

HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 3 | 21. Jahrgang | Oktober bis Dezember 2023

Lebenskunst

.....

Man müsste mal | Seite 7

Lebenskunst oder Lebenslust? | Seite 16

Was das Leben so schreibt | Seite 19

.....



kiss
30 jahre selbst · bestimmt

Inhalt



Titelbild Vanessa Polichtchouk	1
Förderer des Magazins Impressum	2
Editorial Sabine Klemm	3
Umfrage Lebenskunst	4
Thema Redaktionsteam zum Thema	6
Gastkolumne „Man müsste mal“	7
Thema Verantwortung übernehmen	8
Thema Geduld haben	9
Thema Das eine eigene Leben gestalten	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 Michael Ulrich	11
Thema „KISS für alle“	12
Thema Dein Mosaik aus Glassplittern, Tanze Dich frei	14
Thema „Verlängerung – auf keinen Fall“	15
Thema Lebenskunst oder Lebenslust?	16
Selbsthilfe Kammerschien	17
Thema Lebenskunst, Lebensmut, Lebenskraft	18
Thema Was das Leben so schreibt	19
Service KISS aktuell, Rätsel	20
Nicht zu toppen Post von Birgitt, Lebenskunst	22
So gesehen Der Weg ist das Ziel Lebenskunst – das Ars vivendi des eigenen Daseins	23
KISS	24
Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint Anfang Dezember 2023 zum Thema „einsam, zweisam, dreisam...“.	

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

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

Druck: wir-machen-druck.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Evelyn Eichbaum, Dr. Jürgen Friedmann,
Birgitt Hamm, 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. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Dr. Ute Rentz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Gemeinschaftspraxis Freitag, Mertens, Mertens, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kißhauer, Ergotherapiepraxis Antje Neuenfeld, Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Rehasentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, Zentrum Demenz, SHG 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 Lübtorf, SHG MESCH, SHG MSB HRO, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Ostseewind, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griesegend, SHG 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,

ich jedenfalls denke bei „Ars Vivendi“ zunächst an ein italienisches Restaurant und den Genuss von Speisen, Getränken, Musik, der italienischen Sprache... Die Kunst des Lebens oder die Kunst zu leben? Ist einfach leben schon Kunst?

Mit unserem Magazin wollen wir Bezüge zur Selbsthilfe herstellen, das heißt, das Leben leichter machen. Die Kunst besteht darin, in der Lage zu sein, sich selbst und damit auch anderen zu helfen.

Wenn also Lebenskunst bedeutet, mit schwierigen Situationen so umzugehen, dass aus dem Überleben neue Lebensqualität wird, dann ist Selbsthilfe doch Lebenskunst, oder?

Unter dem Motto „KISS für alle – 30 Jahre selbstbestimmt! Und weiter...“ holten wir in diesem Jahr unser 30jähriges Jubiläum nach. Seit ihrer Gründung 1991 unterstützt die KISS Menschen dabei, sich in Selbsthilfegruppen zusammenzufinden und mit Gleichgesinnten auszutauschen. Im Mittelteil dieser Ausgabe finden Sie Eindrücke von unserem großen Selbsthilfefest am 3. Juni im Bus Stop. Gemeinsam mit SVZ, Feuerwehr, Polizei und vielen anderen Kooperationspartnern feierten Selbsthilfegruppen und ließen sich feiern. Mit mehr als 200 Gästen war es ein großer Erfolg.

Der Zuspruch aus dem Fest trägt uns weiter. Die Räume der KISS erfahren eine Inventur, damit der Aufenthalt der über 60 Selbsthilfegruppen, die sich am Spieltordamm regelmäßig treffen, angenehmer wird. Schon jetzt freuen wir uns auf unseren Tag der offenen Tür am 2. November, an dem es einen Verschenke-Basar mit ausrangierten Büchern und Gegenständen geben wird.

Des Weiteren lesen wir über viele Verknüpfungen zum Thema Lebenskunst. Zuletzt waren Anna Karsten und Birgitt Hamm im Podcast von Claus Oellerking und Andreas Lußky zu Gast. In der Gastkolumne denken sie das Thema „Man müsste mal...“ weiter: Anfangen, über den Tellerrand

schauen, loslegen – Vorbehalte und Ängste überwinden. Das macht z.B. Kirsten Sievert, indem sie sich da einbringt, wo es ihr vor die Füße fällt – eins ergibt sich aus dem anderen. Susanne stellt uns ihren Vater Michael Ulrich vor, der Kindertheater macht und bei „Skiffle“ mitgespielt hat. Brunhilde Spickermann schreibt über Möglichkeiten und Grenzen, das eigene Leben zu gestalten. In einem weiteren Artikel bekommen wir das Bild eines Mosaiks aus Glassplittern geschenkt und eine kleine Anleitung zum Tanzen, nämlich: Tanz dich frei! Evelyn lässt uns teilhaben an ihren Überlegungen zu Lebenskunst oder doch eher Lebenslust? Sophie Schleußner knüpft mit ihrem Text „Lebenskunst, Lebensmut, Lebenskraft – eines ist ohne das andere nicht denkbar“ an das Thema Abschied unserer letzten Ausgabe an. Martina und Jürgen ermutigen mit ihren Erfahrungen aus der Reha, auch dort für die eigenen Bedürfnisse und das eigene Weiterkommen zu sorgen, auch wenn es immer wieder schwierig ist, adäquate Hilfe einzufordern und zu geben. Dazu passen die Gedanken von Hartmut Haker über Geduld – auch eine Facette von Lebenskunst. Christel Prüßner von der SHG Prostatakrebs Grieseggend entführt uns in ein untergegangenes Bergdorf in Italien. Mit einem Gedicht verabschiedet sich Iris Hesse aus dem Redaktionsteam, das ihr für ihre Mitarbeit über viele Jahre dankt.

Es gibt zwei kleine Veränderungen in dieser Ausgabe: Die Umfrage stellen wir an die Selbsthilfegruppen (nach innen), und dank Vanessa gibt es wieder ein Kreuzworträtsel (nach außen).

Wie immer freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen, Kommentare.

Viel Spaß beim Lesen – und genießen Sie das Leben, vielleicht auch mal wieder beim Italiener „Ars Vivendi“.

Ihre

Sabine Klein

Lebenskunst ist Selbsthilfe

Lebenskunst ist, wie wir uns in unserem Leben zurechtfinden, wie wir mit den Licht- und den Schattenseiten des Alltags umgehen, was uns hilft, auch schwierige Zeiten zu überstehen.

Wir fragten Mitglieder von Selbsthilfegruppen, was ihnen das Zusammensein bedeutet.

Jeden Montag um 14 Uhr trifft sich die SHG „Ostseewind“ in der KISS.

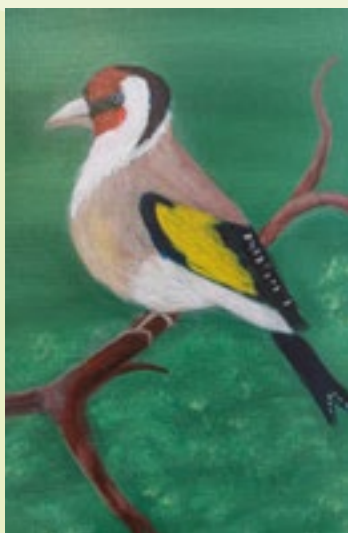


Uwe

Nach einer Zeit, in der es mir sehr schlecht ging, ich unter Tinnitus, Depressionen litt, fand ich den Weg in diese Malgruppe, in der wir nicht nur arbeiten, sondern auch reden – nicht nur übers Malen und nicht nur über Krankheiten oder Probleme. Die Arbeit an einem Aquarell oder einer Grafik entspannt mich.

Katrin

Ich leite seit 15 Jahren schon eine Malgruppe in der KISS, seit 2,3 Jahren diese Gruppe. Ich bin Kunsterzieherin, liebe die Kunst und den Austausch mit Gleichgesinnten. Wir haben unterschiedliche Voraussetzungen und Beweggründe. Das macht es so spannend. Schön ist es zu beobachten, wie alles in ihrer Entwicklung Riesensprünge machen.



Anke

Die Gruppe hat mich nach einem Herzinfarkt aus einem tiefen Loch herausgeholt. Ich bin seit zehn Jahren dabei und habe noch immer Freude am Beisammensein und an der



freien Gestaltung. Ich habe schon immer gern gezeichnet und gemalt, am liebsten das, was mir gerade in der Natur aufgefallen ist.

Gisela

Ich habe Anke vor zehn Jahren hierher mitgeschleppt. Hier kann ich malen, wozu ich Lust habe und wie ich es möchte. Ich genieße die Gesellschaft und unsere Ausflüge in Museen und Galerien der Umgebung.



Die SHG Heilkraft der Chorstimmen trifft sich montags um 16.45 Uhr in der KISS.

Die SHG Heilkraft der Chorstimmen ist montags normalerweise nicht zu sehen, aber lautstark zu hören.

Erika

Ich freue mich schon die ganze Woche auf unser Treffen. Es ist so schön, gemeinsam zu singen.

Christine und Christian

Wir haben Spaß am Singen und lange nach so einem freien Chor gesucht. Hier fühlen wir uns wohl, weil es eine so tolle Gemeinschaft ist. Und wir tanken jeden Montag Freude für die Woche.

Erika

Für mich ist das Singen in unserer Gruppe immer eine kleine Sporteinheit. Nach unseren Treffen gehe ich locker und flockig nach Hause. Und habe immer einen Ohrwurm im Kopf.

Dagmar

Irgendwann saß ich draußen vor der KISS und hörte die Lieder, die ich alle kannte – aus meiner Schulzeit und auch später. Seitdem gehe ich montags immer glücklicher raus aus unserer Gruppe als ich hinein gegangen bin.



Julie

Von Kunst, liebe Leute, verstehe ich nichts, obwohl Frauen da sehr interessiert und bewandert ist. Manchmal nimmt sie mich auch mit. Aber viel schöner finde ich es, wenn wir spazieren gehen, ich ungestört „Zeitung lesen“ darf und wir dann auch noch nette Leute treffen, die sich die Zeit nehmen, mich ausgiebig zu streicheln.

Julie mit Freundin Lea



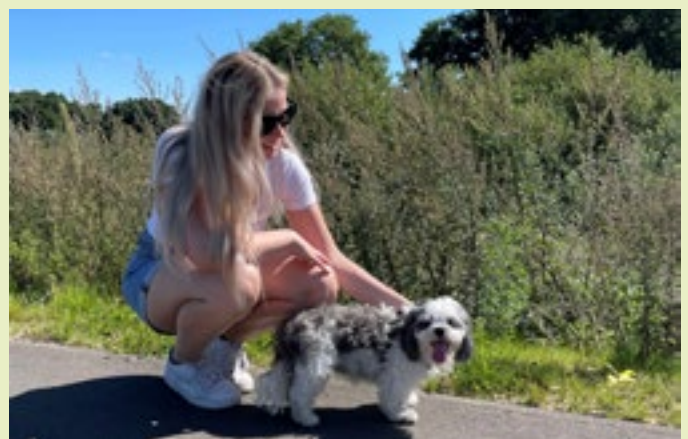
Was uns/mir in der Gruppe hilft

In Verbindung mit der Gruppe ist mir der Austausch mit den anderen wichtig – zu wissen, dass man nicht alleine ist.

Mir persönlich hilft es mich zu entspannen wenn ich am, im oder auf dem Wasser bin und dies dann mit meiner Leidenschaft für's Fotografieren zu verbinden.

Beate Krohn-Kapaun

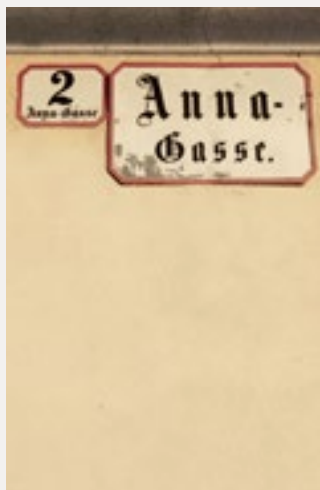
SHG Burnout und das Leben danach



Das ist für Mitglieder des Redaktionsteams „Lebenskunst“:

ANNA

Lebenskunst ist für mich die Kunst des Lebens: ein Kapitel nach dem anderen aufschlagen. Dabei kann ich mich über das Erlebte freuen oder ärgern, ich kann das Gute darin sehen oder daraus lernen. Ich bin dankbar, kritisch, mutig und übe mich in der Leichtigkeit mit schweren Dingen umzugehen und bleibe positiv und neugierig auf das, was da noch kommen wird!



BIRGITT

Lebenskunst bedeutet für mich, dass ich mich nicht hinterm Ofen verkrieche, sondern offen bleibe für die Welt um mich herum, für neue Ideen, interessante Leute und aktiv mitmische, wo ich gebraucht werde. Aber genauso wichtig finde ich es, keine Verpflichtungen zu haben, keine Termine wahrnehmen zu müssen, sondern einfach nur abzuhängen.



BRUNHILDE

Lebenskunst besteht für mich ganz persönlich darin, immer wieder mit neuen Lebensumständen umgehen zu müssen, für Belastendes und Anstrengendes Wege zu finden damit umzugehen ohne zu zerbrechen und dafür die Kraftquellen zu nutzen, die sich im Laufe meiner Lebensjahre bei mir angesammelt haben.

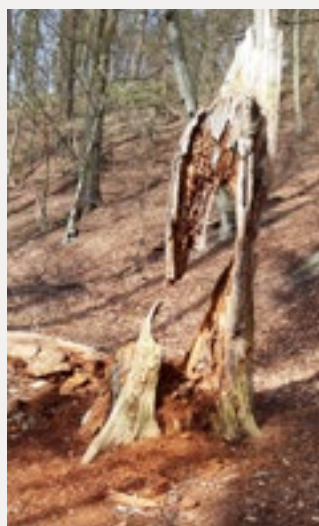
SABINE

Lebenskunst bedeutet für mich, den Humor nicht zu verlieren. Im Jüdischen gibt es den Ausspruch: Wenn du nicht mehr weinen kannst, musst du lachen. Ich lache gern mit anderen Menschen zusammen, das verbindet. Für meine innere Balance hilft mir Kunst. Ich bin immer neugierig, auf andere Sichtweisen und Zusammenhänge, die nur Kunst kann. Richtig Spaß macht mir das Mitspielen im Theaterclub: „O wer einmal jemand anders sein könnte! Nur 'ne Minute lang“ (Leonce und Lena, Georg Büchner). In der letzten Spielzeit haben alle fünf Theaterclubs des Staatstheaters Schwerin gemeinsam den Sommernachts Traum von Shakespeare auf die Bühne gebracht. Ich war mit vier weiteren Spieler*innen Oberon, der Elfenkönig.



NORA

Lebenskunst – für mich die Bereitschaft, sich auch schwierigen Lebenssituationen zu stellen, sie so gut es geht ins Positive zu verwandeln. Mit den vorhandenen Mitteln haushalten zu können, um Zufriedenheit im Alltag zu erreichen, nicht nach „Sternen“ zu greifen.



„Man müsste mal“

Ist es eine Kunst, einen Schritt ins Tun zu machen?

„Man müsste mal ...“, wie oft habe ich das schon gedacht, gesagt, gehört? Es gibt da so Leute, die kommen mit ihren „Man müsste mal“-Themen nicht vom Fleck, stehen auf der Stelle, drehen sich im Kreis oder – wenn sie richtig sauer werden – springen im Quadrat.

Die Folgen von unerfüllten „Man müsste mal“ ein paar Kilo abnehmen, weniger Alkohol trinken, eine Sprache lernen, mehr spazieren gehen, die alte Freundin anrufen, mit dem Rauchen aufhören, mal wieder tanzen gehen, sich für eine gute Sache engagieren, weniger von diesem oder mehr von jenem machen, selbst um Hilfe bitten ... sind allzu oft Unzufriedenheit mit sich selbst und dem Leben. Andere kriegen das doch hin. Was machen die anders als ich?

Manch einer sagt: „Kunst kommt von können“. Und für viele von uns gilt: Man könnte ja ...

Ist es also Kunst, von dem recht unverbindlichen „Man müsste mal“ einen Schritt ins Tun zu machen? Hilfreich sind die Bereitschaft, die Fähigkeit und der Wille, die eigenen Lebensumstände wahrzunehmen, zu verarbeiten und die eigene Lebensführung im Rahmen der Möglichkeiten persönlich und gezielt zu gestalten. Mancher nennt das „Lebenskunst“.

Gedanken zum „Ars vivendi“ (frei übersetzt: ‚die Kunst des Lebens‘) waren bereits in der Antike ein wichtiger Bestandteil der täglichen Lebensgestaltung. Zeitgenössische Texte enthielten viele praktische Ratschläge zur Anwendung. Hohen Stellenwert hatten dabei Glück, Selbstsorge, Tugend und Askese. Von Aristoteles heißt es, er habe sich vorrangig mit



Gemeinsam haben Andreas Lußky und Claus Oellerking den Podcast „Man müsste mal“ ins Leben gerufen

Foto: Anica Zenker (Archiv)

der theoretischen Lebensführung, der Lebensform des Denkens befasst. Ob er damit glücklich und zufrieden war?

Was würden Sie jemandem sagen, der wieder und wieder bei Regen mal schnell und mal langsam versucht, trocken die Straße zu überqueren, also wieder und wieder dasselbe tut und sich wundert und vielleicht sogar ärgert, dass sich das Ergebnis nicht ändert?

Wann ist der richtige „Man müsste mal“-Moment gekommen, der alles oder wenigstens ein bisschen was verändert, weil ich ins Handeln komme? Vielleicht ist es ein Stück Lebenskunst, diese persönlichen Momente, das leise innere Klopfen, das geflüsterte „jetzt“ wahrzunehmen und dann tatsächlich loszulegen.

Wir haben uns mit Menschen getroffen, die nicht bei „Man müsste mal“ hängengeblieben sind. Leute aus unserer Region und von weiter weg, die so einen „Man müsste mal“-Moment verspürten und dann etwas

anders gemacht haben als in vielen Momenten zuvor. So wie viele, die die Selbsthilfegruppen in der KISS und anderswo aufsuchen und sich entschieden haben, einen wichtigen Schritt zu machen. Weil sie es können.

Alle zwei Wochen, immer sonntags gegen 14 Uhr, gibt es eine neue Folge des Podcast „Man müsste mal“. Etwa 30 Minuten berichten unsere Gäste von ihrem persönlichen „Man müsste mal“. Und wir freuen uns, immer wieder zu hören, wie viele Lebenskünstler und Lebenskünstlerinnen es so gibt:

manmuesstemal.jimdofree.com/

Claus Oellerking und
Andreas Lußky

Gesellschaftliche Verantwortung übernehmen

Wie ich mich nach dem beruflichen Aus bis heute engagiere

Ich denke, niemand wünscht sich ein unfreiwilliges Ende der Berufslaufbahn vor der Zeit. So erging es mir. Durch „radikale Akzeptanz“, empfohlen von meinem Therapeuten, gelang mir der Perspektivenwechsel.

Mein erster Schritt war, mich dem Redaktionsteam von „Hilf dir selbst“ anzuschließen. So bin ich im Oktober zehn Jahre dabei, und ich sage, mir hätte nichts Besseres passieren können. Ich wäre gerne Journalistin geworden. Jetzt schreibe ich jedes Quartal meine Artikel, und dank der Unterstützung von Birgitt und jetzt Anna habe ich so Vieles lernen dürfen.

Ich übernahm bei der KISS einen Mini-Job und brachte das Projekt „Junge Selbsthilfe“ auf den Weg. So durfte ich viele Menschen auf ihrem Weg in die Selbsthilfe begleiten. Legendar war unser Stammtisch, bei dem sich so viele Lebenswege kreuzten und Freundschaften entstanden. Höhepunkt war unser Filmprojekt, in dem wir alle Altersklassen für die Selbsthilfe begeisterten.

Seit sechs Jahren bin ich Elternratsvorsitzende der Klasse meiner Tochter. Vieles haben wir an Klassenfesten ermöglicht, Basare organisiert und Wandertage begleitet. Auch hier war immer ein tolles Team um mich. Genau das mag ich: gegenseitige Unterstützung, unkonventionelle Hilfe und spontanes Retten unvorhergesehener Situationen. Meine Tochter ist stolz auf mich. „Mama, du bist doch da die Chefin, oder?“ Ja und nein, ich sammle viele Ideen und gebe sie weiter, damit sich an höherer Stelle weiter darum gekümmert wird.



Durch Zufall kam ich in die Kommunalpolitik. Zuvor war ich eher politisch neutral, aber viele Themen, gerade, wenn es um unsere Umwelt geht, waren mir nicht egal. Im Moment bin ich eher noch auf Beobachtungsposten, möchte mich dennoch allumfassend informieren. Hier gibt es keine generelle Lösung, aber das Nachdenken darüber tut mir gut.

Letztes Jahr stieß ich auf den Mentor-Verein. Das war sofort mein Ding: Kinder beim Lesen lernen begleiten. Ich absolvierte die Ausbildung und kam so als Lese-Patin an die Heinrich-Heine-Schule. Hier war auch meine Tochter in der Grundschule, und „mein Lesekind“ ist in der neuen Klasse der Grundschullehrerin meiner Tochter. Ich kann gar nicht beschreiben, wie viel Spaß mir dieser „Job“ macht.

Jetzt plane ich Woche für Woche unsere Stunde und freue mich über ihre Fortschritte. Letztens hatten wir das „total verbotene ABC“, ein Schimpfwortwörterbuch vom Feinsten, vom Duden-Verlag. Ansonsten spielen, malen oder knobeln wir und lachen ganz viel miteinander. Jedes Mal geht mir das Herz auf und ich freue mich, dass sie immer mehr ihre

Scheu, aber auch ihre Selbstzweifel überwindet. Dazu kommt die Nachbarschaftshilfe. Wir sind eine tolle Hausgemeinschaft und füreinander da. Fehlende Eier oder ein Napf voll Salz, Auto verleihen oder Fahrdienste zum Einkaufen, Lebensmittel abgeben oder gegenseitig Kinder hüten – all das klären wir in unserer gemeinsamen App. Jüngstes Projekt ist die Neugestaltung unseres Hofes. Herausfordernd, klar. Aber, wenn jeder das beiträgt, was er eben kann, sollte es uns gelingen. Für solche Vorhaben glüht mein Herz.

Und da ist dann noch eine frühere Nachbarin. Inzwischen lebt sie nach der Trennung vom Vater ihrer Kinder ein paar Türen weiter. Alleinerziehend mit drei Jungs. Ich bewundere sie sehr ob ihrer ungebrochenen Zuversicht und Liebe, die sie nicht nur ihren Kindern, sondern auch den Menschen in ihrem Umfeld entgegenbringt. Sie unterstütze ich im Alltag vor allem mit Fahrdiensten. So ist die Fahrt zum Fußballtraining ihres Mittleren regelmäßig ein bis zwei Mal pro Woche Teil meiner Hilfe. Er trainiert in dem Verein, in dem mein Sohn früher auch Mitglied war. So genieße ich unsere gemeinsame Zeit in doppelter Hinsicht.

All das wertet meinen Alltag als EU-Rentnerin ungemein auf. Es macht mich glücklich, Teil einer Gemeinschaft zu sein, kleine Hilfen geben zu können. Dafür bekomme ich viel zurück. Glänzende Kinderaugen, aufgeregte Fragen und hin und wieder eine spontane Umarmung.

Kirsten

Geduld haben

Ungeduld ist eine schlechte Angewohnheit, von der man Abschied nehmen sollte

Dem Thema zuvor: Habe ich mich selbst in der letzten Zeit so richtig unbeschwert erlebt? Lauthals lachen und freuen? Ich glaube kaum! In uns allen ist in dieser Kriegs- und Inflationszeit kurz nach Corona eine größere Unsicherheit. So richtige Unbeschwertheit kommt nicht auf.

Nun zum Titel meiner heutigen Betrachtungen: Haben wir doch mal Geduld! Nicht immer so ungeduldig. Gut Ding braucht Weile.

In meinem Leben war ich kein Verfechter von Vergleichen und Beispielen. Wie geht es einem akut Krebskranken oder einem an einer anderen Erkrankung Betroffenen? Oder einem Schizophrenen, der Zeit seines Lebens ohne eine Arbeit erwerbslos sein wird, mit einer kleinen Rente. Menschen die nach einem schweren Unfall für immer in einem Rollstuhl sitzen werden.

Millionen von Menschen, die auf unserem Erdenball unter ärmlichsten Verhältnissen leben und keine Chance auf Besserung haben. Kriege herrschen auf unserer Welt. Hungersnöte und Sterben durchziehen unseren Globus.

Selbst in einem sogenannten Wohlstandsstaat wie Deutschland liegt die Armutsquote bei über 15 Prozent. Wenige von diesen betroffenen Menschen haben die Chance auf die Rückkehr auf den ersten Arbeitsmarkt. Kann man diesem großen Anteil an Benachteiligten tatsächlich sagen: Habt Geduld! Wartet auf Besserung?

Als Erstes lese ich von der allumfassenden Geduld, die anzustreben ist bei Leo Tolstoi: „Alles nimmt ein gutes

Ende für den, der warten kann.“

Was ist diese Ungeduld? Es ist eine Erwartung: Wir erwarten etwas richtig Gutes. Und dann steht es doch in Frage, und wir sind unsicher, wann und ob wir es erreichen werden.

Bei Wikipedia lese ich: „Als geduldig erweist sich, wer bereit ist, mit ungestillten Sehnsüchten und unerfüllten Wünschen zu leben oder diese zeitweilig bewusst zurückzustellen. Diese Fähigkeit ist eng mit der Fähigkeit zur Hoffnung verbunden. Geduldig ist auch, wer Schwierigkeiten, Leiden oder lästige Situationen mit Gelassenheit und Standhaftigkeit erträgt.“

Dies ist eine etwas umgekehrte Definition. Es ist eher aus dem Begriff der „Geduld“ definiert. Es ist ein Minus. Wir leben mit weniger, vielleicht auch nur für gewisse Zeit. Und ertragen alles mit Gelassenheit.

Aber wie ist es, wenn die schweren Zeiten möglicherweise nicht vorübergehend sind, unser Tiefgang mal so richtig lange oder gar für ewig dauert?

Dafür finde ich das Wort „abfinden“. Sich mit etwas abfinden ist ein ähnlicher Begriff wie die „Geduld“. Geduld haben bedeutet, sich zu arrangieren. Der Zustand, der gerade herrscht, ist der momentan mögliche Lebensumstand. Hoffnung auf etwas Besseres und der Wunsch auf Rettung haben etwas Religiöses und Göttliches.

In meinem Leben, mit meiner schizo-affektiven Erkrankung ist die treibende Kraft die Hoffnung auf ein gutes Leben. Die immerwährende Frage ist, wie es mit meiner Frau und meinem Sohn und meinem Funktionieren

und meiner beruflichen Tätigkeit geht. All das ist meine Hoffnung, und meine Geduld ist immer wieder mein Lebensumfeld.

Unser Glaube, in wen auch immer, und unsere Lebenseinstellung sind unser Ansporn. Daraus müssen wir unsere Kräfte ziehen. Für ein Leben in unseren Möglichkeiten. Jedem wurde etwas für das Leben mitgegeben. Damit müssen wir umgehen und hantieren.

Dann wird unser Leben in Geduld gelingen!

Hartmut Haker



Foto: privat

Der Ratzeburger Autor Hartmut Haker ist seit über 20 Jahren an einer schizo-affektiven Erkrankung erkrankt. Auch durch das Schreiben und Lesungen halten lebt er heute ein lebenswertes Leben mit Familie und Beruf. Seine schreibende Tätigkeit soll anderen Betroffenen nicht nur Mut machen, sondern auch aufklären und entstigmatisieren.

Das eine eigene Leben gestalten

... oft „trotz alledem“ oder auch „gerade deshalb“

Für den Titel dieser Ausgabe des KISS-Magazins „HILF DIR SELBST“ habe ich mich bei Wikipedia schlau gemacht, damit ich das Wort „Lebenskunst“ nicht womöglich falsch deute. Dort heißt es: „Der Begriff Lebenskunst (lateinisch ars vivendi) ist ein Begriff aus der Philosophie, der in unterschiedlichen Zusammenhängen verwendet wird, in denen es um die Daseinsbewältigung des Individuums geht.“ Und im weiteren: „Als Extremfall mündet der Begriff Lebenskunst in den der Überlebenskunst (mit der Kunst zur vollständigen Improvisation, Anpassung und Selbstbeherrschung) in besonders schwierigen, kritischen und existenziellen Lebenssituationen.“

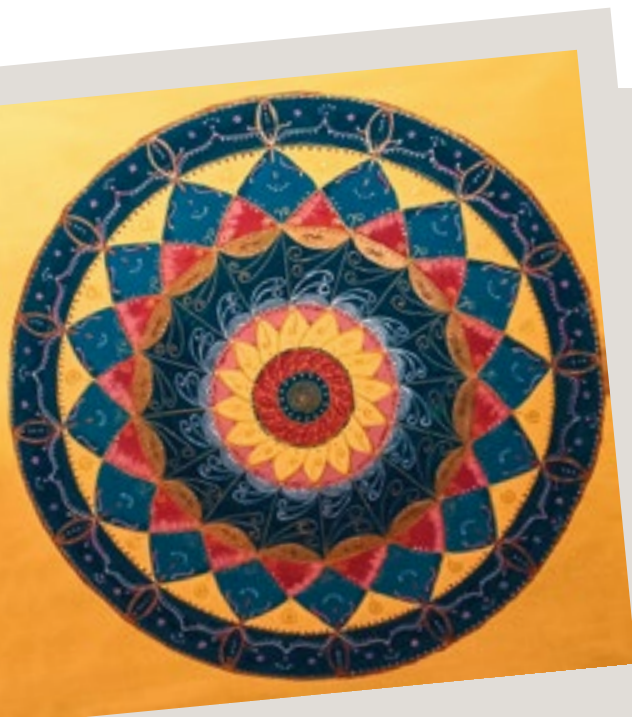
In solche Situationen kann jeder ganz schnell und völlig unverschuldet geraten, oft genug sind es nicht nur einzelne, sondern sehr sehr

viele. Ich denke da an das, was gerade an den verschiedensten Orten der Welt passiert wie Krieg, Waldbrände, Monsunregen, Erdbeben, die Vertreibung von Menschen aus ihrer Heimat und, und, und. Für alle davon Betroffenen ist in ihrem Leben häufig von einem Moment auf den anderen nichts mehr, wie es war. Dann heißt es ganz schnell, sich mit den neuen Herausforderungen des Lebens zu arrangieren, um nicht „unterzugehen“.

Wie schwierig und anstrengend so etwas in weiten Teilen der Welt für jeden einzelnen Menschen ist, kann ich nur vermuten. Dagegen nimmt sich meine eigene „Lebenskunst“ trotz aller in der Vergangenheit manchmal notwendigen „Überlebenskunst“ durchaus klein aus. Nicht nur verglichen mit der Gegenwart, sondern auch mit der

Vergangenheit. Wie in vielen anderen Familien können auch in meiner Familie Geschichten von Neuanfängen in einem anderen Land, von Vertreibung und von Flucht Anfang 1945 erzählt werden. Und natürlich gibt es auch bei uns Männer, die nicht aus dem 2. Weltkrieg zurückgekehrt sind, und deren Schicksal bis heute ungeklärt ist. Ihre Frauen haben es geschafft, trotz der lebenslangen Ungewissheit über das Schicksal der Ehepartner ihre Kinder zu Menschen zu erziehen, die „Lebenskunst“ können. Seit ich selbst weiß, wie sich „vermisst“ in Bezug auf einen sehr nahestehenden Menschen anfühlt, habe ich sehr viel Respekt vor der Lebensleistung meiner Tanten.

Brunhilde



Mandala: Marita Rusch

Lebenskunst ist für mich:

Ein äußerer Ausdruck innerer Kreativität

Ideenreichtum

Mut zum Tun

Wie im Märchen Rumpelstilzchen „Stroh zu Gold spinnen“

Die Fähigkeit, sich selbst und anderen zu vergeben

Immer wieder aufzustehen

Vertrauen darauf, dass nach jedem Tief wieder ein Hoch kommt

So, wie Regen und Sonne, Tag und Nacht beständig wechseln und sich wandeln

Und sehen, dass die Verbindung zwischen Regen und Sonne der wunderbar bunte Regenbogen ist

Iris Hesse

Man sollte immer einen „Plan B“ haben

Drei Fragen an Michael Ulrich



Fotos: privat

Konkurrenz hat sich durch die Digitalisierung auch stark verändert. Jeder kann heute Videos hochladen, in denen er sein Talent zeigt, auch wenn er keins hat. Gefühlt jeder möchte ein Star werden. Wir mussten früher noch unsere Musik lernen oder studieren. Aber das Positive an meinem Beruf ist die Leidenschaft, die man leben kann. Es macht mir wahnsinnigen Spaß, auf der Bühne zu stehen. Außerdem genieße ich den Blick auf die mecklenburgische Landschaft, wenn ich zu den Auftrittsorten fahre.

Susanne Ulrich, Mitglied des Redaktionsteams des Selbsthilfemagazins „Hilf dir selbst“, hat für das Interview dieser Ausgabe ihren Vater befragt, den Musiker Michael Ulrich, ehemaliges Mitglied der Skiffle-Gruppe Schwerin.

1

Unser Thema dieser Ausgabe ist Lebenskunst. Würdest Du Deine Kunst als Dein Leben bezeichnen?

Michael Ulrich: Ja, meine Musik ist zu meinem Leben geworden. Wie bei vielen anderen Künstlern wurde mein Hobby zum Beruf. Allerdings bedeutete dies viel Arbeit, Disziplin und Motivation. Man muss als selbstständige Band oder später als Einzelkünstler alles alleine machen. Vom Marketing bis hin zu langen Fahrten zu den Auftritten, die früher bis ins Ausland gingen. Aber wenn man fleißig an sich arbeitet, kann man Glück haben, dass die eigene Kunst irgendwann so gefragt ist, dass man vom Erfolg leben kann.

2

Es ist auch eine Kunst, positive und negative Dinge des Lebens so anzunehmen, wie sie sind. Kannst Du das gut?

Michael Ulrich: In meinem Beruf gibt es immer Hochs und Tiefs. Wichtig ist dabei, dass man immer einen Plan B hat. Nicht nur, dass man einen „normalen“ Beruf gelernt haben sollte, ich habe Bautischler gelernt, sondern auch, dass man im Musikbereich mehrere Wege geht. Ich bin seit Jahren nebenbei immer Gitarrenlehrer an der Volkshochschule und einer privaten Musikschule hier in Schwerin gewesen. Das sicherte das Einkommen, wenn die Nachfrage nach Auftritten mal weniger wurde. Auch durch die GEMA-Beiträge für meine plattdeutschen Lieder, die im Radio gespielt werden, bekomme ich etwas Geld. Außerdem haben viele Veranstalter, gerade in der Zeit nach Corona, niedrigere Ansprüche bzw. finanzielle Möglichkeiten und greifen daher auf billigere Künstler zurück. Und die

3

Du machst plattdeutsche Musik und unterhältst seit Jahrzehnten Kinder als „Räuber Brummbart“.

Wie viel Inspiration aus dem Leben fließt in Deine Kunst?

Michael Ulrich: Als meine eigenen Kinder noch klein waren, habe ich gerne Geschichten erzählt und Puppentheater für sie gespielt. Irgendwann machte mir das so viel Spaß, dass ich die Idee hatte, eine Kunstfigur zu entwickeln. Früher waren meine „Räuber-Brummbart“-Programme eine Mischung aus Puppentheater und Realität. Aus einer Räuberpuppe wurde für die Kinder auf der Bühne plötzlich ein echter Räuber, der hinter dem Vorhang erschien. Auch in meine plattdeutsche Musik fließt der Alltag ein. Gesellschaftliche Themen wie Umwelt, Smartphones oder Rente sind schon im Programm gewesen. Das geht ganz automatisch.

Vielen Dank für das Gespräch!

„KISS für alle“

30 Jahre selbst – bestimmt! Und weiter..“

Am 3. Juni fand im Schweriner Jugend- und Freizeitzentrum „Bus Stop“ von 11 bis 18 Uhr ein großes Selbsthilfe-Fest statt. Mit diesem hat die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Schwerin ihr 30-jähriges Bestehen nachgefeiert.

In ihrer Einladung machte Geschäftsführerin Sabine Klemm deutlich: „Mit dem Selbsthilfe-Fest wollen wir das Engagement der mittlerweile 160 Selbsthilfegruppen in Schwerin und Umland präsentieren, die Kooperationspartner aus der medizinischen und sozialen Versorgungslandschaft zusammenbringen und die Leistungen der Selbsthilfekontaktstelle würdigen.“ Stellvertretend für die Selbsthilfegruppen brachte sie im Rahmen der Veranstaltung den Dank für die Wertschätzung zum Ausdruck und bekräftigte die zunehmende Bedeutung von Selbsthilfe in der gesundheitlichen und sozialen Versorgung in der Zukunft.

KISS Vorstand

Regina Winkler, Vorsitzende des KISS e.V., machte deutlich: „In den 32 Jahren hat sich erwiesen, wie wichtig es für die Menschen ist, sich mit Gleichbetroffenen austauschen zu können und so wieder Lebensmut zu gewinnen. Hier werden Menschen erhört, sie finden Verständnis und entwickeln gegenseitiges Vertrauen. Niemand wird allein gelassen.“

Geladene Gäste

Schirmherrin des Selbsthilfe-Fests war Mecklenburg-Vorpommerns Ministerpräsidentin Manuela Schwesig. In ihrer Ansprache würdigte sie die jahrzehntelange Arbeit des KISS e.V. und die Bedeutung von Selbsthilfe für die Gesellschaft. Sie berichtete von ihren Erfahrungen nach einer schweren Erkrankung und wie ihr neben Ärzten, Medikamenten und Behandlungen vor allem die Gespräche mit vertrauten Menschen geholfen hatten. Auch Schwerins Oberbürgermeister Dr. Rico Badenschier, Professor Dr. Oliver Heese vom Onkologischen Zentrum der Helios Kliniken und Dieter Eichler, Geschäftsführer des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes MV e.V. waren der Einladung gefolgt und richteten ihre wertschätzenden Grüße an die Gäste. Grußbotschaften konnte Sabine Klemm von Amtsärztin Dr. Renate Kubbutat und KISS-Gründerin Dr. Ursula von Appen, die im August ihren 100. Geburtstag feierte, verlesen: „...Machen Sie weiter so, bis Sie so alt sind wie ich! Die Menschen werden es Ihnen danken.“



Selbsthilfegruppen und ihre Partner

Viele Mitwirkende haben gemeinsam zum Gelingen des Selbsthilfe-Fests beigetragen: Selbsthilfegruppen stellten sich vor und gestalteten ein buntes Bühnenprogramm: Filme, Sketche, eine Slideshow zur Geschichte des KISS und Musikstücke unterhielten und begeisterten das Publikum.

Polizei, Feuerwehr, die Schweriner Volkszeitung und Kooperationspartner informierten über ihre Arbeit und luden zu Mitmachaktionen ein. Mit dabei waren die VOLKSSOLIDARITÄT Südwestmecklenburg e.V., die Sozial-Diakonische Arbeit - Evangelische Jugend, die Diakonie Westmecklenburg-Schwerin, das Kompetenzzentrum für Menschen mit Hör- und Sehbehinderungen „Wir sind Paten“ Schwerin sowie das Landesbündnis „Wir – Erfolg braucht Vielfalt“. Koch Fritz vom Nachbarschaftstreff ZiMT des VSP verwöhnte die Besucher*innen des Selbsthilfe-Fests mit kulinarischen Genüssen.

Daneben war Zeit für Gespräche, zum Austausch und zum Kennenlernen. Es wurde viel gelacht und bei bestem Sommerwetter stand dem Erfolg eines fröhlichen Selbsthilfe-Geburts-Fests nichts im Weg.

Sabine Klemm: „Dieses Fest zum 30-jährigen Bestehen war ein ganz besonderes und ich freue mich sehr, dass wir mit dem Thema Selbsthilfe in die Öffentlichkeit treten konnten, weil das dort sonst eher nicht wahrzunehmen ist. Dabei ist es aktueller denn je: In Schwerin sind aktuell rund 160 Selbsthilfegruppen aktiv. Die KISS unterstützt jährlich die Neugründung von 10 bis 20 Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus erreichten uns allein im Jahr 2022 knapp 6.000 Anfragen von Ratsuchenden. Ich danke allen, die zum Gelingen des Selbsthilfe-Fests beigetragen haben und uns auch zukünftig unterstützen.“

Rückschau

30 Jahre KISS



Fotos: Lina Hannemann

Dein Mosaik aus Glassplittern

Eben mal Psycho und Lebenskunst

Foto: Emmy/Pixabay

Dein Selbst ist ein Mosaikfenster aus vielen, bunten Glasteilen. Licht geht auf und Licht geht unter. Es gibt Zeiten, da scheint Licht durch dunkles Mosaikglas und färbt alles, was Du siehst und fühlst, dunkel und grob ein. Und es gibt Zeiten, da scheint Licht durch helles Mosaikglas und färbt alles, was Du siehst und fühlst, hell und sanft ein. Und eine Zeit, in der Dein Mosaikfenster mit all seinen Facetten und Feinheiten leuchtet und Du Dich geborgen und sicher fühlst. Deine Haut umhüllt dein Mosaik, Dein Selbst. Denn dein Mosaik ist nur dein Schatz. Ein Schatz muss bewahrt sein. Vielleicht stürmt das Leben zu sehr. Vielleicht stürmt es in Dir zu sehr, hauen Dich Deine Gefühle um. Deine Angst. Deine Liebe. Weil jegliches seine Zeit hat. Nur wer übernimmt das Kommando? Und wo geht die Reise hin? Auf den Reisen durchs Leben nutzt sich Deine Haut ab,

sie verändert sich. Deine Haut wird zum durchsichtigen Pergament, auf das sich deine Erinnerungen aufmalen und aufschreiben. Deine Erinnerungen werden zu sichtbaren Bildern und Worten. Du möchtest Dich unter einem Panzer verstecken, Dich schützen. Aber es gibt keinen Panzer für Dich. Nirgends. Auch ich kann Dir kein Panzer sein. Von außen treffen Dich Pfeile. Sie bohren sich durch Bilder und Worte, bis Dein Pergament zerreißt. Alles und jeder beschießt Dich mit Pfeilen. Von überall her und zu jeder Zeit. Ein Lachen wird zum Pfeil, der Dich wie ausgelacht fühlen lässt. Blicke sind Dir zu nah, immer hinter Dir her und schon vor Dir da, durchbohren Dich. Alle kennen und zielen auf dich. Auch die im Radio wissen über dich Bescheid. Du hörst es heraus, wenn sie reden und Songs für Dich spielen. Songs, die auch nur Pfeile sind. Alle kennen

Dich. Auch die im Fernsehen kennen Dein Leben und geben Dir Signale. Signale, denen auch nur Pfeile folgen. Tausende von Pfeilen schießen durchs Pergament, stoßen zu Deinem Selbst vor. Zu Deinem Mosaik, das inmitten von Pfeilen zerbricht.

Und weil jegliches seine Zeit hat, betrachtest Du nach dem Ende dieses Psychotrips all die Mosaikglassplitter. Bunte Splitter vor Dir zerstreut. Hab' Geduld! Ich bin bei Dir. Du fügst die Splitter zu einem Mosaik zusammen, verklebst sie, erschaffst Dir Dein erneutes Selbst. Dein bewegtes Leben mit all seinen Farben und Schattierungen formt sich hinein. Du betrachtest Dein entstandenes Mosaikfenster. Du bist der Künstler und wünschst Dir mehr Licht, das alles leuchten lässt. Alles, auch Herzen. Spürst Du, was Dein Mosaik aus Glassplittern für mich bedeutet?

Nora

Tanze dich frei

Hausmittel aus der Schatzkiste namens Lebenskunst

Welche Musik klingt, wie Du Dich gerade fühlst? Welche Musik schwingt, wie Du Dich im Moment spürst? Dreh' die Lautsprecher hoch. Wie die Musik Dich durchdringt. Lass die Melodien über Deine Haut streichen. Atme tief in den Bauch hinein. Lass den Takt in Dein Leben im Hier und Jetzt reichen. Der Rhythmus, der durch Deine Adern bis in Deinen gesamten Körper fließt. Denkst du gerade nach? Überhöre Deine Gedanken, blende sie aus. Spüre nur in den Bauch hinein und fang an, Dich zu bewegen, wie es rhythmisch von Deinem Bauch aus in Arme und Beine pulsiert. Lass Deine Arme und Hände frei, lass Deine Beine und Füße frei. Fühlst Du Dich? Fühlst Du Dich inmitten der Musik? Tanze. Lass dich im Tanzen ganz und gar frei. Tanze, bis Du Dich wohl und geborgen fühlst. Tanze, wie Du Dich inmitten spürst. Tanze für Dich. Und wenn Du magst, zeig Dich im Tanz. Bis wir sehen, bis wir hören, bis wir spüren, bis wir fühlen, bis uns bewegt, was Du im Moment erlebst. Lass die Musik Dich und uns bewegen. Hausmittel für die Seelen.

Nora



Foto: Petra/Pixabay

„Verlängerung – auf keinen Fall“

Anmerkungen zu einer langen Zeit in einer Reha-Klinik

Man wird anfangs mit Vielem konfrontiert, das man lernen, vor allem akzeptieren, überwinden oder als großen Seelenschmerz annehmen muss – zumal, wenn die Erkrankung „partieller Querschnitt“ heißt. Die tiefere Verarbeitung des Geschehens muss warten; dafür ist weder Kraft noch Zeit.

Nun ergibt sich die schwierige Situation der nicht ausreichenden Therapien (Ergo, Physio, ...), da es zu wenige Therapeuten gibt. Dieses ist ein allgemeines Problem. Mit 30 Minuten pro Sitzung erscheint auch ein sinnvolles Arbeiten kaum möglich. Die Therapeuten sind motiviert, kompetent, zugewandt – aber es reicht nicht. Die Mehrheit der Patienten beklagt das, durchaus auch mal zornig. Nur, kaum einer verbalisiert das zusammen mit anderen Defiziten an entsprechender Stelle – ein altbekanntes Verhaltensmuster! Ich, nicht eingeschüchtert, war da schon bald schief angesehen und musste mir wenig überzeugende Erklärungen anhören – auch und gerade von ärztlicher Seite. Man fragt sich dann, welches Selbstverständnis einzelne Ärzte und Therapeuten haben.

Medikamente werden z.B. ausgeteilt ohne Erklärung dazu. Diese muss dann mühsam erfragt werden. Beim Essen-Abholen – wer dazu in der Lage ist – stand man, wackelig mit seiner Gehhilfe, in einer langen Schlange. Wer bereits etwas mobil war, wurde gegen 18.30 Uhr ins Bett geschickt; ja noch auf Hilfe angewiesen – verständlich, da man Feierabend haben wollte. Meines Erachtens ist nicht adäquat, dass



Auch gegen alles Grau verschafft sich die Natur einen Weg

Foto: Arne Weinert

grundsätzlich nur Zweibettzimmer angeboten werden. Die ärztlichen Visiten sind ein Witz: man hört kaum zu, ist in Eile, wer eine Untersuchung ablehnt, wird halb beschimpft; Empathie gegen Null. Zu hören war immer wieder: „...eine Verlängerung des Aufenthalts – auf gar keinen Fall“. In allem auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, kann – für beide Seiten – ein schwieriger Prozess sein, verbunden mit Missverständnissen, Animositäten, aber auch mit ganz selbstverständlicher Lockerheit oder auch Heiterkeit.

Eine interessante allgemeine Erfahrung möchte ich noch anfügen: Trost zu spenden ist eine Kunst! Was wird da, größtenteils unreflektiert, nicht alles falsch gemacht. Das beginnt mit der Erzählung dessen, was man selbst hat oder etwa der Partner. Dann kommt „... das wird schon!“. Dann das Gerede von der

Geduld. Hier sollte mehr echte Zuwendung erfolgen, die freilich nicht jedermann gegeben ist. Wut, Einsamkeit, Bitternis. Phasen der Verzweiflung sind normal und erlaubt. Der Tröstende sollte das dann nicht „wegreden wollen“. Der zu Tröstende muss natürlich motiviert sein, wobei zu bedenken ist, dass Menschen situativ nicht können. Was kann denn Trost allgemein sein – abstrahiert vom hier Gesagten? Wie ich meine, unter anderem Natur, Musik, Liebe...

J. F.

Lebenskunst oder Lebenslust?

Oder: Meine Lust am Leben ist mein Kraftquell

Ich wurde und werde in meinem Leben öfter als Lebenskünstlerin betitelt. Das schmeichelt. Dieser „Titel“ hat etwas Lobendes und Bewunderndes und tut gut. Manchmal nervt mich dieser Titel aber auch. Denn was ist eine Lebenskünstlerin? In der Wahrnehmung meiner Gegenüber nehme ich jeden Fallstrick, jede Ecke und Kante und jede Hürde, die mir das Leben bietet. Obendrauf kann ich trotz aller Belastungen wohl noch jede Menge genießen. Du hast immer so gute Ideen, und bei Dir ist immer was los, höre ich. Ich beherrsche also eine „Kunst“, von der meine Bewunderer annehmen, sie nicht zu haben?

Nun warf ich einen Blick auf die mir zugesprochene „Kunst“. Mit über 60 habe ich rückblickend bis heute tatsächlich ein ziemlich pralles, kunterbuntes Leben gelebt, und müsste ich es aufschreiben oder malen, würde ein mehrteiliger Bücherband oder ein gigantisches Hundertwasser-Bild daraus werden.

Im Fazit würde ich meinen, dass all die Widrigkeiten, die sich mir in den Weg gestellt haben, meinen Kampfgeist herausgefordert haben. Geht nicht, gibt es nicht. Hinzu kommt eine ausgeprägte Genusslust. Nie habe ich den Blick auf die ganz kleinen Momente des Lebens verloren. Bis heute kann ich mich in einem Regenbogen, einer Blüte, einem erdigen Duft, einer Melodie verlieren. Achtsamkeit ist für mich ein Mantra. Mich nach einem anstrengenden Tag an den Herd zu stellen und etwas Leckeres zu zaubern, entspannt mich. Seit meine Kinder flügg sind, kann ich z. B. einfach, einem Impuls folgend, allein ad hoc ins Kino gehen. Aber auch das erfordert Energie, die vielleicht gerade nicht spürbar ist. Lebenskunst zelebrieren kann

definitiv anstrengend sein. Jedoch liegt mein Focus auf dem angestrebten Ergebnis. Da ich monetär immer klamm war, hatte meine Kreativität immer zu tun. Warten auf Jemanden, der mir hilft? Selten. Selber machen, was immer geht. Auch mangelnde Geduld kann eine Stärke sein.

Schicksal ist nicht so mein Ding. Ich glaube mehr an Fügung und hinterfrage so gut wie alles. Es liegt in meiner Natur, einer gewissen Abfolge negativer Ereignisse im Vorfeld schon ein gutes Ende zu geben. Manch ein Sinn erschließt sich ja erst spät. Heute weiß ich, dass die Art, mein Leben zu ge-

bin ich immer wieder angeeckt. Dann galt es, mich nicht unterkriegen zu lassen. Sehe ich mich als Lebenskünstlerin? Vielleicht, eher als Lebenskämpferin. Sehe ich mein Leben als Bild, male ich jeden Tag daran. Erwartungen und Vorstellungen aus meiner Umwelt kann ich hören, doch mich ihrem Einfluss heute mehr denn je entziehen. Auch ich bin nicht frei davon, gefallen zu wollen. Doch nicht um jeden Preis. Ich bin empfänglich, aber nicht käuflich. Das Schöne im Leben zieht mich magisch an, und ich lasse andere gern daran teilhaben. Mein Freigeist inspiriert, gibt Impulse und

Müsste ich mein Leben aufschreiben oder malen, würde ein mehrteiliger Bücherband oder ein gigantisches Hundertwasser-Bild daraus werden.

stalten, mich interessant macht, weniger dagegen beliebt. Was für meinen Selbsterhaltungstrieb hilfreich war, ist für mein Umfeld oft anstrengend.

Mein Leben ist nicht frei von Abhängigkeiten. Doch war mir Selbstbestimmung immer wichtig; der Wille, mich Widrigkeiten zu stellen, oft kräftezehrend. Der Fee, die mir bei meiner Geburt eine immer sprudelnde Quelle an Improvisation geschenkt hat, werde ich immer dankbar sein, und nicht Jedem gefallen zu wollen, macht mich sicherlich authentisch.

Meine Mutter versuchte mir einzupflanzen: Nicht auffallen, nicht zu viel von sich preisgeben, artig sein. Das hieß für mich, immer aufpassen, was ich gerade sagen oder machen wollte, und war gegen meine Natur. Damit

ist im Wesen temperamentvoll. Doch ganz sicher bin ich nichts Besonderes. Ich kenne eine Menge Menschen, die negative Energie in positive wandeln und sich, wie ich, von Widerständen eher herausgefordert fühlen. Ja, Lebenskünstler(in) zu sein ist Schwer(st)arbeit, doch wenn der Genuss nur eines Augenblicks sich wie eine Ewigkeit anfühlt, dann hat sie sich gelohnt. Ich empfehle Goethes Worte: „Sobald du dir vertraust, sobald weißt Du zu leben!“ Dem kann man folgen und sich so in der Lebenskunst üben.

Evelyn Eichbaum

Kammerschien – Selbsthilfe pur

oder: Lebenskunst ist kein Zuckerschlecken – aber Leben



Als ich mich 1980 zum ersten Mal auf den Weg machte, ahnte ich nicht, was mich erwarten könnte. Mir waren nur die Worte der Terner (Bewohner des Dorfes Terenten) im Ohr, die knapp sagten: „Mit denen dort möchte ich nicht tauschen!“ Im Pustertal der Südtiroler Alpen, auf 1.400m Höhe verbrachten wir beinahe 20 Jahre, jedes Jahr mindestens einmal im Jahr jeweils drei Wochen unseres Urlaubs – ohne Auto, nur mit Bus und Zug und „zu Fuß“ auf Tour.

Und wenn schon Terenten damals noch ein ruhiger Flecken Erde war, so wurde dieser Eindruck am Ziel der nach „Kammerschien“ führenden Wanderung noch überboten. Am Ausgangspunkt war es noch eine ermüdende, asphaltierte Straße, die uns weiter bergauf in das steil abfallende Nebental führte, dann wurde es ein Feldweg, und schließlich machten uns nur die auf den Feldsteinen angebrachten Markierungen sicher, dass wir uns tatsächlich noch auf einem Weg befinden. Die Hanglage war längst so steil, das wir nur einen Schritt genau vor

dem anderen gehen konnten, ohne im feuchten Gras abzurutschen. Gibt es das Ziel, die drei Höfe von „Kammerschien“ wirklich? Da plötzlich ein Feld auf der bergstrebenden Seite, und auf dem Feld standen mehrere Menschen verschiedenen Alters, die jetzt Anfang September die Kartoffeln ernteten – von Hand. Sie standen dabei nahezu aufrecht, mussten sich nicht bücken. Sie klaubten mit kleinen Handhacken die Kartoffeln aus dem Boden, und diese kullerten zu uns herunter an den „Weg“. Ein Brett hielt die Kartoffeln auf, und wir konnten sie, ohne zu bücken, aufnehmen – noch grüne Kartoffeln. „Bald kommt hier oben der erste Frost, und wir brauchen einen Vorrat für den Winter.“ Einkaufen? Wie denn? Seit zehn Jahren gab es zwar eine von der EU gesponserte Materialseilbahn, auf der ausnahmsweise auch die Schulkinder 500m runter zur Bushaltestelle und später wieder raufgefahren werden durften. „Wir haben hier alles, was wir brauchen. Und was würde passieren, wenn wir hier aufgeben?“

Die Menschen dieser drei Höfe waren für die Sicherheit der Menschen im

Tal überlebenswichtig. Berge sind unberechenbar. Immerhin hatten sie nun auch schon Telefon dort oben, auch von der EU gesponsert. „Das Leben hier oben ist sicherlich nicht leicht, werdet ihr denken!“ sagte uns der eine Bauer, „aber wir sind damit aufgewachsen. Wir wissen, dass man hier keines natürlichen Todes sterben wird. Entweder wirst Du vom Blitz erschlagen, oder von einem Steinschlag getroffen oder Du verkugelst* Dich!“ (* stürzt den steilen Hang herunter).

Auf dem Rückweg zum Quartier überlegten wir immer wieder: „Möchten wir mit den Menschen von Kammerschien tauschen?“ Allein der mühsame Weg ließ es immer wieder auf ein Nein hinauslaufen. Aber wir erlebten doch die Menschen in der kurzen Zeit so ganz anders als unsere Mitmenschen in der uns vertrauten Umgebung. Sie sangen beim Kartoffelroden, sie setzten sich für einen kleinen Klönschnack eben mal auf den Boden zu uns, um sich Zeit für uns zu nehmen.

Seit 1993 soll es nun doch auch einen festen Weg für Autos zu den da doch schon verlassenen Höfen geben. Denn diese Höfe hatten die jungen Leute damals nicht übernehmen wollen, und bald musste der letzte Bewohner doch in ein Altenheim im Tal wechseln. Und von da an musste man irgendwie zusehen, wie das bewohnte, enge Tal vor dem unberechenbaren Berg („Eidechsspitze“, 2730m) geschützt wird. Mit viel Geld, mit viel Straße, mit viel Zähneknirschen... Lebenskunst bedeutete damals für die Menschen im guten Sinne Selbsthilfe pur, denn selbst die medizinische Nothilfe mit dem Hubschrauber war nur mit riskantem Aufwand möglich!

Christel Prüßner,

SHG Prostatakrebs „Griese Gegend“

Lebenskunst, Lebensmut, Lebenskraft

Eines ist ohne das andere nicht denkbar

Ich liebe rote Fäden: Beim Thema „Lebenskunst“ habe ich sofort eine Parallele zum letzten Thema des KISS-Magazins „Abschied“ gesehen: Um mit den unterschiedlichsten Abschieden, die wir alle in unserem Leben bewältigen müssen, gut zurechtzukommen, hilft uns das, was man allgemein Lebenskunst, in diesem Fall besser noch Lebenskraft nennt. Egal, was für ein Abschied es war, wie schwer er war, wie tief er in unser Leben eingegriffen hat – wir werden ihn umso besser bewältigen können, je mehr Lebenskraft wir in uns versammelt haben, je mehr wir davon aktivieren können.

Für mich bedeutet Lebenskraft: Eine optimistische Grundhaltung zum Leben – das Glas ist immer halbvoll. Die Fähigkeit zu besitzen, Niederlagen zu akzeptieren und den Blick nach vorn zu richten. Im Kleinen, scheinbar Unbedeutenden einen Glücksmoment zu finden und festzuhalten. Die von einem selbst unabhängige Realität zu akzeptieren, wie sie nun einmal ist – manches können wir einfach nicht ändern, wir müssen den Blick nach vorn auf Lösungen richten. Es bedeutet auch, Vertrauen in sich selbst und eine positive Selbstwahrnehmung zu haben: Nobody is perfect. Die Entscheidung treffen zu können, was wichtig ist für unser Leben und was nicht. Diese Aufzählung lässt sich fortsetzen, aber ich bin überzeugt davon, dass Menschen, die viel von dem Benannten in sich sehen, von sich sagen können: „Ich verfüge über Lebenskraft. Daraus erwächst mein Lebensmut, ich habe Ressourcen, die es mir ermöglichen, auch Lebenskunst zu generieren.“ Lebenskraft besitzen wir nicht



Foto: Foundry Co/Pixabay

automatisch, wir werden nicht damit geboren – von einer ererbten Vitalität, einer körperlich guten Konstitution, abgesehen. Wenn wir Glück haben, wird uns beim Start ins Leben Lebenskraft geschenkt: Wenn wir unbeschwert aufwachsen können, wenn wir umsorgt sind mit der Liebe und Aufmerksamkeit der uns verbundenen Menschen. Das ist nicht für jeden so...

Aber wir können Lebenskraft auch erlernen, sie uns aneignen, sie wieder wachrufen, wenn sie verschüttet ist, wir können versuchen, einen großen, abrufbaren Vorrat aufzubauen für schwere Zeiten, um trotz allem unser Leben zu leben und es genießen zu können. Das ist ein großes Lebensthema, dafür reicht meine Küchenpsychologie nicht aus. Bei all dem, was das Leben uns zumutet – kleine persönliche Krisen, schwere Schicksalsschläge, schlimme Nachrichten aus dem sozialen Umfeld, die oft verheerenden Zustände, in denen sich unsere Welt befindet –, wenn wir nicht in der Lage sind, unsere Ressourcen an Lebenskraft, an Lebenslust und Lebensmut – eines speist sich aus dem anderen – zu mobilisieren, werden wir nicht standhalten, haben wir den

Unbilden des Lebens nichts entgegensetzen.

Ich will weit über meinen sicheren Tellerrand schauen: Ich habe großes Mitgefühl für Menschen, die unverschuldet in Not geraten – durch Kriege, Hungersnöte, Naturkatastrophen wie Dürren, Überschwemmungen, Brände; durch die Willkür anderer Menschen; durch autoritäre Regime, die Menschen die elementarsten Rechte absprechen und leider: und und und.

Wie schaffen es Menschen, so etwas durchzustehen? Wenn sie überhaupt mit dem Leben davongekommen sind, brauchen sie ihre ganze Lebenskraft, gespeist von viel Resilienz, und die Solidarität von denen, die auf der sicheren Seite sind. Wenn wir, die wir das große Leid anderer Menschen sehen, nicht stark genug sind durch genügend eigene Lebenskraft – ich zähle auch die Fähigkeit für Mitgefühl dazu –, werden wir nicht helfen können, wo Hilfe bitter not tut.

Und jetzt brauche ich einen Schlenker zur KISS, damit der Kreis sich schließt, damit der rote Faden wieder sichtbar wird: In den Selbsthilfegruppen können Lebenskraft und Lebensmut wieder aufgeladen werden, damit das eigene Leben gelingt, denn nur, wenn wir selbst Kraft haben, können wir davon etwas weitergeben – jeder nach seinen Möglichkeiten, nach seinen eigenen moralischen und ethischen Vorstellungen, wohl abgewogen, wieviel er entbehren kann. Wenn wir erkennen, dass unsere Hilfe, unsere Solidarität andere Menschen befähigt, ihren Lebensmut zu stärken, ist das ein beglückendes Gefühl – und damit ein Beitrag für die eigene Lebenskraft.

Sophie Schleußner

Was das Leben so schreibt

Geboren wurde ich 1984 in Schwerin. Aufgrund einer Herzerkrankung – ich besitze nur eine Herzkammer – sagte man mir eine Lebenserwartung von ca. sechs Monaten voraus. Doch ich zeigte allen um mich herum, dass es auch anders geht.

Während ich in Schwerin groß wurde, war mein Gesundheitszustand immer ein Auf und Ab. Mal war meine körperliche Belastbarkeit besser, mal schlechter. Mein Leben lang begleiteten mich Medikamente, Operationen und Behandlungen, um meinen gesundheitlichen Zustand wieder in Balance zu bringen.

Mittlerweile bin ich 39 Jahre alt und habe seit einigen Jahren einen für meine Verhältnisse sehr stabilen Gesundheitszustand. Das veranlasste mich dazu, mein Leben zu ändern. Man sollte die Chancen nutzen, die sich einem bieten, und in meinem Fall war es vor allem mein gesundheitlicher Zustand. Ich fing an, mich

mehr auf mich zu konzentrieren und mich zu fragen, was ich im Leben noch möchte. Ich fing mit dem Onlinedating an, lernte meinen Freund kennen und wollte ziemlich schnell zu ihm nach Köln ziehen. Ein neues Leben in einer tollen, neuen Stadt beginnen. Es war ein sehr guter Zeitpunkt, und ich wollte die Chance ergreifen.

Ich wollte einfach einen Neuanfang mit allem Drum und Dran starten: neue Wohnung, neue Aufgaben, neue Leute und neues Umfeld. Ich freute mich wahnsinnig darauf, aber hatte auch ein kleines bisschen Angst vor der eigenen Courage. Vielleicht kennen es einige Leserinnen und Leser: Man hat schon länger einen Wunsch, spricht den immer mal wieder aus, aber wenn es dann an die Umsetzung geht, fühlt man sich doch ein wenig unsicher. Was mir dann aber half, war, alles ein wenig zu sortieren und eines nach dem anderen zu organisieren. Bloß keine Hektik!

Mittlerweile wohne ich schon ein Jahr in Köln und habe es nie bereut. Am Anfang war es natürlich schon komisch, nicht mehr jeden Tag bekannte Gesichter zu sehen: Familienmitglieder, Nachbarn, Freunde, Bekannte, ja sogar die Stammapotheke, die mich von klein auf kannte – sie alle waren plötzlich nicht mehr Teil des neuen Alltags. Außer meinem Freund kannte ich hier in Köln keinen. Bedenken vor der plötzlich größeren Selbstständigkeit hatte ich nie. Ich empfand es eher als eine neue, spannende Zeit, die ich gleich nutzen wollte. Deshalb habe ich einfach losgelegt und viele neue Projekte gestartet. Ich lerne in einer Massageschule, wie man professionell verschiedene Massagearten durchführt, ich praktiziere regelmäßig Yoga, bin in einem Tischtennisverein, besuche mit meinem Freund Tanzkurse und werde bald die Gebärdensprache in der Volkshochschule lernen. Viele dieser Dinge waren in Schwerin nicht möglich.

Außerdem ist das Leben in einer Großstadt mit etwas mehr als einer Million Einwohnern schon etwas anderes als das Leben in Schwerin mit 100.000 Einwohnern. Hier in Köln werden die Bürgersteige in der Woche nicht schon um acht hochgeklappt!

Nichtsdestotrotz bleibt Heimat natürlich Heimat. Ich komme immer wieder gerne zurück nach Schwerin. Ich umarme meine Familie, sehe bekannte Gesichter und genieße die Ruhe. Trotzdem vermisse ich nach spätestens zwei Wochen mein neues Zuhause und mein neues Leben. Denn ich hoffe, dass es mir gesundheitlich noch lange erlaubt ist, diesen neuen Lebensabschnitt zu genießen.

Susanne



Auch mit neuem Lebensmittelpunkt – Heimat bleibt Heimat

Foto: René Beck/Pixabay

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.

Die Treffen finden in der Regel in der KISS statt: Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.

Wir bitten um Anmeldung per Telefon: 0385 3924333 oder mit einer E-Mail an: info@kiss-sn.de

Gruppengründungen

SHG Kiefergelenk

In unserer Gruppe wollen sich Menschen austauschen, die Probleme mit ihrem Kiefergelenk haben und an einer CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) leiden. Da die Kau- und Kiefergelenkfunktion unmittelbar mit der Funktion des Halte- und Stützapparates, also des muskuloskelettalen Systems, verbunden ist, sind alle Muskeln, Bänder und Nerven im Körper betroffen. Die Schwierigkeit besteht nun darin, eine adäquate Behandlung zu finden. Wer diese Probleme hat und sich in einer SHG austauschen möchte, wird gebeten, sich in der KISS zu melden.

Die Gründung findet am Mittwoch, dem 11. Oktober um 17 Uhr in der KISS statt. Danach trifft sich die Gruppe an jedem 2. Mittwoch im Monat.

SHG für Spielsüchtige und Angehörige

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

unseren Spieldrang auf den Grund zu gehen. Das Ziel unserer SHG ist die Abstinenz vom Spielen und das Erlernen des Umgangs mit dem Suchtmittel Geld. Des Weiteren sind wir bemüht, soziale Kontakte zu schließen und gemeinsam problematische Lebenssituationen zu meistern, um aus der sozialen Isolation heraus zu treten. **Nach einem Neustart Anfang Oktober trifft sich die Gruppe an jedem Donnerstag um 19 Uhr in den Räumen der KISS. Interessierte melden sich bitte in der KISS an bzw. direkt mit einer Mail an: spielsuechtigeschwerin@gmail.com**

Mitstreiter*innen gesucht

SHG Meditation und Bewegung

Sie haben schwere Zeiten durchlebt und möchten wieder Kontakt zu sich selbst bekommen? In unserer Gruppe streben wir nach Selbsterkenntnis durch positive Energie. Unsere Treffen haben einen festgelegten Ablauf: Entspannung mit Bewegung, Musik, Loslassen schlechter Erfahrungen und Meditationsübungen.

Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 17 Uhr in der KISS.

SHG Lebensfreude durch intuitives Musizieren/Trommeln

Wir sind Menschen, die durch ihre Schatten gegangen sind und merken, wie gut es uns tut, gemeinsam intuitiv zu musizieren. Wir spielen nicht nach Noten, sondern bringen unsere Instrumente mit und spielen darauf und singen dazu. Das ist unser „Futter“ für die Seele und die Lebensfreude.

Wir treffen uns an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat um 19 Uhr in der KISS.

Selbsthilfegruppe Mobbing sucht Verstärkung

Für ihren Neustart am 20. November um 18 Uhr sucht die SHG Mobbing weitere Mitglieder. In unserer Gruppe stellen wir uns Fragen: Was ist Mobbing? Wo fängt Mobbing an? Und wie kann man damit umgehen? Wir wollen kompetente Menschen einladen, die uns aus der Sicht z.B. von Gewerkschaftern, Rechtsanwälten oder auch

Psychologen informieren und unsere Fragen beantworten können. Darüber hinaus wollen wir mit gezielten Übungen, Rollenspiel oder Ähnlichem unser Selbstbewusstsein stärken. Eingeladen sind alle, die sich über ihre Situation austauschen und miteinander reden wollen, um ihren Rückzugstendenzen entgegen zu wirken.

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

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 Sportlich gegen Depressionen

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. Weitere Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen!

Wir treffen uns an jedem 1. und 3. Montag im Monat um 17 Uhr in der KISS, um gemeinschaftlich sportlich aktiv zu sein.

SHG MeckPomm-Wochenkinder

In den 1950er Jahren errichtete die DDR Wochenkrippen und Wochenheime, in denen 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 von 3–7 Jahren Wochenheime. Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von mehr als

100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschneilen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen in der DDR bis in die achtziger Jahre aufrechterhalten. Seit wenigen Jahren beschäftigen sich auch die Wissenschaften mit den Spätfolgen für die Betroffenen. Dazu zählen starke Beeinträchtigungen im Leben, psychische und psychiatrische Spätfolgen wie gestörte soziale Interaktion, 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.

Wir treffen uns an jedem letzten Samstag im Monat von 14 bis 16 Uhr in der KISS. Kontakt:
meckpomm@wochenkinder.de
www.wochenkinder.de

Termine überregional

28. und 29. November 2023

Münster

IGS-Tagung. Selbsthilfekontaktstellen, die mit In-Gang-Setzer*Innen arbeiten, treffen sich zum Austausch.

5. Oktober 2023

Rostock, 11 bis 16 Uhr

Ehrenamtstag MV 2023 auf dem Traditionsschiff Dresden, Museumspark Rostock GmbH und IGA Park & Schifffahrtsmuseum Rostock

25. Oktober 2023

KISS, 17 Uhr

Mitgliederversammlung des KISS e.V.

1. November 2023

KISS, 15 Uhr

Gesamtgruppentreffen der Schweriner Selbsthilfegruppen in der KISS

2. November 2023

KISS, ab 14 Uhr

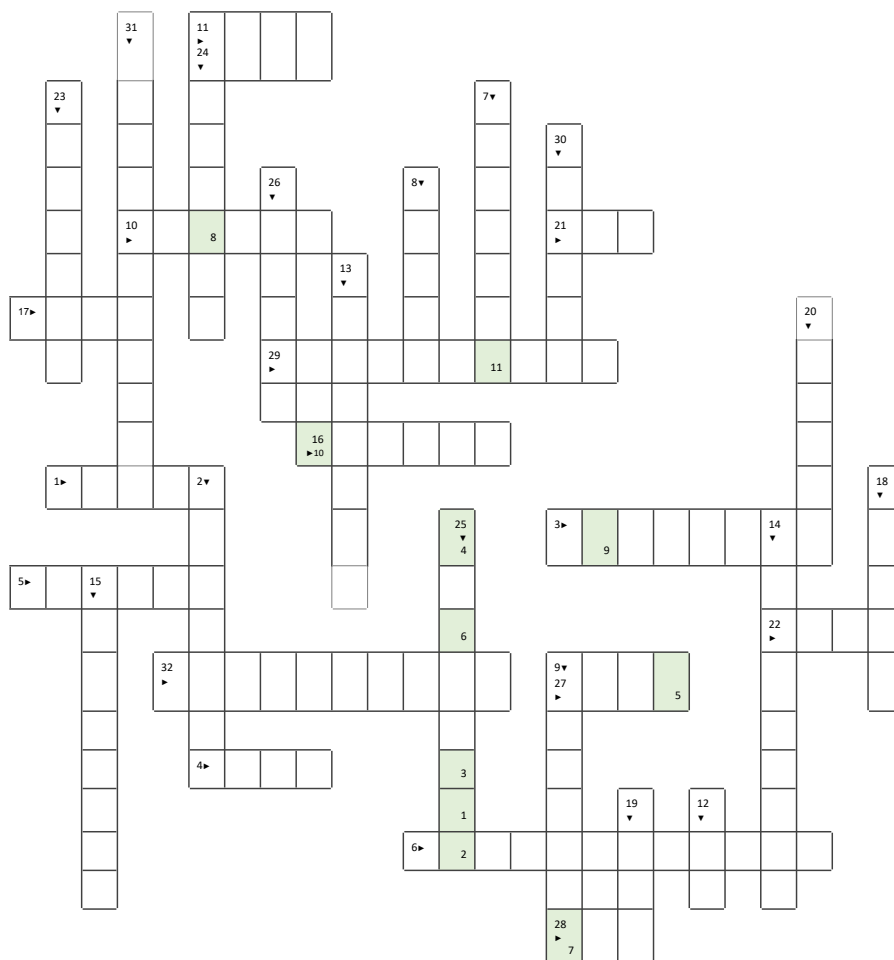
KISS lädt ein zum Tag der offenen Tür

23. November 2023

Güstrow, 10 bis 16 Uhr LAG-Austauschtreffen Termine

Termine Vorstandssitzungen

Die nächsten Vorstandssitzungen des KISS e.V. finden am 13. September 2023 und am 29. November 2023 jeweils um 15.30 Uhr in der KISS statt



waagerecht

1. steiler, schmaler Weg
2. Kunstsammlung
3. Wattvogel
4. gleich, einerlei
5. Personenkreis
6. Altersforschung
10. rasender Beifall
11. frech, vorlaut
16. Lachen

senkrecht

7. Abfall
8. Strom in die Nordsee
9. Pflanzenkunde
12. engl. Fürwort
13. Vorname Gründer Schwerin
14. selbstlos helfend
15. Walzer, Polka
18. Anteil in der Statistik

17. Legende, Erzählung
21. arge Lage
22. Körperhülle
27. Stütze am Tisch o. Stuhl
28. Heilbehandlung
29. Dauerhafte Auswanderung in ein anderes Land
32. krankhaft erweiterte Vene

19. Ausflug, Reise
20. belegtes Brot (norddt.)
23. sorgfältig
24. span. Inselgruppe
25. Tanz- o. Gesangsgruppe
26. Durcheinander, Aufregung
30. Überwurf
31. Hautkrankheit

Hinweis: Umlaute werden verkürzt als z.B. ä,ö eingesetzt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



Foto: Birgitt Hamm

„Zur Lebenskunst gehört doch auch“, dozierte ich in der Redaktionssitzung, in der wir genau dieses Thema besprachen, „wie wir mit Pleiten, Pech und Pannen umgehen.“ Also das berühmte

Prinzessinnen-Prinzip umsetzen: Hinfallen, aufstehen, Krone richten und weiter. Ganz einfach.

Da wusste ich aber noch nicht, wie rasch meine schlaue Erkenntnis vom wirklichen Leben eingefordert werden sollte. Nach der Sitzung setzte ich mich auf mein nigelnagelneues Klappfahrrad, auf dem ich dank eines kleinen Elektromotors immer mit Rückenwind unterwegs bin. Legte auf der Fahrt in mein Dorf einen kleinen Zwischenstopp ein, um einige Lebensmittel einzukaufen. Was up'n Dörrp heutzutage ja schwierig ist. Normalerweise stelle ich mein Fahrrad ab und gehe los. Für den neuen Drahtesel musste ich jedoch ein wahnsinnig teures und recht sperriges Schloss erwerben. Das wollte ich mal ausprobieren und fummelte es also um Fahrgestell und Hinterrad. Eine Viertelstunde später kam ich zurück, klemmte meinen Einkaufsbeutel auf den Gepäckträger – und erstarrte. Das Hinterrad war komplett platt. Hatte ich mir einen Nagel eingefahren, mit einer Scherbe den Reifen gefetzt? Ich war wütend, sauer, ärgerlich, ängstlich. Wie

komme ich nach Hause? Ein Moment ganz ohne einen vernünftigen Gedanken. Nur die Frage: Wen rufe ich an, wer bringt mich heim?

Eine halbe Stunde später saß ich im Auto, das Klapprad lag im Kofferraum und mir fiel ein: Das Display hatte geleuchtet. Und das Ventil war locker. Keine Schraube, keine Scherbe, sondern ein verhinderter Fahrraddieb hatte den Schaden verursacht. Zu Hause drehte ich das Ventil fest, pumpte ich den Schlauch auf und hoffte darauf, dass die Luft hält.

Hat sie. Zwei Tage danach war ich noch sauer auf den Dieb/die Diebin, dann überwog die Genugtuung. Gut, dass ich das Rad angeschlossen hatte und noch besser, dass ich jemanden fand, der mich ganz unkompliziert nach Hause brachte. Aber was ist nun die Kunst? Vielleicht, sich vom Ärger über andere Menschen nicht das Leben vermiesen zu lassen - und nie wieder ohne Luftpumpe mit dem Rad zu fahren.

Birgitt Hamm

Lebenskunst

Kathrin
Hanne



Kathrin

Sie strickt gern, um nach einem stressigen Arbeitstag „herunterzukommen“. Auf dem Foto ist sie bei der Arbeit an einem Tuch zu sehen, das in Schattenstrickerei entsteht. Beim Stricken kommt sie nicht ins Grübeln, aber alleine zuhause zu stricken macht nicht so viel Spaß. Daher hat sie vor Kurzem die SHG Wollmäuse gegründet.

Hanne

Sie freut sich auf das, was nach einem Umzug vor ihr liegt. Dazu gehört u.a. einen neuen Anfang in einer neuen Stadt zu finden mit neuen Kontakten oder Freizeitangeboten. Aber auch Besuche bei Freunden oder ehemaligen Nachbarn gehören dazu, sowie der Besuch der SHG Wollmäuse, wo sie gerade an einem Spültuch arbeitet.

Christine

Sie kam vor mehr als 30 Jahren von Sachsen Anhalt nach Mecklenburg und hat sich in der neuen Heimat gut eingelebt. Dabei ist es nicht immer leicht, schöne und interessante Möglichkeiten zu finden, etwas zu unternehmen, wie zum Beispiel zu den Wollmäusen zu gehen. Aktuell arbeitet sie an weichen Bettsocken.

Socken
von
Christine



Der Weg ist das Ziel

Eine Reha ist eine intensiv zu nutzende Zeit

Eine Reha ist zur Stabilisierung der Gesundheit manchmal sehr wichtig. Wenn sie dann genehmigt und durchgeführt wird, sind damit auch einige Erwartungen verbunden. Schließlich ist es eine intensiv zu nutzende Zeit, um wieder aufzutanken, Kräfte zu sammeln.

Wenn dann der Therapieplan lediglich eine Behandlung für einen ganzen Tag hergibt oder aus Personalgründen Behandlungen kurzfristig komplett gestrichen werden, ist das irgendwie nicht wirklich zielführend. Natürlich bringt das Unruhe und Frust mit sich und dennoch: Es mit eigenen Aktivitäten und Angeboten in der Einrichtung oder im Ort noch zu einem recht guten „Endergebnis“ zufriedenstellend abzuschließen, ist

allemaal besser, als sich gehen zu lassen und unzufrieden nach Hause zu fahren.

Wer diese Zeit mit Urlaub verwechselt, hat den Sinn nicht verstanden. Eine gewisse Regenerierung als Ziel ist wichtig – sich mit den gegebenen Umständen zu arrangieren, statt alles zu hinterfragen und gar zu blockieren, ebenfalls. Sicher gibt es Fehlentscheidungen, was die Diagnose und die dafür zugewiesene

Einrichtung betrifft. Manchmal ist das wirklich erst direkt vor Ort zu erkennen. Dann ist es umso wichtiger, das mit den Ärzten und Therapeuten direkt zu klären, eventuell eine andere Klinik zu finden, um dann doch das Therapieziel zu erreichen. Jeder Einzelne kann aktiv und selbstbestimmt mit seinen individuellen Zielen sein Ergebnis erreichen.

Martina



Foto: Pexels/Pixabay



Holger Wegner

Foto: privat

Lebenskunst – das Ars vivendi des eigenen Daseins

Wir leben in einer Periode, wo alles bewertet und – zuweilen aus Bequemlichkeit statt Diskussion – in fragwürdige Schubladen und Denkschablonen gepresst wird.

Moderne „Zeitgeistalchimisten“ sind ständig auf der Suche nach einer

„Zauberformel“ für das Glück oder die Lebenskunst. Da Menschen zum Glück sehr unterschiedlich und vielfältig sind, existieren unzählige Facetten, was für jede/n persönlich Lebenskunst bedeutet. Vielleicht bestehen einige Grundkonstanten, wie z.B. Liebe, Frieden, Gesundheit oder Solidarität. Manche Werbung gaukelt uns vor, was wir angeblich alles brauchen, um „hip“ oder „modern“ zu sein. Indirekt erzeugt dies auch einen subtilen Druck des ständigen Vergleichens, ob der „Nachbar“ sich noch mehr leisten kann oder nicht. So etwas kann krank machen. Hier gegen den Strom zu schwimmen, statt jedem vermeintlichen Trend hinterher zu hasten, dürfte erfüllender sein.

Das Geländer des Lebens oder den eigenen roten Faden zu finden, bleibt ein offener Prozess. Dabei wird es viele Umwege, Sackgassen und Hindernisse geben, aber der Weg ist oftmals das Ziel.

Es gehört auch dazu, für eigene Fehler Verantwortung zu übernehmen und nicht immer alles auf andere zu schieben.

Allerdings kann das ständige Kreisen um das eigene Ego dauerhaft in den Käfig der Einsamkeit führen. Da wir Menschen aber soziale Wesen sind, sollten wir auf nahestehende Menschen zugehen, uns an der Sehnsucht erfreuen, Freundschaften aufrecht erhalten u.s.w.

Wenn sich das Blickfeld weitert, erkennen wir auch Menschen, die sich anderswo mit (Über-) Lebenskunst gegen Unterdrückung engagieren!

Holger Wegner
SHG Epilepsie

.....

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



Selbsthilfe ist

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

Selbsthilfe bietet

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

KISS bietet

Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen | Unterstützung bei Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen | Räume und Technik | Öffentlichkeitsarbeit | Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten | Erfahrungsaustausch | Fortbildung | Lobbyarbeit für Selbsthilfe | Selbsthilfemagazin 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 Weiterbildung, 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 übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

27. Oktober 2023 zum Titelthema „einsam, zweisam, dreisam...“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

