Wir sind an der Seite derjenigen, die schwer erkrankt sind und keine Heilung mehr erwarten. Gleichzeitig sind wir an der Seite ihrer Familien und bieten Unterstützung, Begleitung und Beratung, damit sie in dieser Zeit des Abschiednehmens, die kaum auszuhalten ist, nicht alleine sein müssen.

Manchmal bedarf es äußerer Impulse und eines Netzwerkes von Unterstützern, um diese Lebensphase für alle Betroffenen erträglich und mit Lebensqualität zu gestalten. Wir sind da, hören zu, haben Zeit für Gespräche und kleine Ablenkungen. Darüber hinaus unterstützen wir u.a. durch die Vermittlung kompetenter Fachleute in Pflege, Medizin oder Palliativbetreuung zur Prüfung von Möglichkeiten der Symptomlinderung.

Auch die Trauerbegleitung liegt uns sehr am Herzen. Es ist uns wichtig, Menschen dabei zu unterstützen, mit ihrer Trauer umzugehen und im Leben wieder Fuß zu fassen. Es ist immer wieder die Rede von den verschiedenen Trauer-Phasen. Viel zu oft wird dabei allerdings vergessen, dass es dafür keinen

Automatismus gibt und jeder Trauernde seinen eigenen Rhythmus hat. Dabei können wir den Betroffenen die Gewissheit schenken, dass Verstorbene innere Begleiter bleiben und die Zuversicht, dass Menschen es schaffen, einen Umgang mit der Trauer zu finden.

2

Wünschen Sie sich Unterstützung und wie könnte sie aussehen?

Tatsächlich wünschen wir uns mehr Offenheit im Umgang mit dem Thema Sterben und Trauer und mehr Mut, wichtige Dinge rechtzeitig zu klären – das würde unsere Arbeit erheblich unterstützen! Gleichzeitig ist das aber auch im Interesse jedes Einzelnen, damit das, was ihm wichtig ist, in seinem Sinne geregelt wird. Außerdem muss er sich später nicht fragen, ob er etwas versäumt haben könnte. Schuld – ganz gleich ob angebracht oder nicht – ist ein schlechter Begleiter in der Trauerzeit. Wir Menschen neigen dazu, unliebsame Themen zu verdrängen, aber auf die eine oder andere Weise sind wir alle davon betroffen: als Schwersterkrankter, der von seinem Leben Abschied nehmen muss, oder als Angehöriger, der einen geliebten Menschen durch einen Unfall oder durch eine unheilbare Krankheit verliert, oder, oder ... Was liegt also näher, als offen damit umzugehen und Wichtiges zu regeln.

Unterstützen können uns alle Interessierten, die nach einer bei uns absolvierten Ausbildung in Begleitungen aktiv werden oder als Vereinsmitglied Aufgaben übernehmen, die außerhalb der Begleitungen für das Funktionieren unsere Vereins wichtig sind. Neue Mitglieder unseres Vereins sind herzlich willkommen und wir freuen uns über Spenden, mit denen die Arbeit unserer ehrenamtlich tätigen Mitglieder wirksam unterstützt werden kann.

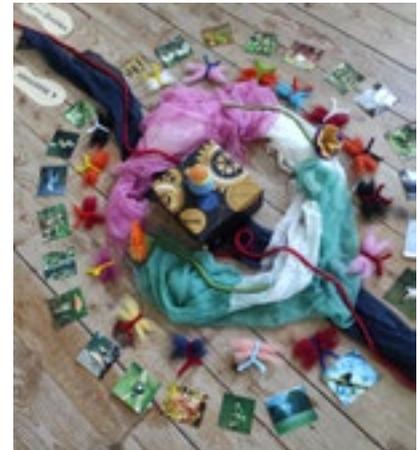


Foto: Hospizverein Schwerin e. V.

3

Welchen Bezug haben Sie/Ihre Tätigkeit zur Selbsthilfekontaktstelle KISS?

Wir arbeiten seit vielen Jahren mit der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen KISS in Schwerin zusammen. Konkret haben wir mit der KISS, deren Arbeit wir sehr schätzen, zwei Selbsthilfegruppen für Betroffene ins Leben gerufen. Bei beiden geht es um den Verlust bzw. die Trauer von Eltern und Kindern.

In einer Selbsthilfegruppe (SHG) begegnen sich Menschen, die der Schmerz vereint. Sie sind von etwas Unausprechlichem betroffen, wie etwa dem Tod eines Kindes. Das ist wohl das Schlimmste, was sich Eltern vorstellen können, abgesehen von der Angst, dem Sohn oder der Tochter von der eigenen unheilbaren Krankheit berichten zu müssen.

Der Austausch in einer SHG mit anderen Menschen, die sich das Ausmaß des eigenen Leids vorzustellen vermögen, kann sehr wertvoll sein. Gleiches gilt für die Erfahrungen, die andere mit diesem Lebensverändernden Erlebnis machen konnten – insbesondere die Erfahrungen, den Schmerz auszuhalten und zu lernen, mit ihm umzugehen.

Anna Karsten

Suizid – ein Abschied für immer

**Hinter jedem Verhalten steht eine persönliche Geschichte,
die nur der Mensch kennt, der sie durchlebt hat**

Etwas in mir hat sich dafür entschieden, sich mit dem Thema Suizid auseinanderzusetzen, es mit liebevoll wertschätzender, innerer Haltung betrachten.

In den letzten Jahren habe ich eine neue Haltung eingenommen, mich von alten Denkweisen, Ängsten und Urteilen verabschiedet. Ich sehe jedes menschliche Verhalten auf der Seelenebene. Hinter jedem Verhalten steht eine ganz persönliche Geschichte, die nur dieser Mensch kennt und durchlebt hat. Eine Geschichte, die diesen Menschen geformt hat, und aus der mit vielen Erfahrungen oft tiefe Wunden in der Seele zurückgeblieben sind. Jeder Mensch entwickelt eigene Strategien, um mit mehr oder weniger schwierigen Situationen umzugehen. Sehr schmerzliche Erfahrungen werden häufig aus dem Bewusstsein verdrängt. Doch sie wirken aus dem Unterbewusstsein und steuern das Verhalten wie ein Autopilot. Manche Menschen lassen sich zu Handlungen hinreißen, die zutiefst menschlich sind, auch, wenn sie für alle anderen unverständlich sind.

Drei mir nahestehende Menschen haben Suizid begangen. Sie haben ihr Leben in Eigenverantwortung beendet, ohne diese Absicht vorher irgendjemandem mitzuteilen. Ich erinnere mich jetzt, was das mit mir gemacht hat zu meinen unterschiedlichen Lebenszeitpunkten.

Das plötzlich eintretende Ereignis war für mich schockierend und traumatisierend. Augenblicklich waren meine Gefühle eingefroren. Heute weiß ich, dass diese Schutzfunktion mir half, weiterzuleben. Im ersten Fall gab es keine Gespräche darüber, die mir als Heranwachsende hätten bei der Verarbeitung helfen können. Ich

musste irgendwie den Verlust und die Endgültigkeit akzeptieren, aushalten und weiterleben. Ein stiller Aufschrei und die Trauer blieben zurück und ein Gefühl von Hilflosigkeit. Ich war gefangen in meiner eigenen Gedankenwelt. Ich versuchte, das Unfassbare zu verstehen, aber es gelang mir nicht. Auch das Schweigen der anderen Betroffenen war unheimlich. Jedoch waren wir durch dieses Schweigen untereinander verbunden.

Als Erwachsene erlebte ich die Wiederholung dieses Dramas noch zweimal. Ich konnte mir die Zusammenhänge etwas besser erklären und mich damit selbst beruhigen. In der Tiefe jedoch blieb die Schuldfrage. Was hätten andere, was hätte ich tun können? Hätte ich es verhindern können? Für mich blieb das Schamgefühl. Und das Verbot: Bloß nicht darüber reden!

In manchen Momenten der gefühlten Schwere dachte ich darüber nach, ob es auch für mich selbst ein gangbarer Weg aus unerträglichen, innerlichen Qualen wäre. Doch ich entschied mich immer wieder weiterzuleben. Ich wechselte die Perspektive und begann, das Schöne zu sehen, sammelte Glücksmomente. Dieses Geschenk, das ich von meinen Eltern erhalten hatte, wollte ich ehren und achten. Ich besuchte Seminare, las Bücher, fand Menschen, die über dieses Thema sprachen, und lernte so neue Sichtweisen kennen. Das alles half mir zu verstehen, das Erlebte zu verarbeiten und für mich selbst daraus zu lernen.

Alle hatten ihre Gründe und ihre Lebensgeschichte; sie konnten ihr gefühltes Leid nicht mehr ertragen. Es fehlten die Kraft und der Mut. Ein Gespräch undenkbar, also unmöglich. Es war eine eigene individuelle Entscheidung – selbstbestimmt, selbstzerstörerisch.

Und die Erwartung, dass damit aller Druck, alle Sorgen und Nöte, alle Ängste vorbei sein würden.

Ich habe meinen Weg gefunden

Es steht mir nicht zu, darüber zu richten oder zu urteilen. Mein Leben ist ein anderes. Ich habe die Fähigkeit erworben, mich zu öffnen und zu zeigen. Ich kann heute, nachdem ich das Erlebte verarbeitet habe, verstehen, auch wenn ich es gerne anders gehabt hätte. Ich bin innerlich noch einen Schritt weiter gegangen und kann diese Entscheidungen jetzt respektieren. Ich trage viele schöne Erinnerungen an diese Menschen in meinem Herzen.

All das gehört zu meinem Leben. Ich bin daran gewachsen und die geworden, die ich heute bin. Ich habe Frieden gefunden in mir und empfinde Dankbarkeit für das, was diese Menschen mich gelehrt haben. Wahlmöglichkeiten. Ich habe die Fähigkeit erworben, mich zu öffnen und zu zeigen. Ich kann heute, nachdem ich das Erlebte verarbeitet habe, verstehen, auch wenn ich mit den individuellen Entscheidungen nicht einverstanden war und es gerne anders gehabt hätte.

Ich bin innerlich noch einen Schritt weiter gegangen und kann die getroffenen Entscheidungen jetzt respektieren. Ich trage viele schöne Erinnerungen an diese Menschen in meinem Herzen, wo sie weiter leben. All das gehört zu meinem Leben. Ich bin daran gewachsen und die geworden, die ich heute bin. Es war ein langer, steiniger Weg, doch das Ergebnis ist umso schöner. Ich habe Frieden gefunden in mir und empfinde Dankbarkeit für das, was diese Menschen mich gelehrt haben.

Isolde

(Name von der Redaktion geändert)

Zu spät

Ein schwerer Abschied

Am Rande des offenen Grabes verschleierte sich der Sarg, mein Blick verschwamm. Ich griff zur Seite nach der Hand meiner Frau. Benommen fühlte ich die Münze in meiner Brusttasche.

Der Tod der Mutter kam vollkommen unerwartet – nach einer relativ harmlosen Operation. Ausgerechnet an diesem Tag hatte ich mir vorgenommen, sie in München im Krankenhaus zu besuchen. Auch, um alleine mit ihr ein schon zu lange aufgeschobenes Gespräch zu führen. Am Telefon sagte man mir sehr bedauernd, ich solle mich beeilen – man sprach von einem sehr schlechten Zustand.



So wurde meine 100-km-Fahrt zu einer meiner leidvollsten und wohl auch gefährlichsten.

Wir hatten, wie man sagt, ein gutes Verhältnis. Ich bemerkte aber immer mehr eine gewisse Distanz, die sich sukzessive entwickelte. Ich wusste von mehreren ihrer Probleme, sie kannte einige von mir. Leider war sie mir gegenüber aber immer schon etwas verschlossen. Ich sagte mir immer wieder – und es war mir ein Bedürfnis – ich müsse mit ihr reden, Vieles offen ansprechen, was lange zugedeckt geblieben war. Ich war mir sicher, sie hätte doch gerne mein Vertrauen gesucht.

Auf der Fahrt zu ihr war mein einziger Gedanke, sie noch ansprechbar zu

finden. Jetzt rächen sich, dachte ich, meine Zögerlichkeit, ja mein Mangel spontaner Offenheit. Es war zu spät, sie konnte nicht mehr sprechen.

Die Maria-Theresia-Münze aus Silber hatte ich mitgenommen, um sie ihr nach dem Gespräch zu geben – als was? Ja, wohl als sentimentales Zeichen meiner, unserer Verbundenheit.

Die folgenden Tage waren geprägt von Einsamkeit mit dieser schmerzhaften Trauer. Als ich so benommen am Grab stand, nahm ich die Münze und warf sie hinunter. Ich weiß nicht, was ich in diesem Moment dachte. Vielleicht dachte ich im Unterbewusstsein an das Fährgeld über den Styx für Charon, der das Hinüberbringen in der griechischen Mythologie besorgt. *J.F.*

Kiesabbau – das „Danach“

Wenn Bagger, Schürfgeräte, Radlader und LKW sich verabschiedet haben und weitergezogen sind

Als ich ein Kind war, gab es um unser Haus herum Wald, Felder, Koppeln, Wiesen, immer mal wieder kleine Baumgruppen mittendrin, Hecken, ja auch Wege, Straßen und ein paar andere Häuser. In meiner Teenagerzeit verschwanden die Feldwege, die Baumgruppen und zum Teil auch die Wiesen und Koppeln. Sie wurden zu großen Feldern, auf denen riesige, landwirtschaftliche Maschinen unterwegs waren. Das hielt sich so eine ganze Weile, und meine Kinder waren als kleine Jungs jedes Jahr im Sommer aufs Neue fasziniert von den riesigen Mähdreschern, die sie mit Papa vom Hof aus beobachten konnten. Was sie nicht wussten: Seit Anfang

der 70er Jahre stand für hier Kiesabbau im Raum, mit fatalen Konsequenzen: Die meisten der einzelnen Häuser sollten „wegrationalisiert“ werden, weil darunter richtig guter Kies lagerte. Für die Bewohner der Häuser eine emotionale Katastrophe, schließlich waren die meisten schon alt und hatten Jahrzehnte in ihren Häusern verbracht. Wohl auch deshalb haben die damals zuständigen Behörden sich zunächst von diesen Plänen verabschiedet und woanders mit dem Kiesabbau begonnen.

Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben, und im Sommer 1989 tauchten die Pläne dann wieder an die Oberfläche. Etwas anders, aber ein paar Häuser, darunter meins und das unserer Nachbarn, sollten immer noch verschwinden. Doch es war 1989, alles im Auf- und Umbruch. Die Herangehensweise westdeutscher Firmen an den Kiesabbau hat dafür gesorgt, dass wir in unseren Häusern bleiben konnten. Kies wurde und wird natürlich trotzdem abgebaut. Nach mehr als 30 Jahren ist die schwere Technik endlich aus

der direkten Nachbarschaft meines Hauses verschwunden und hat eine völlig andere Landschaft hinterlassen: Einen See, der durchaus etwas Schönes hat mit seinen schattigen Ufern, und in dem sich der Sonnenuntergang mit einzigartigen Bildern spiegelt, ebenso wie manchmal die farbigen Wolken. Es gibt Enten, Gänse, Schwäne und manchmal sogar Reiher auf dem See, Biber, die Biberburgen bauen sowieso, also alles schick? Nur zum Teil, weil es daneben auch einen riesigen aufgeschütteten Wall gibt, Unmengen von nacktem Sand, der bei Trockenheit und Wind durch die Luft fliegt und neuerdings etwas weiter weg einen großen Solarpark.

Ich kann nicht sagen, dass mir das restlos gefällt, was ich hinter meinem Hof so sehe, es ist aber auch nicht so, dass ich der Landschaft meiner Kindheit unendlich nachtrauere. Veränderungen und Abschiede gehören einfach zum Leben dazu, und je mehr Lebensjahre man hat, desto mehr sammelt man davon an.

Brunhilde

Am Boden

Wenn stille Abschiede untröstlich machen

Ein alter Herr, weit vornübergebeugt und sein Gesicht nach unten gerichtet, als suche er auf dem Boden etwas, stützt sich auf seinen Gehstock. Auf seinem Weg von der Kirche zum Tor des umzäunten Friedhofs zieht er diesen, genau wie seine Schuhe, durch den Kies. Der Alte bleibt stehen, knickt tief in den Knien ein, bis sein verknöchertes Bechterew-Rücken nach hinten schwenkt und sich sein Kopf erhebt. Er möchte der Gestalt, deren Beine ein farbiger Rock umschmeichelt, ins Antlitz sehen. Er erkennt frauliche Beine, die nicht mehr jung sind, in beigen Pumps. Die Farben des Seidenrocks lassen auf Geschmack hoffen, den schöne Frauen gewöhnlich haben, wie er meint. Noch bevor er seine Kniebeuge beenden und einen Blick hinauf zu ihrem Mund hochschnellen lassen kann, haben sich die Beine unter dem Rock wieder in Gang gesetzt. Hinter ihm knirscht der Kies auf eine Weise, die ihm verrät, wie überhastet sie sich der Kirche nähern.

Der alte Herr spürt, dass sich die Frau durch sein Aufrichten offenbar erschrocken hat und nicht wusste, was zu tun sei. Sie ist ins Gotteszelt, wie er die Kirche insgeheim nennt, geflüchtet. Doch er spürt auch, dass sie auf jemanden gewartet hat. Sie war ihm nicht ausgewichen wie sonst die Leute, wenn er sich nähert. Der leichte Wind, den ihr Vorbeieilen ausgelöst hat, irritiert ihn. Schon hat er seine Knie wieder gestreckt, sein Oberkörper fällt nach vorn und er hält sich am Knauf seines Gehstocks fest. Erst jetzt bemerkt er, wie sein Schuh drückt und der Schmerz in seine Zehen zieht. Aber er schlurft weiter und es scheint, als zähle er die vielen Kieselsteinchen. Er lässt Friedhof und Gotteszelt hinter sich und stellt sich vor, wie sich die Beine einer Frau im schönen Rock unter einer Kirchenbank verhaken. Oder sitzt sie aufrecht mit geschlossenen Beinen und zollt dem Gekreuzigten Respekt? Sieht sie auf dessen Gesicht? Und erinnert er noch dessen Gesicht nach all den gebückten Jahren?

Alle diese Fragen verscheucht er wie einen frechen Spatz. Während seiner Spaziergänge hat er stets Brotkrümel in den Jackentaschen verstaut und streut sie für Vögel aus, um sie betrachten zu können. Brot für seine treuen, graubraunen Gesellen. Manchmal fliegen Tauben heran und gurren, als ob sie sich bedanken wollen.

Auf dem Gehsteig angelangt, achtet er auf die Schuhspitzen der vorbeieilenden Leute. Er glaubt zu wissen, welchen Ausdruck ihre Gesichter tragen. Er erkennt es an Tempo und Art, wie sie ihre Schuhe aufsetzen, mal marschartig, stolzierend, trippelnd, klappernd, mal steif, nervös, geschmeidig oder elegant, aber achtlos. Und die Kinderschuhe halten meist für einen Moment an, damit Kinderaugen ihn, den schwer Gebeugten, neugierig beschauen können. An der Kreuzung hält er, späht nach links und rechts, so gut er kann, horcht auf heranbrausende Fahrzeuge und schleift seine Füße geschwind über die Fahrbahn. Der Schmerz in den Zehen ist bereits vergessen und er muss nur noch wenige Meter schaffen. Vor seiner Haustür steht jemand und er weiß sofort, wer es ist: Er hat den Wartenden am Fahrradklingeln erkannt und der Postbote namens Steinert gibt ihm einen Brief. Der alte Herr bedankt sich bei ihm, beugt aber nicht die Knie. Er hat bisher nur Herrn Steinerts Hand gesehen, die an den Fingerenden recht behaart ist. Der alte Herr beschließt, den Brief noch auf der Straße zu öffnen, denn seine Mutter interessiert sich sehr für selten an ihn gerichtete Post. Er steckt ihn zwischen die Finger, die den Gehstock umfassen, und bohrt den Zeigefinger der freien Hand in die Umschlagfalte und reißt sie auf. Es ratscht und raschelt. Das weiße Schreibpapier, nach dem er tastet, fasst sich weich an und ist mit eleganten Buchstaben beschrieben. Diese Schrift hat er schon einmal gesehen, aber kann das sein? Noch bevor er liest, durchschreitet er gedanklich die Erinnerungsabteile seines Lebenszugs. Er hält den Atem an

und seine Hand beginnt zu zittern. Das Schreibpapier flattert. Kann das sein? In den Erinnerungen von damals vor einem halben Jahrhundert wird er fündig. Sie ist es, aber was schreibt sie heute?

„Lieber Hans! Nach unendlich langer Zeit kehre ich in die Heimat zurück und wünsche nur eins: Dich zu sehen. Wie schwer muss Dich mein Ausreißen getroffen haben? Wir waren beide so jung. Und ich konnte all dieses Verlogene nach dem Krieg nicht mehr ertragen, wollte nur weit weg, nach Amerika in die Freiheit. Wie habe ich Dich vermisst! Deine Annegret“

Über seinen Gehstock gebückt steht er da und hält den flatternden Brief, den er faltet und unter seine Jacke in die innen aufgenähte Geheimtasche schiebt. Er eilt zur Haustür, drückt die Klingel und wartet, dass ihm seine Mutter öffnet. „Hans, stell dir vor, wer hier war“, sagt sie, „die Gretel!“ Die blauen Knöpfe ihrer Kittelschürze leuchten. Er bleibt still. „Hast du sie getroffen“, fragt sie, „sie wollte zur Kirche.“ Bevor er sich umwendet, erwidert er schnell: „Ich gehe zurück.“ Nach einigen vornübergebeugten Schritten ist er den Augen seiner Mutter entwichen. Dann greift er in seiner Jackentasche nach den Brotkrümeln, streut sie für die Spatzen aus und bleibt stehen. Die Vögel fliegen und hüpfen herbei und picken. Ein Spatz hackt einem anderen das Futter aus dem Schnabel. Der alte Herr aber steht immer noch still – und weint. **Anke**

→ **Morbus Bechterew ist bis heute mit gängigen Therapieverfahren nicht heilbar. Durch die Anwendung neuer Medikamente und regelmäßiger, dauerhafter Bewegungsübungen ist der Verlauf entscheidend beeinflussbar. Ziel ist es, eine Krümmung der Wirbelsäule möglichst zu verhindern. Hilfe finden Erkrankte auch in den Selbsthilfegruppen des Landes. Ihr Motto lautet: Bewegung, Begegnung, Beratung.**



Foto: Margarita Kochneva (pixabay)

Mein Abschied vom alten Leben

Ich habe es nie bereut, diesen Schritt gegangen zu sein

Während sich die meisten Menschen mit Ende 30 keinen Neustart mehr vorstellen können, habe ich es letzten Sommer gewagt: neue Stadt, neue Wohnung und neues Umfeld.

Natürlich gehört eine Portion Mut oder in meinem Fall Motivation dazu. Meine Motivation war meine Beziehung. Mein Freund und ich führten seit fünf Jahren eine Fernbeziehung zwischen Köln und Schwerin mit 500 Kilometern Abstand. Es war immer mit Aufwand und Kosten verbunden, den jeweils anderen für ein paar Tage zu sehen. Diese Situation wollten wir nicht länger hinnehmen und ich beschloss, nach Köln zu ziehen.

Zuallererst war es wichtig für mich, meine Familie darauf vorzubereiten, indem ich schon sehr früh das Thema Umzug ansprach. Da ich zu den Menschen mit Behinderung gehöre, war es natürlich besonders schwer für meine Familie, speziell für meine Eltern, sich das für mich vorzustellen. Sie kannten nur die Situation, dass ich bei ihnen im Haus wohne und sie jederzeit einen beschützenden Blick auf mich haben. So, wie sie es schon ihr halbes Leben lang machten. Es ist ja schon für Eltern im Allgemeinen schwierig, das eigene Kind ziehen zu lassen, aber für Eltern, die ein behindertes Kind haben, ist es mit Sicherheit besonders schwer. Es dauerte ein paar Monate, bis sich alle Familienmitglieder, Verwandten, Bekannten und Freunde an die Tatsache gewöhnten, dass ich Schwerin verlasse. Für mich war es am einfachsten, aber mich erwartete ja auch ein großes, neues Abenteuer, auf das ich mich freute.



Auf gepackten Kisten mag Susanne nicht lange sitzenbleiben. Einmal eingeräumt wird erst in Köln wieder ausgeräumt
Foto: SU

Die Wohnungssuche dauerte am längsten. Das Problem mit der Suche nach bezahlbarem Wohnraum ist ja nun leider ein sehr bekanntes Problem. Gerade in Großstädten, in denen auch noch viele Studenten leben, reißt man sich um klei-

ne Wohnungen. Ich fuhr die letzten Jahre immer für ein paar Wochen nach Köln und nutzte die Zeit auch gleich für Besichtigungen. Wenn ich mal nicht da war, übernahm dies mein Freund. Es dauerte vier Jahre, bis ich die passende Wohnung fand. Und dann ging eigentlich alles relativ schnell. Innerhalb weniger Wochen konnte ich mit dem Umzug beginnen.

Es war wichtig für mich, meine Familie vorzubereiten, indem ich schon sehr früh das Thema Umzug ansprach

nehmen schon mit meinen Möbeln vorfuhr, verabschiedete ich mich von meinen Eltern. Es fühlte sich für mich gar nicht wie ein Abschied an, da ich jahrelang immer mal wieder für ein paar Wochen nach Köln gereist war. Es hat auch noch einige Wochen gedauert, bis ich realisiert habe, dass ich diesmal nicht nach zwei Wochen wieder nach Schwerin fahre, sondern einfach in Köln bleibe. Jetzt, nach neun Monaten, fühle ich mich hier schon fast heimisch. Ich habe es nie bereut, diesen Schritt nach 38 Jahren gegangen zu sein, und auch meine Eltern freuen sich sehr für mich.

Natürlich habe ich dies nicht alles alleine geschafft. Meine Eltern waren mir eine große Hilfe in dieser Umzugsphase. Es ist nicht einfach, einen halben Haushalt in Kisten zu verpacken und zu stapeln. Ohne sie

hätte ich das gar nicht so schnell hinbekommen. Bevor ich gegangen bin, gab es natürlich noch eine kleine Abschiedsfeier, in der nochmal auf das „alte“ Leben angestoßen wurde. Im August 2022 war es dann soweit. Während das Umzugsunter-

SU

Abschiedserinnerungen



Foto: Arne Weinert

Ich habe viel und lange über den Abschied nachgedacht. Abschied hat gefühlt tausend Gesichter. Ein Begriff, der geradezu zum Philosophieren einlädt. Abschied lässt sich in 17 Wortgruppen einteilen und in diesen finden sich 228 Synonyme für den Abschied. Am Anfang meiner Überlegungen war der Abschied nur negativ besetzt. Vielleicht lag das am Kontext Selbsthilfe. Ich ertappte mich dabei, dass der allererste Abschied, den ich ins Visier nahm, der Tod war. Abschied, als verlassen werden und der Tod ist ein Verlassen für immer. Geliebte Menschen gehen für immer und der Kampf um den Verlust, der seelische Schmerz, das Gefühl allein damit zu sein, ist im wahrsten Sinne des Wortes „herzerreißend“.

Abschied ist ein scharfes Schwert, das so tief ins Herz dir fährt... so oder so ähnlich erinnere ich mich an Worte eines Songs, die ich trefflich formuliert finde. So denke ich jetzt an Menschen, die ich bis heute vermisse. Meine Großeltern, meine Mutter, meinen Partner. Letztere beiden viel zu früh. Doch alle hatten sie etwas sehr

Wertvolles gemeinsam. Sie waren bis in die letzte Haarspitze positive Menschen. Mit ihren Lebenseinstellungen, noch dem Schlechtesten etwas Gutes abzugewinnen, haben sie mein Leben geprägt. Sie besaßen eine Demut und Bescheidenheit, die ich mir selber immer wieder erarbeiten muss. Die prägendsten Spuren hat meine Mutter hinterlassen. In meinem 16. Lebensjahr wurde sie schwer krank, bekam mit 36 Jahren einen schweren Schlaganfall und es wurde dann ein Blutkrebs diagnostiziert. Die prognostizierte Lebenserwartung, nachdem sie dem Tod doch noch von der Schippe gesprungen war, lag bei fünf bis maximal zehn Jahren.

Sie kämpfte sich erst aus dem Rollstuhl, dann als Invalidin in einen Vier-Stunden-Job. Als das nicht mehr ging, suchte sie sich immer Beschäftigungen, die ihr Freude machten. Ich behaupte bis heute, es war ihre Lebenslust, ihre Bescheidenheit und ein starker Wille, die sie weitere 29 Jahre in diesem Leben ließen. Ganz sicher hatte sie dunkle Zeiten, viele Stunden voller Schmerz, doch aufgeben

war nie eine Option. Der Abschied von ihr fand in Etappen statt und als sie dann ging, war es für sie eine Erleichterung. Als mein damaliger Partner von einem auf den anderen Moment von dieser Welt ging, war das ein Schock. Der neue Lebensentwurf ging mit ihm. Ich musste mich nicht nur von ihm verabschieden, sondern auch von all den Plänen die wir hatten, von einem geplanten Umzug, einer in die Spur gebrachten neuen Arbeit in neuer Umgebung. Sein Lebensweg war voller schmerzhafter Brüche. Wäre er auf die dunkle Seite des Lebens getreten – man hätte es verstehen können. Doch da war ein Licht in ihm, das all das Schmerzhafte gehen lassen konnte. Er zelebrierte Rituale des Abschieds und hat in seinen letzten zehn Jahren als Heiler mit außergewöhnlicher Begabung vielen Menschen geholfen. Er hat vor ein paar Jahren die Welten gewechselt, Spuren hinterlassen, doch in den Herzen vieler Menschen ist er immer noch da.

Ich sehe es heute als gegeben, diesen Spirit weiterzugeben. Etwas in mir will auch immer positiv sein. Davon gebe ich ab. Was mein Gegenüber damit macht, ist ihm überlassen. Ob es ihm für den Moment nützt oder anhaltend, diese Entscheidung ist eine persönliche. Von meinem Anspruch, andere retten zu wollen habe ich mich längst verabschiedet. Das Angebot unterstützend zu sein, bleibt – wie eine offene Tür.

Der Abschied hat sich so breit gemacht in unserer aktuellen Welt und scheinbar jagt eine globale Krise die nächste. Da bleibt für ganz persönliche Verarbeitung mit Abschieden viel zu wenig Zeit. Da tut es gut, sich umzuschauen, sich auf Menschen zu besinnen, die Kraft und Hoffnung spenden konnten und können. Manchmal ist es ein Kraftquell, sich ihrer zu erinnern und in diese Erinnerung zu schlüpfen. So, wie es auch mir gerade beim Schreiben dieser Zeilen passiert ist.

Evelyn Eichbaum



Erfahrungsbericht

An der Seite depressiv erkrankter Menschen

Die meisten Menschen denken bei dem Wort „Abschied“ an die endgültige Trennung von Jemandem oder etwas Geliebtem. Abschied kann man aber auch von einem Gefühl oder, wie in unserem Fall, von einem Lebensabschnitt nehmen und somit von der Isolation, in die man als Partner leicht rutschen kann.

Partnerschaft bedeutet, für seinen Partner da zu sein, in guten wie in schlechten Zeiten. Wenn der Partner nun aber depressiv ist, fordert das viel Kraft. Mit jedem Tag aber schwindet diese. Es gehört einiges dazu, dies über lange Zeit durchzustehen. Viel Kraft benötigt es aber auch, sich einzugestehen, dass man Hilfe oder einen

Rat braucht. Eine Selbsthilfegruppe (SHG) ist da ein sehr guter Anfang.

Wir sind die Gruppe „An der Seite depressiv erkrankter Menschen“. Seit Februar 2022 treffen wir uns monatlich zweimal. Viele werden jetzt denken, dass wir in einem Raum sitzen und dass Jeder einzeln etwas über sich und seine Erlebnisse oder Belastungen erzählt. Vielleicht würden dann alle nicken, und am Ende des Tages würde jeder seiner Wege ziehen.

So ist es aber nicht. Sicherlich bietet die KISS einen geschützten Raum. Das Gesagte bleibt in der Gruppe. Die Treffen sind ein Austausch von Erfahrungen. Ein Miteinander von Leuten, welche die gleichen oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Jeder

kann über etwas sprechen - muss aber nicht. Die Themen sind genauso vielfältig, wie es Gespräche mit Freunden und Familie auch sind.

Unsere Treffen müssen auch nicht immer in den Räumlichkeiten der KISS stattfinden. Wir haben uns schon zum Restaurantbesuch getroffen. Oder wir haben als Gruppe gemeinsam, mit den Partnern, Seminare besucht.

Die SHG bietet Möglichkeiten abzuschalten und die eigenen Probleme auch einmal zu vergessen. Sie macht Mut und baut auf, wenn man es braucht. Sie bietet einen Rückhalt und gibt einem Kraft.

Sven Bärwinkel

SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen

Abschied gehört zum Leben

Be- oder Entlastung – die zwei Gesichter des Abschieds

Abschied ist oftmals mit unangenehmen Gedanken verbunden. Es kann schwierig und schmerzhaft sein, sich verabschieden zu müssen. Es gibt aber auch positive Ereignisse, die mit einem Abschied verbunden sein können – so ist das Leben, und das Abschiednehmen gehört dazu!

Es kann sein, dass eine Angewohnheit oder ein routinierter Handlungsablauf, die oder der lange Zeit gut getan hat, plötzlich eher zu einer Belastung wird. Dann fällt es nicht leicht, sich umzugewöhnen. Dennoch ist es notwendig, der Gesundheit zuliebe. Ein Beispiel dafür kann eine Diagnose sein, die der Arzt stellt. Wenn etwa die Ernährung nicht umgestellt wird, kann sich in absehbarer Zeit ein echtes Problem entwickeln. Also muss die heiß geliebte Schokolade weg. Dafür gibt es Alternativen, etwa eine Möhre oder Nüsse.



Foto: Anja (pixabay)

Eine Weile dauert es, dann fehlt die Schokolade gar nicht mehr, und die nächste Blutkontrolle sieht auch besser aus. Gut gemacht und mit Disziplin dabei bleiben, Glückwunsch!

Wenn eine langjährige Beziehung zu einem Menschen nicht mehr stimmgut ist, oder beide sich anders entwickelt haben, ist es manchmal einfach

konsequent, sich zu trennen - Abschied zu nehmen. Es ist für die weitere Zukunft beider oft die bessere Wahl. Was nützt es, sich gegenseitig einzunengen oder zu behindern. Oft braucht es in der neuen Lebensphase einfach neue Beziehungen, neue Menschen und neue Gewohnheiten. Nach ausreichendem Abstand ist dann meist eine ganz individuelle, positive Entwicklung zu sehen. Das ist ein Prozess, der sicher oft auch schmerzhaft ist - besonders für den Verlassenen. Vielleicht kann mit Abstand auch eine neue, gute Beziehung daraus werden. Dennoch war es besser, sich zunächst zu trennen, so konnte sich doch jeder individuell entwickeln, seinen neuen Weg finden.

So gesehen hat Abschied zwei Gesichter und kann - aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet - für den einen eine Belastung und für den anderen eine Entlastung sein.

Martina

Bewusste letzte Male

Sie schenken wertvolle Erinnerungen

Meistens ahnt man nicht, dass man eine gewohnte Sache zum letzten Mal macht. Oder? Als ich das erste Mal über dieses Phänomen nachdachte, war ich neun oder zehn Jahre alt. Jeden Abend spielte ich mit meiner sieben Jahre jüngeren Schwester vor dem Zubettgehen „Verstecken“. Sie stand zwischen der weit geöffneten Schlafzimmertür und der Wand, ich lief laut rufend durch die Wohnung, bis ich sie „zufällig“ fand. Dann haben wir uns laut kichernd gefreut, und sie konnte beruhigt ins Bett gehen und schlafen. Irgendwann hörte das auf. Tage oder Wochen danach dachte ich: Upps, wann haben wir das eigentlich das letzte Mal gemacht? Es machte mich traurig, dass ich diesen Moment nicht bewusst wahrgenommen hatte. Hätte ich es vielleicht extra spektakulär gestalten können? Wir hätten uns danach auch besonders intensiv knuddeln können!

Ich wurde erwachsen, machte mein Abitur und ging zum Studium nach Dresden. Das Leben war bunt und voller Ereignisse. Abende in Klubs, auf Konzerten oder im Theater. Nie habe ich mich gefragt, war es jetzt das letzte Mal? Ich weiß nicht, wie oft es diesen Moment gab, aber in der Dichte der Erlebnisse spielte es keine Rolle.

In der Mitte meines Lebens beschloss ich, wenigstens hin und wieder zu versuchen, bewusst Abschied zu nehmen. Zwei Momente habe ich für immer „eingetupert“. Moment eins: Mein Sohn und ich fuhren mit einer seiner Schulfreundinnen zu einem Konzert nach Hamburg. Da beide noch nicht volljährig waren, musste ich als Erziehungsberechtigte mit. „Billy Talent“ spielte, eine kanadische Rockband mit Wurzeln in Punk und alternativer Rockmusik. Kaum jemand

weiß, dass ich in meiner Zeit in Dresden gerne auf solche Konzerte ging und beim „Pogo“ mittendrin war. Pogo ist halt „Tanzen mit Schubsen“ bei schneller Musik. Nun hatte ich also wieder eine Möglichkeit dazu. Die Kids verboten sich, dass ich während des Konzerts in ihrer Nähe war. Okay, das kam mir Recht, denn ich wollte ganz bewusst das letzte Mal Pogo tanzen. Dazu schlich ich mich immer weiter unter die Tanzenden, um einen Kreis zu finden. Als ich ihn gefunden hatte, sprang ich in die Höhe. Mehr als drei Minuten hielt ich nicht mehr durch, aber ein paar Tanzende konnte ich schubsen. Grinsend schlich ich mich zurück und dachte: Großartig! Aber das mache ich bestimmt nicht noch einmal.

Moment zwei: Ich bin früher aktiv Ski alpin gefahren, und obwohl ich es erst in meinen Zwanzigern lernte, war ich sofort vom Abfahrts-Virus infiziert.

Keine Piste war mir zu schwer. Und im Tal wartete jedes Mal eine Unmenge an Endorphinen auf mich. Also sofort wieder „ruff uff’n Berch“ und wedelnd hinunter. Dazu Hüttenzauber und Apré Ski – eine Gaudi! Mein letzter Winterurlaub mit Skifahren war 2007. Es folgten zwei weitere Winterurlaube, in denen ich mich nicht wieder traute, aber die Sehnsucht blieb. Bis wir dieses Jahr im Februar in die Nähe des Fichtelbergs im Erzgebirge fuhren. Wir wohnten unweit von Oberwiesenthal in einer gemütlichen Ferienwohnung. Der kleine Ort hatte einen eigenen Skihang samt Lift und die Piste war gerade einmal 700 Meter lang. Das war meine Chance! Ganz bewusst das letzte Mal! Der Skiverleih war direkt gegenüber. Uff, wie schwer war das eigentlich, in so einen Skistiefel zu steigen, ihn festzuzurren und dann in diesen klobigen Schlappen vorwärtszukommen. Egal, ich wollte es noch einmal erleben. Um dann zu sagen: War super, aber jetzt bin ich zu alt, zu schlapp dafür. Ich habe es geschafft. Nachdem ich im ersten Anlauf aus dem Schlepplift fiel und mir alle hinter mir Wartenden Mut zusprachen, es sofort wieder zu probieren, gelang mir der Aufstieg. Oben schien die Sonne und ich beobachtete die anderen Skifahrer. Dann war ich bereit. Vorsichtig tastend gelangen mir die ersten Schwünge. Ich registrierte, dass mein Körpergedächtnis hervorragend funktionierte, und absolvierte die Abfahrt mit angenehmer Leichtigkeit. Unten angekommen zitterten meine Knie, aber ich war glücklich: Ein letztes Mal Ski fahren.

Okay, wir haben vor unserer Abreise die Ferienwohnung für nächstes Jahr gebucht. Irgendwie hoffe ich schon noch...

Kirsten

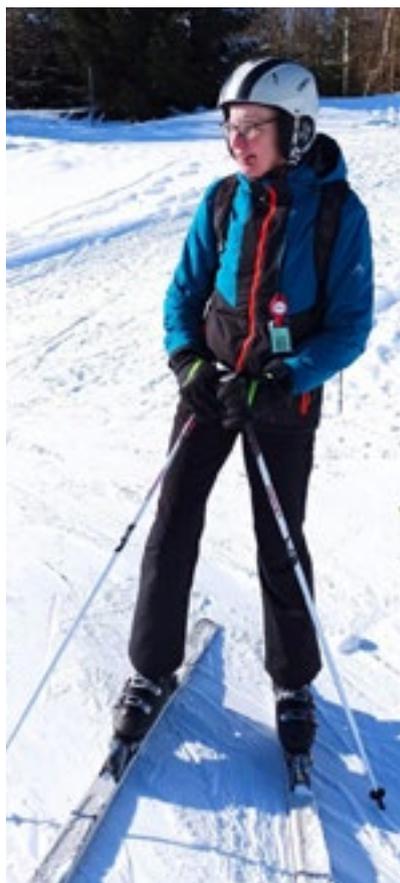


Foto: privat

Abschied LEBEN

... von einem gewohnten Leben, ... von dem Menschen, den Angehörige und Freunde kannten

Abschied nehmen von allem, was bis zu einem Zeitpunkt spielerisch, automatisch, ohne nachzudenken zum Leben gehörte: Den richtigen Schlüssel für die richtige Tür benutzen, die Kaffeemaschine bedienen, Gesichter zu Namen und Zusammenhängen ordnen, einen strukturierten Alltag leben: Das heißt am Morgen einen Tagesablauf planen, strukturieren, mit Mahlzeiten, Arztbesuchen, einkaufen, kochen, Familie, Freunde treffen.... all diese Dinge geraten bei kognitiven Veränderungen durch eine Demenz schleichend und in unterschiedlicher Geschwindigkeit durcheinander. Zu Beginn einer demenziellen Veränderung nehmen viele Betroffene all' das wahr und sind verunsichert, haben Angst, im Leben nicht mehr zurecht zu kommen. Individuell sehr unterschiedlich und auch in Abhängig von der Form der Demenz nehmen Menschen mit Demenz in dieser Zeit Abschied von ihrem gewohnten Leben: Teilweise bewusst, indem Menschen darüber sprechen und traurig sind, dass die depressiven Anteile ihrer Persönlichkeit zunehmen. Teilweise unbewusst, in dem sich Menschen zurückziehen, inaktiv und einsam werden.

Viele Menschen mit Demenz nehmen Veränderungen schmerzlich wahr, und es passiert auch, dass bei einem frühen Erkennen und einer Diagnose in einem frühen Stadium der Demenz die betroffenen Menschen diesen Abschied von ihrem bisher gewohnten Leben gestalten, für sich Dinge für die Zukunft im Wissen um die Demenz ordnen, festlegen, festlegen können. Für Menschen mit Demenz wohl die schwerste Zeit in ihrem Leben mit der Demenz! So beobachten wir das von außen, als nicht von einer Demenz betroffene Menschen.



Fotos: Netzwerk für Menschen – Zentrum Demenz

Parallel dazu nehmen die Angehörigen und Freunde Abschied von dem Menschen, den sie bis zu diesem Zeitpunkt kannten. Gleichwertige, auf gleicher Höhe gelebte Beziehungen verändern sich schleichend, gelegentlich auch spontan; auch das ist abhängig von der Form der Demenz und dem bisher gelebten Leben, der individuellen Familiengeschichte, Sozialisation. Es sind tägliche kleine Abschiede: Beim Ausräumen der Spülmaschine kann das Geschirr nicht mehr richtig eingeordnet werden, das bisher perfekt zubereitete Gericht gelingt nicht mehr, Dokumente werden

verlegt und nicht wieder aufgefunden, die eigenen Kinder, die Ehepartner werden nicht mehr mit dem richtigen Namen benannt oder nicht mehr erkannt. Eine Zeit im Leben mit einer Demenz, in der es den Menschen mit Demenz häufig ganz „gut“ geht. Sie selbst scheinen die Veränderungen, wenn überhaupt, nur bruchstückhaft und mit einem unbestimmten Gefühl wahrzunehmen. Wenn es Angehörigen, Freunden, Nachbarn, dem Umfeld gelingt, die Veränderungen zu akzeptieren, die Demenz zu akzeptieren, kann das eine erfüllende Zeit für Familien sein, ein „langes“ gemeinsames Abschiednehmen vom Leben überhaupt. Da zählen Augenblicke, in denen sich Menschen mit Demenz wohlfühlen, sie ganz im Augenblick sind und ihr Umfeld mit in diesen Augenblick hineinziehen können. Augenblicke, die Kraft geben für die Zeiten, in der die Verwirrung existentiell und bedrohlich für Menschen mit Demenz zu sein scheinen, sie aus dieser Verwirrung selbst nicht hinauskommen und die Kreativität und die Erfahrung der Menschen gefragt sind, die gerade die „Nächsten“ sind.

Menschen mit Demenz gehen immer mehr aus unserer Realität in „ihre Welt“. Nehmen sie schon Abschied, ziehen sich zurück; in ihren Körper, in eine andere Welt? Es ist schmerzlich, ein großer, oft langer Abschiedsprozess für Menschen mit Demenz und alle, die mit diesem Menschen Kontakt haben. Mit dem Tod geht das Abschiednehmen zu Ende, vollendet sich. Häufig erleben Angehörige und Freunde den Tod als eine Erlösung eines ganz besonders gelebten Lebens.

Ute Greve

Leiterin Zentrum Demenz

Beratung

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de. Weitere Informationen finden Sie unter www.kiss-sn.de und www.selbsthilfe-mv.de.

Treffen: KISS

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
Wir bitten um Voranmeldung unter 0385 392 43 33 oder info@kiss-sn.de

Gruppengründungen

SHG „Sportlich gegen Depressionen“

Am 3. April um 17.30 Uhr sind wir mit unserer neuen SHG in einen bewegten Frühling gestartet.

Wir treffen uns an jedem 1. und 3. Montag im Monat treffen wir uns in der KISS, um gemeinschaftlich sportlich aktiv zu sein. Willkommen in unserer Gruppe sind alle Menschen, die Lust haben, ohne Leistungsdruck als Gruppe Ball zu spielen. Es gibt keine Voraussetzungen. Bringen Sie einfach bequeme Kleidung und Sportschuhe mit.

Wir bitten um Anmeldung unter 0385 39 24 333 oder info@kiss-sn.de

Selbsthilfegruppe für Spielsüchtige und Angehörige

Nach der Gründung am 20. April trifft sich die Gruppe an jedem Donnerstag um 19 Uhr in der KISS.

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 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 Spielramp 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.

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. In den 1950er Jahren errichtete die DDR Wochenkrippen und Wochenheime, 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 über 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschneellen 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
www.wochenkinder.de

Wir bitten um Anmeldung in der KISS unter 0385 3924333 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

Wir treffen uns an jedem 2. Montag des Monats um 17 Uhr in der KISS.

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.

SHG Männliche Identität

Die Gruppentreffen finden jeden Mittwoch um 19 Uhr in der KISS statt.

Mann trifft sich in einem geschützten Rahmen, um über unsere 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?

Selbsthilfegruppe Selbstentfaltung

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

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.

Sternenkinder Schwerin und Umgebung

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

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 18 Uhr in der KISS (teilweise auch außerhalb) – um vorherige telefonische Anmeldung in der KISS wird gebeten.

Eine neue/„alte“ Praktikantin in der KISS

Lina Hannemann, Studentin der Psychologie an der FHM Bielefeld absolvieren seit dem 1. Juni im Rahmen ihres Master-Studienganges ein weiteres dreimonatiges Praktikum in der KISS Schwerin.

Termine

Redaktionsteam

Am 15. August trifft sich das Redaktionsteam in der KISS (und online).

Sommerfest

Am 19. Juli ab 15 Uhr feiert das Redaktionsteam gemeinsam mit dem Vorstand des KISS e.V. das 20jährige Bestehen des Magazins *Hilf dir selbst* mit einem Sommerfest in Gneven.

Vorstand

Am 13. September und 29. November, jeweils um 15.30 Uhr finden die nächsten Vorstandssitzungen des KISS e.V. statt.

Jubiläum 10 Jahre Pflegestützpunkt Schwerin, Demmlersaal
29. Juni 10 bis 14 Uhr

Mitgliederversammlung und

Treffen der LAG Selbsthilfekontaktstellen MV e.V. am 12. Juli 10 bis 16 Uhr in Güstrow

KISS e.V. Mitgliederversammlung am 25. Oktober um 17 Uhr.

Selbsthilfefest im Bus Stop

Am Samstag, dem 3. Juni 2023, fand im Jugend- und Freizeitzentrum „Bus Stop“ in der Bernhard-Schwentner-Str. 18, 19061 Schwerin, unser Selbsthilfefest statt.

Das Motto lautete: „KISS für alle – 30 Jahre selbst – bestimmt! Und weiter...“ In der Herbstausgabe werden wir ausführlich davon berichten.

KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm konnte zahlreiche Gäste u.a. Ministerpräsidentin Manuela Schwesig und Schwerins Oberbürgermeister Dr. Rico Badenschier auf dem Jubiläumsfest begrüßen

Foto: Lina Hannemann





Foto: Birgitt Hamm

Was braucht es für einen richtigen Abschied? Natürlich die passenden Worte. Aber die zu finden, ist gar nicht so einfach. Mal abgesehen vom Klassiker „Auf

Wiedersehen“. Etwas intimer und konkreter wäre „Bis bald“ oder – was viele heute gern nutzen – „Wir sehen uns“. Das sagen wir natürlich nur, wenn wir die Betreffenden auch wiedersehen möchten. Sonst wäre „Auf Nimmerwiedersehen“ angebracht. Meine Erfahrung ist jedoch, dass diese endgültige Abschiedsformel selten laut ausgesprochen, sondern eher in sich hineingedacht wird.

Im modernen, von Hektik geprägten Alltag kürzen wir alles gern ab. Auch der Abschied muss heute schnell gehen. Wir haben ja keine Zeit mehr, uns gemeinsam auf die Ofenbank zu setzen, eine Weile innezuhalten, uns zu umarmen und dann „Auf Wiedersehen“ zu sagen. Und so nutzen wir von den Bayern das „Pfiat di“, von den Engländern das „Bye“ oder den Italienern das „Ciao“. Uns Norddeutschen angemessen ist ein einfaches „Tschüß“. Das ist zwar auch aus den romanischen Sprachen hergeleitet, von Adieu und Adios, doch ordentlich eingedeutscht. Und es klingt, wie ich finde, freundlich. Hinterlässt

bei dem Menschen, von dem wir uns so verabschieden, das Gefühl, dass wir uns etwas nähergekommen sind. Ganz intim funktioniert sogar „Tschüßi“. Doch irgendwie geht uns auch das gerade verloren. Das „Tschüß“, unser geradlinig-nettes „Tschüß“, wird von Neusprachlern missbraucht: Als „Tschüss“ mit doppeltem s und kurzem ü von Deutschen, die auch „Spass“ sagen. Oder von vielbeschäftigten Chefs in der Mehrzahl ohne T: „Schüßschüßschüß“. Das meint: Hau ab, hast mir genug Zeit gestohlen. Noch schlimmer treiben es die Rastlosen: „Tschütschü“, am besten mit spitzmündigem Luftküsschen und angedeuteter Umarmung.

Ich finde das konventionelle „Auf Wiedersehen“ eigentlich gar nicht so schlecht für einen Abschied. Alternativ könnten wir uns aber auch rückbesinnen auf unser gutes altes Plattdeutsch: „Adschüß!“ Mit freundlichem Lächeln, ohne Luftkuss - und wenn schon umarmen, dann richtig.

Adschüß und bis bald
Birgitt Hamm

Es stimmt nicht

Wenn sich Eltern von ihrem Kind verabschieden müssen, ist die Reihenfolge verkehrt

So etwas passiert häufiger, als man es wahrhaben möchte: Dass Kinder vor ihren Eltern sterben, sei es durch einen Unfall, eine schwere Krankheit oder was es wohl noch schlimmer macht: Durch Suizid oder sogar Mord. Und auch, wenn es zum Zeitpunkt des Todes Erwachsene waren, für die Eltern bleiben es immer ihre Kinder.

Mit der Huntington-Krankheit in der Familie ist es häufiger so, dass ein daran erkranktes Kind den Eltern teil, der ihm das Gen nicht vererbt hat, nicht überlebt. Die „Kinder“ werden jedoch in der Regel erwachsen, bevor die

Krankheit ausbricht. Das war bei meinem Sohn nicht anders, auch wenn er es „gerade so“ ins Erwachsenenleben geschafft hat, bevor die ersten Krankheitssymptome da waren. Zum Glück kann man vom ersten Auftreten der Symptome nicht auf die noch verbleibende Lebensdauer schließen. Aber man weiß, es geht stetig bergab, mehr oder weniger, und irgendwann ist dieses Leben zu Ende, wahrscheinlich vor dem eigenen. Da ist es dann gut, wenn der Alltag so vollgestopft ist, dass man Gedanken an das Ende so gut wie keinen Raum geben kann - höchstens dann, wenn mein Sohn sich wieder einmal extrem verschluckt hatte oder beim Überqueren einer Straße nicht ausreichend auf den Verkehr achtete. Dass so etwas seinem Leben vielleicht mal ein schnelles Ende setzen könnte, hatten wir, seine Geschwister und ich, immer irgendwo im Hinterkopf.

Was es dann wirklich war, das hätten wir alle nicht im Entferntesten vermutet: Ein Unfall im Wasser, von jetzt auf gleich, frühmorgens und ganz allein. Zunächst hat keiner von uns etwas bemerkt. Als sich eine Weile nach dem Aufstehen ein extrem ungutes Gefühl über meine Schlaftrunkenheit gelegt hatte und ich zum Baggersee hinter unserem Haus gelaufen bin, war längst alles zu spät. Das Boot schaukelte am gegenüberliegenden Ufer, Bootstrailer und Rasentraktor standen am Ufer neben mir, nur von meinem Sohn keine Spur. Mir ist ganz schnell klargeworden, das ist jetzt das Ende. Mitten aus dem Leben und in einem gesundheitlichen Zustand, der ihm trotz Huntington sicher noch einige Jahre gelassen hätte. So schnell kann es manchmal gehen mit dem endgültigen Abschied. Allerdings, bis wir uns wirklich von meinem Sohn

verabschieden konnten, hat es gedauert. Ein Unfall im Wasser zieht vieles nach sich und ist nicht immer zeitnah wirklich zu Ende zu bringen. Für uns eine schlimme Zeit, in der wir aber auch viel Unterstützung, Trost und Halt hatten. So hat mir eine seiner Ärztinnen kurz nach dem Unfall gesagt: „So

schlimm wie das ist, es hat auch was Gutes: Er muss nicht mehr zugucken, wie es mit ihm zu Ende geht.“ An diesem Satz habe ich mich sehr, sehr lange festgehalten, weil er schlicht die Realität benannt hat. Und es war für uns auch tröstlich, von Anfang an zu wissen, es war ein Unfall, kein Suizid, kein

Mord. Wir wussten ziemlich sicher, wo er ist und hatten selbst auf das „Warum“ eine Antwort. Aber es war und bleibt ein endgültiger Abschied, der seit Jahren zu unserem Leben dazugehört, vieles verändert hat und immer mal wieder an die Oberfläche kommt.

Brunhilde

Eine schwere Entscheidung

Einsicht in eine Notwendigkeit kann hilfreich sein

Im Allgemeinen ist jeder Erwachsene bis zum 60. bzw. 65. Lebensjahr beruflich eingebunden und gefordert. Rund 45 Arbeitsjahre braucht ein „ordentlicher Rentner“. Der Tag ist strukturiert und orientiert sich an der Arbeit. Aber was ist, wenn es einmal nicht so geht, wie ganz im Allgemeinen. Was passiert, wenn jemand schon vor dem Rentenalter feststellen muss, dass es ihm aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich ist zu arbeiten? Dann gerät die Balance ziemlich aus den Fugen. Freiwillig geht niemand

diesen schwierigen Weg. Wer sich jahrelang eingearbeitet hat und gern weitermachen möchte, macht eine ziemliche „Entwicklung“ durch, wenn er feststellen muss, dass es so nicht mehr funktioniert und die Frührente der Gesundheit zuliebe unausweichlich ist.

Dann ist es wichtig, sich den Tag mit Aufgaben, Ehrenämtern, Hobbys und einem guten Bekanntenkreis zu füllen. Dies alles muss aber in einem guten Verhältnis stehen und darf nicht überfordern, sonst kann diese „Freizeit“ auch zu

einer Belastung werden. Sich mit Geduld und Ausdauer einen neuen Alltag aufzubauen, der den eigenen Fähigkeiten und der eigenen Belastbarkeit entspricht, ist auch eine herausfordernde Aufgabe. Die Hauptsache ist aber auch in dieser Lebensphase das eigene Wohlbefinden. Genauso wird auch ein „regulärer Rentner“ diese Umstellung erleben, nur kann er sich darauf meist gezielter einstellen.

Ich wünsche allen einen „nahtlosen Übergang“ ins Rentenleben. Es ist eine schöne, selbstbestimmte Zeit. **Martina**



Foto: Gerd Altmann



Holger Wegner

Foto: privat

Das Engagement von Menschen macht es deutlich

Aus Bruchstücken des Abschieds können Wege in positive Neuanfänge münden

„Wir wissen, dass im Kielwasser tragischer Ereignisse neue auftreten können, wenn Tabu, Scham, Verdrängung

und erstarrte Trauer Wurzeln schlagen“, soll vor über 30 Jahren die norwegische Autorin Solveig Böhle gesagt haben, und ich möchte dies zum Gegenstand meiner Betrachtungen machen:

Tabuisierung und Verdrängung beherrschen zunehmend die Flüchtlingsdiskurse, in denen eine Willkommenskultur schleichend an Akzeptanz zu verlieren droht. Die leider zunehmende Tendenz, politische Differenzen mit bewaffneten Auseinandersetzungen „lösen“ zu wollen, lassen den Samen des Hasses und den Abschied von Toleranz momentan wieder aufkeimen. „Kurz ist der Abschied für die lange Freundschaft“, soll einst Friedrich Schiller im Hinblick auf die Verbindung zu seinem „dichterischen“ Weggefährten Johann Wolfgang von Goethe formuliert haben. Was kann das für uns bedeuten, doch dies: Umbrüche

im persönlichen Leben, der Tod von nahestehenden Menschen, neue Lebensetappen – es gibt diverse Facetten von Abschied, die wie Glück, Wut, Freude oder Angst Teile „unseres Selbst“ sind.

Oftmals bleibt ein bitterer Beigeschmack an Traurigkeit zurück, wenn zu Lebzeiten über Probleme nicht geredet wurde, wo man hätte reden müssen, im Großen wie im Kleinen...

Der Takt beständigen Wandels erhöht im digitalen Zeitalter die Beschleunigung technologischer Veränderungen, die mit dem Abschied von manchen Gewohnheiten einhergehen kann.

Letztendlich wird das Engagement von Menschen zeigen, ob aus den Bruchstücken des Abschieds Wege in positive Neuanfänge münden oder nicht...

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-
magazin 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 – 12 Uhr
14 – 17 Uhr
14 – 18 Uhr

Magazin der Schweriner Selbsthilfe

Anschrift:

Kontakt-, Informations- und
Beratungsstelle für
Selbsthilfegruppen 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:

15. August 2023 zum Titelthema
„Lebenskunst“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

