

# HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 4 | 21. Jahrgang | Dezember bis März 2023/24

## einsam, zweisam, dreisam

.....

Gastkolumne | Seite 7

Drei Fragen an:

Hermann van Veen | Seite 11

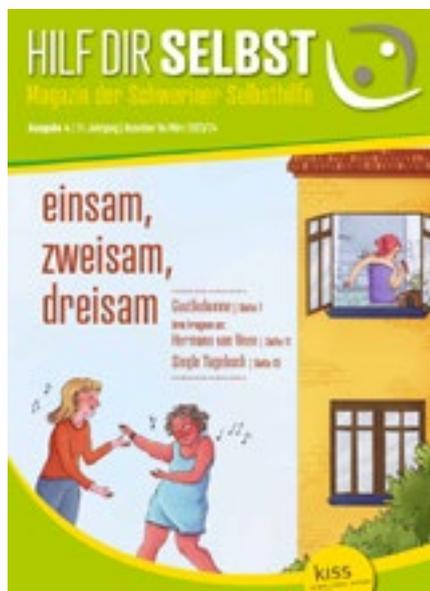
Single Tagebuch | Seite 13

.....



kiss  
30 jahre selbst · bestimmt

# Inhalt



<b>Titelbild</b> Vanessa Polichtchouk	1
<b>Förderer</b> des Magazins   Impressum	2
<b>Editorial</b> Sabine Klemm	3
<b>Umfrage</b> Wie wollen wir leben	4
<b>Thema</b> Redaktionsteam zum Thema	6
<b>Gastkolumne</b> „Wer Ohren hat...“	7
<b>Thema</b> Gedanken	8
<b>Thema</b> Angebote bei Einsamkeit	9
<b>Thema</b> Ich bin gern auch mal allein	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

<b>Interview</b> Hermann van Veen	11
<b>Thema</b> Im Alter ist es gut, nicht allein zu sein / Einsam und glücklich	12
<b>Thema</b> Single Tagebuch	13
<b>Thema</b> Zweisam, einsam, dreisam, vielsam	14
<b>Thema</b> Als ich übers Zweisam der Liebe schrieb	15
<b>Thema</b> Einsam ist mehr als nur „einsam“	16
<b>Selbsthilfe</b> Krank = einsam?	17
<b>Thema</b> Unter drei Augen	18
<b>Thema</b> Alles hat seinen Vorteil	19
<b>Service</b> Gruppengründungen...	20
<b>Thema</b> Post von Birgitt / Verlust...	22
<b>So gesehen</b> Kreuzworträtsel	
Solidarisches Handeln	23
<b>KISS</b>	24
<b>Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint Anfang März 2024 zum Thema „maskiert“.</b>	

## Förderer des Magazins

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl.-Med. Birger Böse, Dipl.-Med. Holger Thun, Dipl.-Psych. Andrea Bülau, 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 Kießhauer, 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 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 Pumpeninserter, 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,

„einsam zweisam dreisam - und am Ende ganz allein. Es hat doch auch was für sich, ganz für sich zu sein“, singt Hermann van Veen und ich kann dem großen Niederländischen Poeten nur zustimmen. Seit meiner Jugend begleiten mich seine Lieder und sie berühren mich immer noch. Auch ich kenne diese Momente, in denen das Alleinsein zur Einsamkeit werden kann, sich das Zweisam zugleich vertraut und neu präsentiert und das Dreisam nicht nur unbeschwert ist, sondern mitunter anstrengend anmutet. Und bei den allerletzten Fragen des Lebens – ist man dann doch allein, oder?

Ja, ich glaube schon, dass das so ist und ich glaube, dass sich viele Menschen mit diesen Fragen beschäftigen. Wenn diese Winterausgabe unseres Selbsthilfemagazins „Hilf dir selbst“ Anfang Dezember erscheint, beginnt die Adventszeit. Dann kommen die Weihnachtstage und schließlich der Jahreswechsel. Das ist traditionell eine besinnliche Zeit, in der Familien und Freunde zusammenfinden, aber es ist eben auch eine Zeit, in der viele Menschen alleine sind.

Umso mehr freut es mich, dass das Redaktionsteam gerade für diese Ausgabe das Titelthema „einsam, zweisam, dreisam ...“ gewählt hat. Herzlichen Dank, liebe Mitstreiter

für diese und alle wunderbaren Ausgaben unseres Magazins in diesem Jahr!

Sie, liebe Mitglieder, Förderer, Kooperationspartner, Unterstützer und Freunde der KISS tragen dazu bei, dass wir auf vielfältige Weise für Menschen da sein können, die in Selbsthilfegruppen neuen Mut fassen und zuversichtlich in die Zukunft schauen können – herzlichen Dank auch Ihnen!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der vielen schönen Beiträge, die das Titelthema von unterschiedlichsten Seiten beleuchten. Tatsächlich hat uns Hermann van Veen persönlich geantwortet! Sie dürfen gespannt sein...

Ihnen allen eine gute Weihnachtszeit und starten Sie gut in ein friedlicheres neues Jahr!

*Sabine Klemm*

Ihre  
Sabine Klemm

Von Einsamkeit keine Spur –  
KISS Geschäftsführerin Sabine Klemm  
und ihr Redaktionsteam  
Foto: Anna Karsten (Archiv)



## Wie wollen wir leben - einsam, zweisam oder dreisam?

Das fragten wir Mitglieder von Selbsthilfegruppen in der KISS.



Einmal die Woche verwandelt sich der Gruppenraum der KISS in einen klingenden Chorsaal

Foto: privat

**Jürgen:** Nach 40 Jahren Schichtarbeit und einem Schicksalsschlag habe ich die Reißleine gezogen. Ich litt unter Burnout, suchte Hilfe bei Ärzten, ging sogar in eine Klinik. Doch als ich dann irgendwann allein in meiner Wohnung war, fühlte ich ein großes Loch – und die Angst, allein zu sein. Von meiner Partnerin getrennt, Kinder erwachsen.

Dann fand ich vor drei Jahren diese Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“. Hier fühle ich mich gut aufgehoben. Wir singen und reden viel, nicht nur über Musik, nicht nur über Probleme. Und ich spiele regelmäßig Boule. Die Bewegung draußen tut mir gut. Und natürlich die Kontakte, denn das Alleinsein ist nicht meins.

**Christa:** Vor zehn Jahren wurde ich überredet, die Gruppe musikalisch anzuleiten. Damals war die Welt für mich noch in Ordnung und ich übernahm es als Verpflichtung. Inzwischen ist es für mich eine große Freude, regelmäßig gemeinsam mit den anderen Sängerinnen und Sängern Zeit zu verbringen.

**Jürgen F.:** Ich bin glücklich in meiner Zweisamkeit, immerhin feiern meine Frau und ich im nächsten Jahr die Diamantene Hochzeit. Trotzdem habe ich Christa damals zum gemeinsamen Singen überredet. Ich finde, Musik ist die beste Nachbehandlung für Menschen, die durch ihr Alter oder eine Krankheit vereinsamt sind.

**Rosi:** Wenn ich mal eine Woche nicht dabei sein kann, bin ich traurig. Denn es geht nicht nur ums Singen. Die Gruppe ist ein zweites Zuhause für mich geworden. Wir haben so eine Vertrauensbasis geschaffen, dass wir uns auch über ganz persönliche Dinge austauschen können. Wenn man allein zu Hause sitzt und die Zweifel kommen, dann hilft der Austausch ungemein.

Und die Freude, die ich beim Singen spüre, möchte ich auch gern weitergeben. Wenn wir auch in Seniorenheimen auftreten, kommt die Freude, die wir geben, zu uns zurück.

**Lothar:** Obwohl ich in meiner Schulzeit mit Musik nichts am Hut hatte, habe ich damals in der Wendezeit diese Gruppe mitgegründet. Zu Hause fühle ich mich allein. Doch das Wandern und gemeinsame Singen machen mir großen Spaß.

**Eva-Maria:** Ich habe schon als Kind viel gesungen, auch bei Familienfesten. Wurde dann folgerichtig Musiklehrerin. Als dann der Bruch in meiner Gesundheit kam, war ich plötzlich allein zu Hause. Zum Glück habe ich einen guten Mann, der alles tut, um mein Leben lebenswert zu erhalten. Er sorgt dafür, dass ich viel Abwechslung habe und bringt mich jeder Woche hierher zum Singen.



Illustration: Karin J.

**Karin J.:** Ich bin gern allein. Aber um kreativ zu sein, brauche ich viele Leute, ich nenne sie „Horchleute“, die zuhören, wenn ich meine 1000 Ideen weitergebe. Gerade war ich in einem Schweriner Pflegeheim, wo ich gern mit den Bewohnern basteln möchte.

**Ilona:** Ich habe viel zu tun im Job und bin deshalb gern allein. Ich kann mich gut mit mir selbst beschäftigen, Sport, Tanzen, Bewegung stehen auf meinem Wochenplan. Aber die liebsten und wichtigsten Menschen sind meine Enkelkinder.

**Karin:** Gottseidank bin ich nicht einsam. Ich habe Familie, Freunde, sogar noch aus Kindheitstagen. Ich hatte noch nie den Wunsch, allein zu sein.



**Petra:** Ach, mal ist es auch schön, für sich zu sein. Ich habe drei Kinder und sechs Enkel. Wir lieben es, zusammen zu sitzen, Kaffee zu trinken, zu quatschen. Wichtig ist doch, dass jeder Mensch das macht, was ihm gut tut.

**Julie** Einsam, zweisam oder lieber dreisam? Ich glaube, da geht es den Hunden wie den Menschen. Ab und zu bin ich ganz gern mal allein. Dann mach' ich es mir gemütlich, schlafe ein bisschen und warte, bis Frauchen wieder da ist. Sehr gern bin ich auch mit meiner Tochter und ihrem Vater zusammen. Aber nicht zu lange. Und Menschenbesuch brauche ich eigentlich gar nicht. Die riechen alle so anders und sind oft befremdlich groß. Ehrlich: Am allerliebsten bin ich mit Frauchen zu zweit.



Foto: Birgitt Hamm

# Das Redaktionsteam macht sich Gedanken zum Thema „einsam, zweisam, dreisam“

## SOPHIE

Das ist die letzte Ausgabe in diesem Jahr, also auch die vor Weihnachten.

Ich wünsche allen, die dieses Heft in Händen halten, ein schönes, erfülltes Weihnachtsfest: Einsam, zweisam, dreisam – ganz nach eigenem Gusto, eigenen Wünschen und Möglichkeiten. Und weit über meinen sicheren Tellerrand geblickt: Gute Zeiten, besinnliche Momente, eine stille Nacht und Hoffnung auf Besseres allen Menschen auf der ganzen Welt. Wenn wir nur helfen könnten, dass das Wirklichkeit wird. Tun wir das, was uns möglich ist, mit ganzer Kraft und mit einem mitfühlenden Herzen!



## BIRGITT

**Was kann ich nicht allein?**  
Mir den Rücken eincremen.

**Was kann ich nicht zu zweit?**  
Skat spielen.

**Was kann ich nicht zu dritt?**  
Geheimnisse bewahren.

## ARNE

**Einsam** sitze ich vor meinem Layoutprogramm, die neue Magazinausgabe muss heute noch fertig werden.

**Zweisam:** Oh, gleich 17 Uhr, meine Frau ist auf dem Weg nach Hause, jetzt schnell den Abendbrottisch gedeckt.

**Dreisam:** Habe ich heute nicht noch Chorprobe? Schnell in den Kalender geschaut. Tatsächlich 19.30 Uhr Konzertfoyer. Die Drei



überspringe ich mal. Mit vielen Stimmen geht es in den Abend.

## ANKE

Sinn im Leben lässt uns einsame Wegesabschnitte meistern.



## BRUNHILDE

**Allein**, also „einsam“ mache ich einiges und fühle mich meistens nicht einmal unwohl dabei. Was aber unbedingt allein sein muss: Gute Bücher lesen und manche Momente am See hinter meinem Haus.

**Zweisam:** Radfahren und Urlaub genießen wäre zu zweit viel schöner, ist aber fast immer auf „allein“ reduziert und trotzdem erholsam.

**„Dreisam“** Kraftakte bei der Hof- und Gartenarbeit sind mit vielen Händen einfach schneller zu Ende und weniger anstrengend.



## KIRSTEN

**„Einsamer sucht Einsame zum Einsamen!“**

Dieser Spruch traf mit 18 Jahren mein junges Humorzentrum voll auf die Zwölf. Ein kluger Mensch sagte damals, er stamme aus einem Theaterstück von Heiner Carow, was ich gerne glaubte und meiner Rubrik Angeberwissen hinzufügte. Im Googelzeitalter wollte ich es dann aber trotzdem wissen und: Nix Da! Wahrscheinlich fällt der Text nur einem Wortakrobaten zu, der einsam war.

## SABINE

„Einsam – zweisam – dreisam und am Ende ganz allein. Es hat doch auch was für sich, ganz für sich zu sein“, singt Hermann van Veen.

Wenn ich ganz bei mir bin, am liebsten, wenn ich sturmfrei habe in meiner „Bude“, genieße ich es, allein zu sein: beim Briefschreiben, Akkordeon üben, lesen...

Zu zweit gehe ich gerne zu Veranstaltungen oder ins Museum, aber das kann ich auch gut alleine. Manchmal ergeben sich schöne

Begegnungen und das freut mich immer.

Zu Dritt kann es manchmal schwierig werden, aber es kommt darauf an. Auf jeden Fall würde ich nicht so gerne alleine wandern gehen oder Radtouren machen oder paddeln und ganz wichtig ist mir auch, gemeinsam zu essen.

Manches geht auch nur mit mehr Menschen: z.B. ein Theaterstück erarbeiten oder eine Zeitung machen. Und bei den allerletzten Fragen des Lebens ist man dann doch allein, oder?

# „Wer Ohren hat, der höre.“

**Telefon: 0800 111 0 111/222**

**E-Mail + Chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)**

## Eine besondere Nummer

Ja, in der Tat, das ist sie. Hinter dieser Nummer verbirgt sich die TelefonSeelsorge, die es 105 Mal in Deutschland mit weit über 7.000 ehrenamtlich Mitarbeitenden gibt. Eines dieser besonderen Telefone steht in Schwerin. An diesen Ort möchte ich Sie mitnehmen. Naja, so richtig geht das nicht, denn der Ort der Dienststelle ist zum Schutz der Ehrenamtlichen anonym.

Der Grundgedanke der TelefonSeelsorge ist, dass Menschen in Not jederzeit einen Ansprechpartner haben, der ihnen zuhört, für sie da ist und ihnen Halt gibt. Sie berät Menschen jeder Nationalität, jedes Geschlechts, jeder Konfession und jeden Alters. Alle Gespräche sind anonym und kostenfrei.

Das Ehrenamt bei der TelefonSeelsorge ist anspruchsvoll. Wenn es klingelt, weiß man nie, was kommen wird. Es kann ein Mensch sein, der einsam ist und sich nach einem Kontakt und einer Stimme sehnt – oder ein Mensch in tiefster Verzweiflung in einer subjektiv ausweglosen Situation. Auf Beides müssen die Ehrenamtlichen angemessen reagieren. Diesen Gedanken folgend, engagieren sich in Schwerin mehr als 100 Frauen und Männer rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr.

## Die Ausbildung

Für diesen Dienst ist eine fundierte Ausbildung selbstverständlich. Jedes Jahr im Herbst beginnt ein neuer Kurs für Menschen, die mit beiden Beinen im Leben stehen und Neues lernen wollen. In den selbsterfahrungsorientierten Seminaren geht es um Eigen- und Fremdwahrnehmung, um Kommunikation und Gesprächsstrukturierung, theologische, psychologische und rechtliche Grundlagen sowie um besondere Lebenssituationen. Gemeinsam denken wir darüber nach, was das Leben trägt und wie es



Uta Krause, Leiterin der Ökumenischen Telefonseelsorge Schwerin

gelingen kann. Hierbei spielt die Frage, wie wir uns und anderen Menschen begegnen, immer eine große Rolle. Neben den Seminaren sorgt die Hospitationsphase für den guten Einstieg in die Praxis.

## Unsere Ohren sind wahre Geschenke – etwas aus dem Alltag am Telefon

Wir in der TelefonSeelsorge bekommen eine Menge auf die Ohren. So hören wir jeden Tag, wie einsam viele Menschen leben und wie sie darunter leiden. Indem wir unser Ohr und unser Herz öffnen, sind diese Menschen für einen Moment in Verbindung mit einem anderen Menschen und ein bisschen weniger einsam. An unsere Ohren dringen jedoch auch andere Nöte: Sorgen in Familien, Schulen oder an Arbeitsplätzen; Krankheiten, Trauer und Krisen. Jedes Anliegen wird ernstgenommen. Indem wir vorurteilsfrei und wertschätzend zuhören, können wir Not teilen, begleiten und Halt geben. Mal schweigen wir, mal diskutieren wir, mal teilen wir ein schweres Gefühl, mal halten wir die „Fahne der Hoffnung“ hoch, mal sind wir irritiert,

mal lachen wir mit dem Anrufenden. Seelsorgeohren hören aber auch von schönen Dingen im Leben: Vom Verliebt sein, von Zukunftsplänen, von Dankbarkeit und Zufriedenheit. Durch das Teilen kann Freude sich verdoppeln. Jährlich klingelt das Seelsorgetelefon allein in Schwerin ungefähr 15.000 Mal.

## Ein Gewinn weit über die TelefonSeelsorge hinaus

Die in der Ausbildung erworbene Gesprächskompetenz endet nicht mit dem Dienst. Das neue Wissen nehmen die Seelsorgenden mit in ihren Alltag, in ihre Familien und Freundeskreise, an ihre Arbeitsplätze und in ihre Nachbarschaften. Damit leistet die TelefonSeelsorge einen weiteren Beitrag für ein gutes gesellschaftliches Miteinander.

Der Dienst in der TelefonSeelsorge ist ein sinnstiftendes Ehrenamt. Gebraucht zu werden, wirksam und in Kontakt mit anderen Menschen zu sein, ist ein guter Weg gegen die Einsamkeit.

## Zu guter Letzt

TelefonSeelsorge braucht auch Ihre Unterstützung. Daher habe ich einige Wünsche:

- Sollten Sie etwas auf dem Herzen haben, das Sie anonym besprechen wollen, rufen Sie an. Sollten Sie nicht gleich eine freie Leitung erwischen, bitte versuchen Sie es erneut.
- Kennen Sie einen Menschen, dem es derzeit nicht gut geht und der für Ihre Hilfe nicht zugänglich ist, geben Sie ihm die Nummer der TelefonSeelsorge. Anonym geht es mitunter leichter.
- Begleiten Sie die Arbeit der TelefonSeelsorge mit guten Wünschen.
- Falls Sie Lust haben, bei uns mitzuarbeiten, bewerben Sie sich in der Geschäftsstelle (Tel. 0385 51 25 25 oder [buer@telefonseelsorge-schwerin.de](mailto:buer@telefonseelsorge-schwerin.de)).

Uta Krause

# Gedanken

## Heute mache ich mir Gedanken... über die Gedanken

**... Hört sich spannend an. Wenn wir an unsere alltäglichen Gedanken denken, ist es wie ein Sprint durch den Tag und das ganze Leben. Unglaublich, was man alles denkt und bedenkt.**

Einem wird auch gesagt: „Denk nicht so viel!“ Es geht darum, was andere über einen denken, ob man dies und jenes richtig gemacht hat. Selbstzweifel kommen auf. Auch viel Gutes wird bedacht, auch hier ist es ein Für und Wider. Meistens sind wir vom Guten überzeugt und in unserem Bewusstsein denken wir, was zu tun ist, um weiterhin diesem Guten nachzugehen.

Wenn meine Gedanken am Abend auch zum Einschlafen zu viel werden, bitte ich darum, dass ich wenigstens für die Nacht von den Gedanken frei werde. Auch die nächtlichen Träume und das sogenannte Unterbewusstsein halte ich für diese Gedanken, die unser Leben begleiten. Es ist wie das Bild vom Eisberg. Oben die kleine reale Welt und unter dem Wasserspiegel die Masse von Gedanken.

Was hat es mit diesen Gedanken auf sich? Welche Bedeutung haben sie? Tun sie dem Menschen gut, oder behindern sie uns?

Als ich Student war, haben wir das Lied „Die Gedanken sind frei“ gesungen. „Wer kann sie erraten“, „wie nächtliche Schatten“, erklang es fröhlich. Freiheit war damals in mir. All das Schwere, das ich mit diesen Gedanken erlebte, war in meiner Jugend noch fern von mir.

Bei Wikipedia lese ich: „Ein Gedanke ist, was gedacht worden ist oder das Denken an etwas; eine Meinung, eine Ansicht oder ein Einfall bzw. ein Begriff oder eine Idee. Der Gedanke ist ein Ergebnis und eine Grundkomponente im Prozess des Denkens... Gedanken werden enorm unterschätzt. Sie besitzen große Macht über uns, unsere Gefühle,



Zeichnung: Jonathan Haker

unser Handeln. Gedanken beeinflussen, wie wir die Dinge um uns herum wahrnehmen, bewerten und wie wir darauf reagieren. Wer die Macht der Gedanken unterschätzt, gibt die Kontrolle über sein Leben auf.“

Wenn ich durch den Alltag gehe, bestimmt meine Beschäftigung das Bedenken meines Handelns und Unterlassens und der Reaktion meiner Umwelt. Manchmal bin ich auch wütend oder denke etwas Negatives.

Unsere Rechtsordnung bestraft Gedanken nicht. Ich kann denken, was ich will und niemand belangt mich dafür.

Gut, dass jeder Mensch diesen Gedankenapparat hat. Ich halte dieses Bewusstsein auch für den Draht zu unserem Gott. Ohne Bedenken kann ich mit meinen Gedanken mit ihm kommunizieren. Wenn eine Seele krank wird, so wie bei mir damals, verändert sich dieses Gedankenportal. Um das zu verstehen, muss man Psychiater oder Psychologe sein. Ich empfand aufkommende Ängste und auch Wahnvorstellungen für

eine starke Verzerrung der normalen Gedankenwelt. Wenn ich in solchen Welten war, habe ich den Höchsten gebeten, mich in die Normalität zurückzuholen. Heute gibt es viele Angebote zum normalen Denken. Da muss man sorgsam auswählen. Ich halte es für mein Leben wichtig, mich mit möglichst wenig Medien auseinanderzusetzen. An das Normale denken. Das Unwichtige aussortieren. Auf gute Gedanken kommen. Das Beschäftigen mit Glaubensfragen hilft mir dabei.

**Hartmut Haker**

Ratzeburg, im Oktober 2023

**Der Ratzeburger Autor Hartmut Haker ist seit über 20 Jahren an einer schizoaffektiven Erkrankung erkrankt. Auch durch das Schreiben und das Lesungenhalten 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.**

# Angebote bei Einsamkeit

**Einsamkeit kann Menschen in verschiedenen Lebenslagen treffen. Dazu gibt es verschiedene Einrichtungen, die Unterstützung bieten können. Hier findet ihr einige Beispiele an Orten, an die ihr euch wenden könnt.**

Die **Telefon-Seelsorge** ist ein hauptsächlich ehrenamtlich betriebener Hilfsdienst und richtet sich an Menschen aller Generationen bei Krisen, Not und Problemen. Der Anruf ist kostenlos und anonym.

**Telefon: 0800-1110111 ;  
0800-1110222 oder 116123  
Rund um die Uhr.**

**Nummer gegen Kummer e. V.** ist ein gemeinnütziger Verein und die Dachorganisation des größten kostenfreien telefonischen Beratungsangebotes für Kinder oder Jugendliche, egal bei welchen Problemen. Das Elterntelefon richtet sich an Eltern oder andere Erziehende in Fragen der Kindeserziehung und bietet ein Gesprächs- und Beratungsangebot. Der Anruf ist kostenlos und anonym.

- **Telefon für Kinder- und Jugendliche: 116 111  
MO bis SA von 14 bis 20 Uhr.**
- **Telefon für Eltern: 0800-1110 55  
MO bis FR von 9 bis 17 Uhr,  
DI und DO bis 19 Uhr.**

Das **Silbertelefon** bietet Menschen ab 60 Jahren ein offenes Ohr und ein Gespräch, ohne, dass ein Problem vorliegen muss. Es ist auch möglich, sich mit einem Ehrenamtlichen zusammenbringen zu lassen, der regelmäßig anruft.

**Telefon: 0800-4 70 80 90  
Täglich von 8 Uhr bis 22 Uhr.**

## Nachbarschaftstreffen

Nachbarschaftstreffs werden u.a. von dem Verein Hand in Hand durch die SWG angeboten. An verschiedenen Standorten in Schwerin finden Veranstaltungen, wie z.B. gemeinsames

Frühstück, Feiertagangebote, Sport, Ausflüge oder Spielenachmittage statt.

**Die verschiedenen Standorte findet ihr auf: [www.hand-in-hand-sn.de](http://www.hand-in-hand-sn.de)**

## Tagesstätten in Schwerin

Tagesstätten sind ambulante Betreuungsstellen für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

## Tagesstätte Diakonie-Westmecklenburg Schwerin

Die Diakonie Westmecklenburg-Schwerin bietet eine Tagesstätte, wo Menschen mit psychischer Erkrankung verschiedene Gruppenangebote zur Tagesstrukturierung in einem individuellen Wochenplan nutzen können.

**Alexandrinestraße 2  
19055 Schwerin**

**Telefon: 0385-59322422**

## Tagesstätten der Anker Sozialarbeit

Die Tagesstätten der Anker Sozialarbeit richten sich besonders an Menschen mit psychischer Erkrankung und bieten u.a. Angebote zur Tagesstrukturierung und zum Arbeitstraining.

**Tagesstätte „ZenA“  
(Zentrum Aktivierung)  
Rogahner Straße 4  
19061 Schwerin**

**Telefon: 0385-20226130**

**Tagesstätte „Phönix“  
Perleberger Straße 22  
19063 Schwerin**

**Telefon: 0385-20226137**

Der **freiraum e.V.** betreibt öffentliche Aufklärung und Angebote für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder anderen Benachteiligungen und ist ein inklusiver Begegnungsort in Schwerin, der für alle Menschen offen ist. Neben offenen Treffen gibt es ein Kursprogramm, das u.a. Nordic-Walking, Malen, Häkeln, Tanzen oder Kochen anbietet. Die Teilnahme an vielen Angeboten ist kostenlos, die

Kurskosten liegen bei 4 bis 10 Euro.

**freiraum e.V.**

**Klöresgang 1**

**19053 Schwerin**

**Telefon: 0385-5923803**

## Haus der Begegnung e.V.

Im Haus der Begegnung in Schweriner Stadtteil Zippendorf bietet Menschen mit Behinderungen, Erwerbslosen, Kindern, Jugendlichen und Senioren soziale Beratung und Betreuung und hat verschiedene Angebote zum Knüpfen von Kontakten, für Workshops, Spielenachmittage und künstlerische Betätigung.

**Perleberger Straße 22**

**19063 Schwerin**

**Telefon : 0385-3000818**

## Selbsthilfegruppen

Durch die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Schwerin erhaltet ihr Informationen und Unterstützung bei der Suche nach einer für euch geeigneten Selbsthilfegruppe. Rund 160 dieser Gruppen existieren in Schwerin und Umland und bieten eine Gelegenheit, sich mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen auszutauschen. Die Gründung neuer Gruppen ist auch möglich.

**Spieltordamm 9**

**19055 Schwerin**

**Telefon: 0385-3924333**

## Kulturgarten Schwerin

Der Kulturgarten Schwerin ist ein Gemeinschaftsgarten. Nach einem Antrag zur Mitgliedschaft kann man sich auf verschiedene Weise beteiligen, das Gelände zu pflegen oder die Beete zu bepflanzen.

**Wismarsche Str. 282 (Hinterhof)**

**19053 Schwerin**

**Telefon: 0176-38706286**

## Mitgliedschaft in einem Verein

Durch eine Mitgliedschaft in einem Verein könnt ihr euch zusammen mit anderen Menschen für Freizeitaktivitäten zusammenfinden oder auch für verschiedene Zwecke einsetzen. Besonders Sportvereine sind dabei beliebt.

# Ich bin gern auch mal allein

## Geständnis eines Kollektivmenschen

**Als Kind träumte ich oft davon, allein in einem Wald, auf einem Berg oder einer einsamen Insel zu leben. Wollte ein bisschen Robin Hood und Robinson Crusoe sein.**

Warum, weiß ich bis heute nicht, denn wenn ich zurückblicke auf diese Zeit, sehe ich mich nur in Gruppen: Kindergarten, Schule, Hort, Arbeitsgemeinschaften, Mannschaftssport, Abenteuer auf dem Dorf, Ferienlager an der Ostsee – alles mit anderen Kindern. Wann war ich mal allein? Wenn ich ein Buch gelesen habe. Das heißt, ich habe Bücher verschlungen, war die eifrigste Leserin in unserer Bibliothek. Meinetwegen musste die Bibliothekarin richtig arbeiten, nämlich immer wieder Nachschub besorgen. Also doch viel Zeit für mich. Und die Entwicklung meiner Fantasie. Aber sonst? Kollektiv. Immer nur Kollektiv.

In beziehungsweise unter dem ich jedoch nicht gelitten habe. Ich fühle mich wohl unter Leuten, mit denen ich etwas zu bereden oder zu tun habe. Bis heute. Da ordne ich mich ein, nicht unter. Das war einst nicht immer beliebt bei manchen Lehrern und später Chefs, hat mir aber auch nicht geschadet. Das erste Mal wurde ich aufmüßig meinem Schuldirektor gegenüber, als ich aus meinem gemütlichen Drei-Mädchen-Internatszimmer in eines mit sieben Schlafgenossinnen ziehen sollte. Da war mir die Dreisamkeit mit meinen besten Freundinnen dann doch lieber als eine Achtsamkeit. Nun, mein Aufstand endete mit einer Verwarnung und dem Umzug in den Schlafsaal. Meinem Kollektivgeist schadete es nicht. Ich hatte nun sieben beste Freundinnen und wir zogen eben zu acht durch die Kleinstadt, stiegen gemeinsam aus dem Fenster,

wenn irgendwo Tanz angesagt war – und schafften es sogar, alle zusammen zu verschlafen. Was nicht einfach ist, wenn vor dem Zimmer der große Gong dröhnt, der das ganze Internat weckte.

Die nächste Kollektivstufe war eine Berliner Wohnung, in der ich mit gleichaltrigen Volontären und älteren Zeitungsmitarbeitern wohnte. Aus dem Mädcheninternat in der mecklenburgischen Kleinstadt direkt in die geteilte Hauptstadt – das war auch ein politisches Erweckungserlebnis. Ihr folgte das Studentenwohnheim in der Universitätsstadt Leipzig. Immer waren Menschen um mich, die ähnliche Interessen hatten, mit denen ich lernen, aber auch ungeschützt diskutieren konnte. Wir schafften es – wie auch immer – sogar zum sozialistischen Studentenkollektiv. Das Geld, das daran hing, wurde natürlich gemeinsam verfeiert.

Dass ich mal meiner eigenen Wege ging, war eher selten. Entweder begleitete mich das Kollektiv oder wenigstens ein Mensch. Kein Gedanke an Insel, Berg oder Wald.

Trotzdem wollte ich nach dem Studium endlich etwas für mich allein. Was ich in Schwerin auch fand. Gut, „für mich allein“ bedeutete im Endeffekt eine fünfköpfige Familie. In der ich mich bei allem Alltags- und Erziehungsstress immer gut aufgehoben fühlte. Wie auch bei den Arbeitskollegen, mit denen ich es zum Kollektiv der sozialistischen Arbeit schaffte und das Preisgeld anständig verfeierte.

Und wenn es mir doch mal zu viel wurde mit den Leuten um mich herum, zog ich die Wanderschuhe an und verschwand für ein Stündchen im Wald. Ganz allein.

Mein Kollektivleben prägte mich. Ich teile gern mit anderen – sowohl Freud

als auch Leid. Ich schaue zurück, wenn ich durch eine Tür gehe, bevor ich sie zufallen lasse. Und ich spreche Leute an, einfach so. Denn – wenn es die Jugend von heute auch nicht glaubt – der Mensch ist ein soziales Wesen, das allein nicht überleben kann. Er braucht den Kontakt zu anderen, den Austausch, um sich selbst zu erkennen, Erfahrungen zu sammeln, Anregungen zu bekommen. Nicht alle im gleichen Ausmaß, aber ganz ohne geht es nicht. Und der Mensch braucht bei allem Gemeinschaftssinn eine Basis. Die hatte ich in meiner Mutter, die mir bis ins hohe Alter immer den Rücken gestärkt hat, wenn ich doch mal das Gefühl hatte, vom Kollektiv untergebuttert zu werden. „Bleib immer Du selbst“, war ihr Credo, „egal, was die anderen denken.“

*Birgitt Hamm*



Nur im Kollektiv möglich: Die Menschentürme, für die die spanische Stadt Tarragona berühmt ist.

*Foto: Birgitt Hamm*

# Drei Fragen

an **Hermann van Veen**,  
Künstler aus  
den Niederlanden



Foto: Jesse Willems

1

**Was bedeutet für Sie:  
einsam – zweisam – dreisam?**

Einsam, zweisam, dreisam ist der Titel eines Kinderliedes, das ich vor etwa sechzig Jahren für eine Familienfernsehserie geschrieben habe. Es geht um die angenehmen Seiten des Alleinseins. „Es hat doch auch was für sich, ganz für sich zu sein.“

*Einsam, zweisam, dreisam is de titel van een kinderliedje dat ik zo'n kleine zestig jaar geleden schreef voor een familie-televisieserie. Het gaat over de ook aangename kanten van het alleen zijn. „Es hat doch auch was für sich, ganz für sich zu sein.“*

2

**Musik ist Medizin – teilen Sie diese  
Ansicht?**

Musik kann für mich tröstend, entspannend und schmerzlindernd sein. Eine Bach-Partita hilft mir manchmal mehr als ein Aspirin. Aber auch das Gegenteil gibt es. Glücklicherweise gibt es einen Ozean an Möglichkeiten. Im Herbst höre ich gerne Mozarts Sinfonien und an warmen Sommertagen höre ich gerne Sibelius.

*Muziek kan voor mij troostend zijn, ontspannend, pijn verzachten. Een partita van Bach helpt mij soms meer dan een aspirintje. Maar ook het tegenovergestelde.*

*Gelukkig is er een oceaan aan keuzes. In de herfst luister ik graag naar Mozarts symfonieën, op warme zomerdagen mag ik graag Sibelius horen.*

3

**Kennen Sie Menschen mit guten  
Selbsthilfeerfahrungen?**

In den Niederlanden wird Selbsthilfe als Hilfe definiert, bei der Menschen in einer gemeinsamen Problemsituation versuchen sich selbst und anderen beizustehen. Dies kann geschehen durch Bewusstmachen, Austausch und durch Unterstützung des Heilungsprozesses – oft auf psychologischer oder sozialer Ebene. In meiner Jugend, kurz nach dem Zweiten Weltkrieg, hatte ich keine andere Wahl, als es gemeinsam mit anderen zu tun. So sind wir aus Notwendigkeit erzogen worden. Wir haben Fragen gestellt: Wie hast du das gemacht? Wie würdest du das machen? Kennst du das auch? Oder bin ich der Einzige? Nein, das bist du nicht! Mit Selbsthilfe in diesem Sinne können wir noch immer viel füreinander tun.

*In Nederland wordt onder zelfhulp verstaan die hulpverlening waarbij mensen in een gemeenschappelijke probleemsituatie zichzelf en elkaar trachten te helpen. Door bewustwording, uitwisseling van gelijksoortige en remediëring, vaak op psychologisch of sociaal vlak: In mijn jeugd,*

*dat was vlak na de tweede Wereld Oorlog, zat er niet anders op dan het met elkaar te doen. Zo werden wij noodgedwongen opgevoed. Je stelde vragen, hoe heb jij dat gedaan? Hoe zou jij dat doen? Ken jij dat ook? Of ben ik de enige? Nee dat ben je niet! Met zelfhulp in die betekenis kunnen we heel veel voor elkaar betekenen.*

**Vielen Dank für das Gespräch!**

**Hermann van Veen** ist 1945 in Utrecht, Niederlande geboren. Der vielseitige Künstler schreibt und singt Liedtexte, ist Violinist, Schriftsteller, Schauspieler und Clown. In Deutschland hat ihn vor allem sein Lied „Ich hab´ ein zärtliches Gefühl bekannt gemacht“. In der DDR gab Amiga 1983 eine Schallplatte heraus, auf der auch das Lied „einsam – zweisam – dreisam“ von 1981 enthalten ist.



Wir danken Stephan Steverink, Amsterdam, für seine vermittelnde Unterstützung!

Foto: Renate Huitink

# Im Alter ist es gut, nicht allein zu sein

Von einem zum anderen Tag durch einen Unfall auf Hilfe angewiesen zu sein, ist nicht einfach. Gut, sich in gesunden, besseren Jahren einen guten Bekanntenkreis aufgebaut zu haben: Fidel und kontaktfreudig, viele Aktivitäten bis über den 80. Geburtstag hinaus. Dann ein kleines Missgeschick mit großer Auswirkung. Ausgerutscht im feuchten Gras, doppelter Knöchelbruch, zwei OPs, drei Wochen Klinik, zwei Wochen Kurzzeitpflege. Dann nach Hause, die Wohnung muss rollatorgerecht eingeräumt sein, Teppiche raus, Möbelrücken. Die Kinder helfen. Aber der Rollator lässt auf sich warten, Krankenkasse und Sanitätshaus brauchen fast drei Wochen, bis er geliefert ist. Wieder Glück: Der Lebensgefährte hat einen auf dem Dachboden zu stehen. Gerade im Alter ist es wichtig, am Ball zu bleiben, so eine Zwangspause in der Beweglichkeit kann schon Grund für eine Menge Muskelabbau und damit der Beginn weiterer Einschränkungen sein. Gut, dass es hier eine gute soziale Aufstellung gab, durch die vielen Aktivitäten, die Kontakte, die in dem Fall gute Hilfe geleistet haben.

*Martina*



## Einsam und glücklich

**Seit 15 Jahren nun lebe ich allein. Eine fast 30-jährige Ehe liegt lange zurück. Noch immer bin ich im herzlichen Kontakt mit meinem geschiedenen Mann und unseren drei erwachsenen Söhnen. Sie haben alle drei ein unterschiedliches Lebenskonzept. Wir sind eine Patchworkfamilie geworden, zu der nun auch fünf Enkelkinder gehören. Meine Familie lebt in Thüringen, ich in Schwerin – meiner neuen Wahlheimat.**

Einsamkeit bedeutet für mich, All – Eins zu sein. Das heißt, ich bin selbstbestimmt und trage die Verantwortung für mein eigens Leben sehr bewusst.

Ich liebe es, bei mir zu sein innerlich. Ich spüre die innerliche Verbundenheit mit mir selbst. Denn ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben. So habe ich mich selbst in den Jahren immer besser kennen gelernt, kenne meine Eigenarten und meine Vorlieben, Stärken und Schwächen.

Das ist mir ein sehr guter Kompass für das Leben.

Ich bin mir bewusst, dass ich in ein soziales Netzwerk eingebunden bin, auch wenn ich viel Zeit mit mir allein verbringe, und dies genieße.

Spüre ich meine Sehnsucht nach Kontakt, so greife ich zum Telefon, rufe eine Freundin an oder schicke eine Whats App Nachricht und verabrede mich.

Auch in Gruppen bin ich hin und wieder unterwegs, mit fremden Menschen oder Bekannten. Und zur Familie fahre ich mehrmals im Jahr für Kurzbesuche.

Wichtig ist mir das Bewusstsein, dass ich es in der Hand habe, wann, wo, mit wem und wie lange ich sein möchte. Genau spüre: Tut es mir gut? Fühle ich mich wohl? Was brauche ich gerade? Bin ich dann wieder mit mir allein, verdaue ich alle gesammelten Eindrücke und lausche nach innen.

Ich empfangen Impulse und Ideen, für meine nächsten Schritte im Leben.

Das macht mich glücklich.

Gerne bin ich kreativ tätig, lese, schreibe, fertige Collagen an, singe ganz nach Herzens Lust.

Durch meine intensive Zuwendung zu mir selbst erkenne ich auch, welche Teile in mir noch der Heilung bedürfen.

*Iris Hesse*

# Single Tagebuch

**Die letzten Wochen in meinem Leben waren sehr bewegt und von vielfältigen Begegnungen geprägt. Ich fühle mich ungebunden – gebunden, lebe Verbundenheit und Autonomie.**

## August

Die Schuleinführungsfeier von Enkel Henry in Jena. Ein Freudenfest mit der ganzen Familie und vielen Kindern. Beginn eines neuen Lebensabschnittes für Enkel Henry und mich. Schulbeginn und Renteneintritt gemeinsam feiern. Eine glückliche Patchworkfamilie erleben.

Und ja, auch wenn ich räumlich fern bin, bin ich im Herzen immer nah.

## September

Anschließend der Urlaub mit zwei langjährigen Freundinnen, zwei alten Seelen und weisen Frauen in Stützerbach im Naturreservat Thüringer Wald. Zu dritt sein, eigene Bedürfnisse wahrnehmen und kommunizieren, gemeinsam kochen, gemeinsame Unternehmungen und Erlebnisse und auch Zeit für mich allein.

Ich konnte meine Verbundenheit zur Natur intensiv spüren, hatte Kontakt mit Wildpferden. Sie lauschten meinen Gesängen und zeigten deutlich ihr Wohlbehagen, indem sie sich wälzten oder miteinander Zärtlichkeiten austauschten, näher herankamen. Mir wurde noch einmal die Kraft der Stimme deutlich, die Übertragung von

Schwingungen, die auch nicht denkende Wesen spüren und empfangen und darauf reagieren.

Drei Wochen später das 20-jährige Hoffest in Rüdersdorf. Großes Treffen mit Familie und langjährigen Freunden. Im Vorfeld fertigte ich eine Collage zum Thema „Hofgeschichten – Patchworkfamilie“ an.

Und das Highlight war die Wiederbegegnung mit meinen ehemaligen Pflegekindern Lee und Elias. Heute sind die Zwillinge, die eigentlich Vierlinge sind, ebenfalls 20 Jahre alt.

Das vom Jugendamt auferlegte Kontaktverbot und die Schweigepflicht sind jetzt unwirksam und wir konnten unsere Herzen sprechen lassen. Tränen der Rührung und Gefühle der Verbundenheit.

Und kurz darauf eine Woche Ora et labora - Obsternte im Pilgerkloster Tempzin. Begegnung mit unbekannt Menschen bei Arbeit und Gebet. Sich einlassen und erspüren. Tiefe Momente des Einsseins erleben. Und reichlich gesegnete vegane Mahlzeiten. Und sich wieder loslassen, leben im Moment, im Hier und Jetzt.

## Oktober

Mich einlassen auf etwas vollkommen Neues. Eine Bildungsreise mit neuen unbekannt Menschen nach Taizé in Frankreich. Mich hingeben an eine vorgegebene Struktur und fremden Ort. Loslassen und vertrauen, dass ich alle Situationen meistern werde. Eine

Woche eintauchen in das Leben in der Gemeinschaft, vor Anker gehen, Spiritualität in verschiedenen Facetten des gelebten Glaubens an Gott kennen lernen, sich friedlich austauschen, Interpretationen Raum geben und so stehen lassen, Konzentration auf inneres Leben richten und gleichzeitig Solidarität – füreinander da sein, sich für Hoffnung entscheiden und sich gemeinsam mit anderen auf den Weg machen.

Gerade jetzt Frieden zelebrieren in den unruhigen Zeiten unserer Welt.

Die Einfachheit des Lebens wieder erkennen, die Wurzeln des Da seins. Einfache Unterkünfte, einfache Mahlzeiten, Liebe, Freude, Freundlichkeit, Wärme spüren in einer geschützten Umgebung.

Taizé Gesänge – Gebete für die Welt, junge und alte Menschen, international gemeinsam.

## Ich habe gelernt:

Ich erlebe Fülle in der Einsamkeit – und kann mich genauso gut auf Zwei-, Drei- oder Vielsamkeit einlassen.

Es kommt auf meine innere Haltung an, und darauf, wieviel ich von meinen früheren Traumata und Wunden angeschaut und in mir geheilt habe. Wie gut ich loslassen und mich neu einlassen kann.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen inneren Welt, die von Werten und Glauben geprägt ist.

Es ist bereichernd, sich darüber auszutauschen.

*Iris Hesse*

# Zweisam, einsam, dreisam, vielsam

## Ein Text für das KISS-Magazin auf seinem Weg

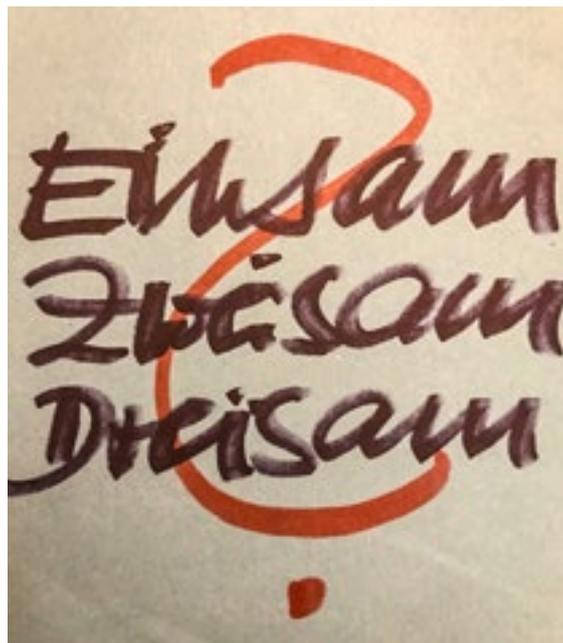
**Ist hier das Zählen durcheinandergerten? Nein, das ist Absicht. Diese Ausgabe des KISS-Magazins zeigt wieder einmal, auf welch unterschiedlichen Wegen das Redaktionsteam und alle Beteiligten sich dem neuen Thema nähern. Mit einem selbstironischen Augenzwinkern nenne ich das auch gern: Locken auf der Glatze drehen. Aber immer mit Herzblut und Empathie, immer in Gedanken bei Euch, bei den Leserinnen und Lesern des Magazins.**

Ich will über den Werdegang eines Textes für das Magazin schreiben, darüber, welche Stufen er durchläuft – ein Prozess, an dem zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedlich viele Menschen beteiligt sind.

**Zweisam:** Am Anfang war das Wort, das zur Diskussion steht. Das Redaktionsteam wählt aus spontanen Einfällen, verschiedenen Stichworten, gesammelten Schlagworten das Motto der neuen Ausgabe. Das ist ein gemeinsamer Prozess, also zweisam: Das Redaktionsteam und die Idee. Daraus entstehen die ersten Überlegungen, wie das neue Thema anzugehen ist, welchen Bezug es zum übergeordneten Begriff der Selbsthilfe gibt. Das in Augenschein genommene Thema kommt in den nächsten Runden des Redaktionsteams auf den Prüfstand: Von Mal zu Mal entstehen Vorstellungen zu verschiedenen Beiträgen, die Ideen werden hinterfragt, manchmal auch verworfen, formen sich neu, nehmen mehr und mehr Gestalt an.

**Einsam:** Ist das Thema einmal festgelegt, beginnt der eigentliche, kreative Schreibprozess. Das macht Jede und Jeder aus dem Redaktionsteam für sich,

also einsam: Das Thema allein mit mir. Ich bin eine, die das neue Thema lange im Kopf herumträgt. Mir fliegen die Wörter nicht einfach so zu, selten sprudeln die Gedanken über. Aber ich kann gut im Gedächtnis Ideen speichern, kleine Gedankenketzen, halbe Sätze, Bilder. Dann geht es ziemlich schnell, wenn der Redaktionsschluss naht, ich mich an den Laptop setze und schreibe. Naja, ich gestehe, ich brauche auch immer ein bisschen Druck, damit mein Text zum Redaktionseende vorliegt.



**Dreisam:** Manchmal, wenn ich mit meinem Text hadere, nicht weiterweiß, wenn er nicht schlüssig rüberkommt, lasse ich ihn ein Weilchen liegen. Also dreisam: Der unfertige Text, meine kritischen Gedanken und die Zeit, die dann hoffentlich noch bleibt. Bin ich zufrieden, gebe ich meinen Text an die Redakteurin.

**Zehnsam und mehr:** Dann folgen das Redigieren, Korrigieren, Gestalten und Setzen aller Texte und Bilder

und die Endkontrolle, bevor es in den Druck geht. Wenn das neue Magazin druckfrisch vorliegt, ist das das Ergebnis der Arbeit vieler Beteiligter, die sich (zumeist) ehrenamtlich für die KISS engagieren.

**Vielsam:** Das neue Magazin hat seine Bewährungsprobe, wenn es ausgeliefert und von Euch gelesen wird. Das ist der letzte Schritt, vielsam: Der fertige Text und die vielen interessierten und auch kritischen Leserinnen und Leser. Wenn Ihr regelmäßig im KISS-Magazin schmökert, sind Euch wiederkehrende

Formate aufgefallen: Das Editorial, die Gastkolumne, die Umfrage unter den Schwerinern oder in den Selbsthilfegruppen, das Interview und andere. Vielleicht habt Ihr eine Lieblingsrubrik, wartet schon darauf, was es diesmal zu berichten gibt. Vielleicht findet Ihr etwas, was Euch aus dem Herzen spricht, einen Text, dessen Aussage Ihr Euch anschließen könnt, oder aber Ihr denkt: „Was soll das denn? Das kommt meinen Lebenserfahrungen aber gar nicht nahe.“ Uns, das Redaktionsteam, würde Eure Meinung dazu sehr interessieren. Darauf sind wir angewiesen, wenn wir unserem Anspruch gerecht werden wollen: Ein Magazin zu machen, das so Viele wie möglich anspricht, in dem Viele etwas

finden, das ein Stückchen weiterhilft, das zum Nachdenken anregt, das in seiner Bandbreite etwas bietet, mit dem Ihr Euch identifizieren könnt. Und das auch denen ganz praktische Hinweise gibt, die darüber nachdenken, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Wenn uns das alles gelingt, dann hat sich unsere Arbeit gelohnt.

Lasst uns wissen, was Ihr gut, was Ihr schlecht findet – das ist Ansporn für uns!

**Sophie Schlußner**

# Als ich übers Zweisam der Liebe schrieb



Foto: Adobe Stock

**Ich erinnere mich genau, als ich die ersten Zeilen eines Gedichts von Pablo Neruda hörte und auf der Projektion zu Ehren des chilenischen Dichters mitlas. Es begann mit den Worten „Du wirst wissen, dass ich dich nicht liebe und dass ich dich liebe..“ und vor 20 Jahren verwirrte mich dieser Widerstreit der Gefühle genauso wie auch heute noch.**

**Viele Jahre älter, in der Liebe nicht weiser. Ein Gefühlskarussell setzt sich in Bewegung, sobald ein Zweisam auserkoren ist.**

Es klingelt. Es klingelt in dieser Stunde bereits das zweite Mal. Ich öffne nicht. Mir wird bewusst, dass es in

letzter Zeit nur klingelte, wenn der Postbote oder Amazon Pakete für Nachbarn loswerden wollten. Es klingelt wieder. Wenn Klingeln zu einem außergewöhnlichen Ereignis wird ist es dringend, das eigene Leben zu ändern, es sei denn, man entscheidet sich freiwillig zur Einsiedlerin. Ich warte auf das nächste Klingeln heute. Wenn ich öffnete, könnte ich dazu übergehen, von dreisam, vier-sam, fünfsam zu berichten. Es würde mich daran erinnern, dass der Liebesflügel zu schwach war, flugun-tauglich in entscheidenden Momenten des Lebens. Schritte im Hausflur. Sie kommen. Gleich wird es wieder klingeln. Ich bin nicht vorbereitet. Ich nehme mir vor, für das nächste

Halloween ordentlich einzukaufen. Ob bis dahin der Status zweisam auf-blinkt, steht in den Sternen. Neruda's Gedichtband liegt schon auf dem Nachtschränkchen bereit – für 100 Eventualitäten von Liebe.

Anke

# Einsam ist mehr als nur „einsam“

In letzter Zeit blieb ich beim Wiederlesen von Büchern an einem Satz hängen, der mich nachdenken ließ: „Da fühlte er seine Einsamkeit.“ (James Joyce, Dublin, Novelle: „Ein schwerer Unglücksfall“). Es ist dies der Schlusssatz des Textes, der von einem Mann erzählt, der unfallbedingt eine „seelenverwandte“ Bergleiterin verloren hat. Das plötzliche Alleinsein lässt ihn reflektieren über seine mögliche Schuld gegenüber einer vom Leben Alleingelassenen. Hier wurde mir bewusst, dass wir als Mitmenschen die Einsamkeit des anderen erkennen sollten. Natürlich: Man kann niemandem seine Einsamkeit ansehen; dem stillen Unglück gilt es, auf die Spur zu kommen,

Einsamkeit ist nicht nur Alleinsein. Ein Freund sagte mir nach dem Tod seiner Frau, er fühle sich sehr allein, aber nicht einsam, da er weiterhin seine Sehnsüchte habe, seiner Musik und Literatur nachgehe. Ich selbst – wie viele andere auch – musste noch im bereits späten Rentenalter, jetzt

nun ganz ohne einen „Job“, erkennen: Da fehlt etwas, die Tage können leer sein; bin zeitweise tatsächlich in einem speziellen Sinn einsam. Das ist anderen aber immer wieder schwer klarzumachen.

Andere Aspekte, die Einsamkeitsempfinden hervorrufen, sind z.B. Schmerz, Leid oder gesellschaftliche Probleme.

Wenn das Gefühl der Einsamkeit und soziale Isolation sich gegenseitig ver-

Selbstisolation, eventuell auch an der Gesellschaft.

Sehr interessant finde ich den Hinweis einer Freundin, Einsamkeit könne auch ein inspirierender, ja sogar euphorisch machender Zustand sein. Vielleicht formuliere ich es so: In meiner Einsamkeit kann ich am besten denken und etwas planen. Auch zwingt mich der Zustand, mich selbst zu erfahren oder etwas „herauszutapulieren“ in die Welt.

## Leute, lest, ob einsam oder nicht – gerade in dieser Zeit!

stärken, wird man wahrscheinlich vereinsamen. Das – da bin ich mir sicher – verändert Menschen.

Der Einsamkeit haftet gelegentlich auch ein Makel an. Aus meiner Sicht liegt das dann aber eher an

Gibt es denn wirklich positive Seiten der Einsamkeit? Mir erscheint Einsamkeit allein negativ. Was hilft uns denn nun, damit umzugehen? Wohl immer wieder das, was uns allen in die DNA geschrieben ist und uns sehnsuchtsvoll erfüllt: der, die Andere – also „Zweismkeit“.

Ein meines Erachtens wunderbares Instrument ist das Buch, also das Lesen, also Literatur. Sie thematisiert ja Einsamkeit in voller Fülle. Literatur kann Gedanken formulieren, lässt nachdenken über den Menschen und die Welt. Literatur ist ein fantastisches Medium für Selbsterkenntnis, Selbstgespräche, Relativierung des eigenen Selbst. Literatur führt Dich in die verschiedensten Welten und ist, wenn's gut geht, ein toller Kunst-Spaß.

Leute, lest, ob einsam oder nicht – gerade in dieser Zeit!



Noch mit weit über Neunzig öffnete die Salzwedeler Buchhändlerin Helga Weyhe jeden Tag die Tür zu ihrem Buchladen. Sicher hätte sie unserem Autor energisch zugestimmt. Foto: Arne Weinert

Jürgen Friedmann

# Krank = einsam?

## ... ja, nein, vielleicht?

Kranksein trifft jeden, manche mehr, manche weniger. Einige haben höchstens mal einen Infekt, andere dagegen scheinen immer ganz laut „hier“ zu schreien, wenn es um Krankheiten geht, die einen längere Zeit außer Gefecht setzen – seien es gebrochene Gliedmaßen, Krebs oder auch eine schwerwiegende chronische Erkrankung, die einen Zeit seines Lebens begleitet. Das wirft einen dann ganz schnell aus dem gewohnten Leben, eine Zeit lang oder auch für immer.

Man muss sich um sich selbst kümmern, hat jede Menge Arzttermine, ist nicht mehr so leistungsfähig wie früher und zieht sich auch oft freiwillig zurück, weil man in vielen Dingen nicht mehr mithalten kann oder will und weil man ganz schnell merkt, dass Freunde plötzlich keine Zeit mehr haben, sich zu kümmern und selbst die Familie nicht in dem Maße zur Verfügung steht, wie man es gern hätte.

Unter solchen Umständen entsteht oft schnell ein Gefühl von Einsamkeit. „Keiner besucht mich, keiner hat Zeit für mich, keiner interessiert, wie ich mit meinem Handicap im Alltag zurechtkomme, wenn schon einfache Dinge nahezu unmöglich sind.“ – das ist leider zunehmend Realität. Jeder ist mit sich selbst und/oder der ganz engen Familie beschäftigt, muss arbeiten, ins Fitnessstudio, die Kinder zum Training fahren und, und, und. Da bleibt dann keine Zeit für einen Besuch bei jemandem, der mit einem Gipsbein nicht aus dem Haus kommt oder wegen einer schwerwiegenden

chronischen Erkrankung viele Dinge nicht mehr machen kann. So etwas höre und sehe ich immer wieder und es macht betroffen, weil wir es in der Familie immer anders gehandhabt haben. Als meine Mutter vor vielen Jahren von jetzt auf gleich Krebs im End-



Foto: Mondfeuer/pixabay

stadium hatte, hat sie in ihren letzten Lebensmonaten häufig Besuch von Verwandten gehabt. Niemand hatte Berührungsängste oder hat fehlende Zeit vorgeschoben. Dass wir mit ihr in einem Haushalt gelebt haben, hat auf ganz natürliche Weise dafür gesorgt, dass fast immer jemand da war. Ein toller Pflegedienst kam außerdem ins Haus. Zu Beginn der neunziger Jahre hatten Pflegedienste noch Zeit zum Zuhören und für Gespräche. Ob meine Mutter trotzdem immer mal

das Gefühl von Einsamkeit hatte, vielleicht weil sie wusste, für sie geht es mit großen Schritten auf das Lebensende zu – und das betrifft gerade nur sie –, weiß ich nicht. Beklagt hat sie sich jedenfalls nie.

Wenn ich an das Wort Einsamkeit denke, fallen mir ganz schnell Bewohner von Pflegeeinrichtungen ein. Viele von ihnen sind recht groß, haben demzufolge auch viele Bewohner, von denen sich sicher etliche jeden Tag im Speisesaal treffen, vielleicht auch in den Raucherecken oder bei diversen Aktivitäten.

Trotzdem ist man sicher oft auch unter vielen Menschen einsam. Das wohl erst recht, wenn man kein „Herdentier“ ist oder man auf Grund seiner Erkrankung kaum noch etwas selbst kann und sich von der Familie abgeschoben fühlt. Als mein Mann in seinen letzten Jahren in einer Pflegeeinrichtung gelebt hat, haben wir viele Bewohner gesehen, die dort schon jahrelang untergebracht waren und die nie Besuch von der Familie bekamen. Zugegeben, wir haben sicher nicht alles mit-

bekommen, weil auch wir nicht jede Woche hingefahren sind, aber wir waren eine von wenigen Familien, die ihren Angehörigen oft besucht haben. Das hat diejenigen, die diese Glück nicht hatten, durchaus wütend und traurig gemacht – und auch uns betroffen.

Brunhilde

# Unter drei Augen

## Die DREI ist ja irgendwie eine besondere Zahl

**Vater, Sohn + Heiliger Geist. Oder Kaffee, Milch + Zucker. Grün, Gelb + Rot gibt's an der Ampel. Ein Karnevalsclub hat ein Dreigestirn. Ein Dreibein steht traditionell stabiler als ein vierbeiniger Hocker oder eine zweibeinige Leiter. Mein Dreirad war definitiv besser in der Spur als mein Bambi-Rad, als ich drei war. Plus, Minus (an einer 9-Volt-Batterie) + eine Zunge dazwischen hat prickelnden Spaß gemacht.**

Und meine Krankheit heißt zwar Bipolar und doch hat sie drei seelische Aggregatzustände (von unten nach oben gefühlt): Depression, Normalität + Manie.

Und genau in letzterer war ich im Sommer 2016, in einer Manie! Sicher nicht die erste, aber dank Fehldiagnose und viel Antidepressiva wohl meine längste und heftigste!

Und als ich so ungebremst von Ast zu Ast, von Kreativität zu Projekt durch meinen Garten flog, absolut überzeugend auftrat, wie seinerzeit Jesus bei seiner Bergpredigt, mit einer Gedankenschlagzahl von 836.729 pro Minute - da fiel mir ein, dass ich ja kurz vor der Silberhochzeit meine Ehefrau verloren und sehr viel Freiheit gewonnen hatte. (Keine Sorge, nix Dramatisches, nur die Scheidung) Und da es sich ergab, dass gerade zwei Damen zu Besuch waren, fröhlich Rotwein schlürfend, hatte ich eine für mich durchaus logische Idee: Ein DREIER!

Ich war Single. Die beiden beste Freundinnen und ebenfalls Single. Könnte passen. Ja gut, mit diesem Gedanken im Hinterkopf schweifte ich ab, war ja manisch. In dieser Phase irgendwas erfolgreich und sinnvoll zu einem guten Ende zu bringen, ist nicht ganz einfach. Verbal etwas auf

den Punkt zu bringen, ist als Mann schon schwierig, aber Wünsche korrekt zu formulieren, gar so etwas Bristantes wie Sex, war quasi unmöglich. Nun gut, der Abend neigte sich unter Kichern dem Ende zu. Damals hatte ich ein uriges Gartenhaus, mittendrin stand ein mit 2x2 Metern recht komfortabel großes Bett. Passten also locker drei Personen rein. Ich in der Mitte (logisch, ich war der König der Welt).

Am Abend füllten, bedingt durch Themen wie Akt- und Nacktfotografie, durchaus süffisante Anzüglichkeiten und sexuelle Fantasien den Raum. Die Ladies waren selbstbewusst, alt genug und durchaus willig (dachte ich so). In meinem Hirn sprang ein Gedanken-Känguru; ich lag auf dem Rücken und meine Hände suchten das Weite, um Nähe zu finden. Und sie fanden: Hand A Frau A, Hand B Frau B - total synchron, nur spiegelverkehrt - die Damen genossen. „Bloß gut, dass die Stimmfarben

unterschiedlich sind,“ dachte ich noch. „Kannst die Reaktionen besser auseinander halten.“

Es kam in Fahrt; es gab Rückmeldungen, per Handfingerflächen (bisschen wie beim ersten Petting mit 14)... Ich hatte Gänsehaut auf der Fußsohle und die verdammte Decke scheuerte schon. Yeah, ein echter Dreier.

Frau B wurde intensiver. Fein. Frau A ließ deutlich nach. Egal. Frau B flüsterte mir ins Ohr: „Komm rüber!“ Und Frau A? Frau AAAAA schnarchte. Sie war tatsächlich entschlafen, jetzt, wo es doch erst so richtig losging!

„Komm rüber,“ bettelte Frau B und: „Wart mal, wir sind jetzt unter drei Augen!“ Und nahm ihr Glasauge heraus (damit es bei Folgendem keinen Schaden nimmt).

Das ist der Unterschied zwischen normal und manisch: Wäre ich normal gewesen, wäre hier wohl der Abend beendet. War er aber nicht...

C.

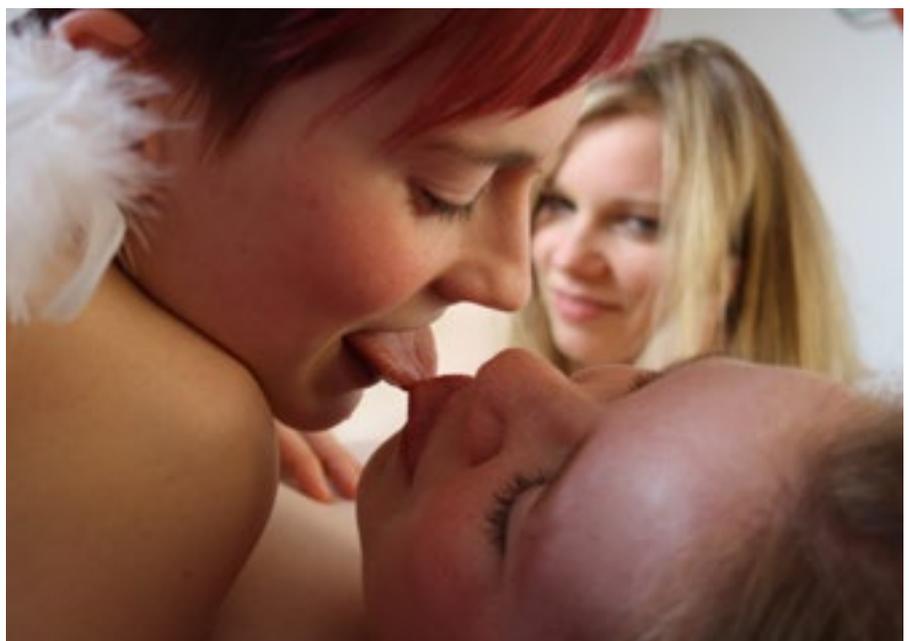


Foto: C

# Alles hat seinen Vorteil

**In meinem Artikel zum Thema dieser Ausgabe möchte ich über die Vorteile schreiben, die der regelmäßige Wechsel zwischen dem Alleinsein, der Zweisamkeit und der „Dreisamkeit“ für mich hat.**

Statt „einsam“ möchte ich lieber das Wort „allein“ verwenden. Denn ich bin ganz gerne allein und nur für mich. Das ist auch der Grund, warum ich zu den wenigen Leuten gehöre, die nicht mit ihrem Partner zusammenwohnen möchten – und das, obwohl wir jetzt schon

dessen, dass wir nicht zusammen wohnen, natürlich ganz anders genießen. Wir verbringen die Wochenenden immer miteinander und verabreden uns innerhalb der Woche auch zwei oder drei Mal zum gemeinsamen Kaffeetrinken oder Essengehen. An manchen Tagen genügt es uns aber auch, abends miteinander zu telefonieren und unseren Alltag auf diese Art und Weise miteinander zu teilen. Ich bin sehr froh darüber, dass ich jemanden an meiner Seite habe, der genauso wie ich darauf Wert legt, auch mal Zeit für sich haben zu können.

Kurzem nach Köln gezogen bin, aber nicht arbeite oder in einer WG wohne, muss ich mir auf anderem Wege neue Bekanntschaften suchen. Deswegen habe ich mich nicht nur für einen Volkshochschulkurs angemeldet – ich möchte die Gebärdensprache lernen –, sondern auch in einem Tischtennisverein. Schon als Schülerin habe ich für einige Jahre Tischtennis gespielt und sogar an Turnieren teilgenommen. Daher will ich nach 20 Jahren wieder damit anfangen. Nach einer kurzen Recherche im Internet habe ich einen Verein gefunden, in dem sich Frauen jeden Alters für eine Hobbytrainingsstunde treffen können. Genau das Richtige für mich, obwohl es mir dabei nicht wickxmacht viel Spaß und ist eine tolle Abwechslung. Außerdem tue ich meinem Geist und Körper etwas Gutes und lerne gleichzeitig neue Leute kennen.

Sie sehen also, erst der Wechsel zwischen den Phasen des Alleinseins, der Zweisamkeit und der „Dreisamkeit“ gibt meinem Leben eine gute Balance und macht mich zu einem ausgeglichenen Menschen.

SU

## Erst der Wechsel zwischen den Phasen des Alleinseins, der Zweisamkeit und der „Dreisamkeit“ gibt meinem Leben eine gute Balance. Susanne

über sechs Jahre zusammen sind. Mein Partner und ich sind uns ziemlich schnell einig geworden, dass getrennte Wohnungen genau das Richtige für uns sind. Wir haben keine Kinder, so dass es für uns natürlich einfacher ist, uns gegen das Zusammenleben zu entscheiden. Mit Kindern wäre das wahrscheinlich schwieriger.

Mir ist das Wohnen alleine und Zeit für mich immer wichtig gewesen. Ich kenne es kaum anders. Zwar war ich in meiner Ausbildungszeit in einer Wohngemeinschaft (WG) – wir waren acht Leute. Heute wäre aber das nichts mehr für mich, da ich mit zunehmendem Alter erkannt habe, dass ich lieber alleine wohne. Man weiß natürlich nie, was noch kommt, aber erst einmal bin ich sehr glücklich mit der Situation. Alleine zu wohnen, ist für mich reinste Entspannung und deswegen gibt es für mich kein Einsamsein, sondern allenfalls ein Alleinsein. Die Zweisamkeit mit meinem Freund kann ich aufgrund

Aber nicht nur der Wechsel zwischen der Zeit für mich und der gemeinsamen Zeit mit meinem Freund, sondern auch das gesellige Zusammensein mit Anderen ist mir wichtig. Da ich erst vor



Foto: congerdesign/pixabay

## Beratung

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS telefonisch: 0385 3924333 oder per Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de) an. Weitere Informationen finden Sie auf [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de) und [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de).

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

**Wir bitten um Anmeldung, Telefon: 0385 3924333 oder E-Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de).**

## Gruppengründungen

### SHG Gemeinsam aktiv

Wir sind Menschen, die positiv ins Leben schauen, trotz gesundheitlicher Herausforderungen. Wir treffen uns, um uns auszutauschen und gemeinsam die Natur zu genießen, Sport zu treiben, an kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen, Museen und Galerien zu besuchen.

Gewünscht ist, dass sich jeder mit seinen Ideen einbringt.

**Ab dem 14. November treffen wir uns jeden Dienstag um 13 Uhr in der KISS.**

### Meditationsgruppe „Seelenfreude“

Mehr Balance im eigenen Leben durch einen tieferen Kontakt zu dir selbst! Hast du bereits einen guten Kontakt zu dir selbst hergestellt und möchtest diesen in stiller Gruppenmeditation vertiefen, dann bist du bei uns richtig.

**Ab dem 15. November treffen wir uns jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 19.15 Uhr bis ca. 20.30 Uhr in den Räumen der KISS.**

### SHG für Spielsüchtige und Angehörige – Neustart -

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 für 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 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.

**Das Treffen zum Neustart findet am 11. Januar 2024 um 19 Uhr in der KISS statt. Danach trifft sich die Gruppe wöchentlich, immer donnerstags um 19 Uhr in den Räumen der KISS. Interessierte melden sich bitte in der KISS bzw. direkt unter [spielsuechtigeschwerin@gmail.com](mailto:spielsuechtigeschwerin@gmail.com).**

## Mitstreiter\*innen gesucht

### 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, ist bei uns herzlich willkommen. Die regelmäßigen Gruppentreffen finden an jedem 2. Mittwoch im Monat um 17 Uhr in der KISS statt.**

### SHG Psychose und Schizophrenie

Wir suchen Menschen, die das gleiche Problem haben und offen darüber sprechen möchten. Sie können jünger oder älter sein, schon längere Zeit Erfahrungen mit der Erkrankung gesammelt und mittlerweile eine gewisse Stabilität erreicht haben, um die Gruppentreffen wahrnehmen zu können. Wir treffen uns jeden Freitag um 17 Uhr in den Räumen der KISS.

### SHG Mobbing

In unserer Gruppe stellen wir uns Fragen: Was ist Mobbing? Wo fängt Mobbing an? Wie kann man damit umgehen? Wir wollen kompetente Menschen

einladen, die uns z.B. aus der Sicht 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 Gruppe trifft sich an jedem 3. Montag im Monat um 18 Uhr.**

### SHG Ostseewind

Bei unseren Zeichen- und Malkursen für Erwachsene kann man sich in Acryl- und Aquarelltechniken üben sowie Feder-, Kohle- oder Pastell/Ölkreidearbeiten anfertigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bei den wöchentlichen Gruppentreffen tauschen wir uns über unsere Erfahrungen aus und geben uns gegenseitig Tipps zum Umgang mit den individuellen Herausforderungen.

**Wir treffen uns jeden Montag von 14 bis 15.30 Uhr in der KISS.**

### SHG MeckPomm-Wochenkinder

In den 1950-er 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 > 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschnellen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter, große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen in der DDR bis in die achtziger Jahre 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.

**Wir treffen uns an jedem letzten Samstag im Monat von 14 bis 16 Uhr.**

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

## Veranstaltungen

### Mitgliederversammlung des KISS e.V.

Derzeit haben wir 21 Mitglieder im Trägerverein KISS e.V. Zur Unterstützung der Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle und in Vorbereitung der Vorstandswahlen im Jahr 2024 suchen wir neue Vereinsmitglieder und Menschen, die sich im Vorstand engagieren wollen. Freiwillige können sich gern an die KISS wenden unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de und ein persönliches Gespräch vereinbaren.

2024 die BKK Nordwest die Federführung übernimmt. Änne Steinig von der AOK Nordost beantwortete Fragen zur Förderung der Selbsthilfgruppenarbeit. Weitere interessante Themen waren eine Ideensammlung für gemeinsame Projekte/Veranstaltungen im kommenden Jahr und eine Umfrage in den Gruppen zur Erhebung verschiedener Daten für die Beratungslandschaft in der Landeshauptstadt. Unsere beiden neuen In-Gang-Setzer, Frau Schomann und Herr Gonzales, stellten sich den Gruppen vor und Sabine Klemm überreichte beiden ihre Zertifikate für die erfolgreich absolvierte In-Gang-Setzer-Ausbildung.



Foto: Silvia Hannemann

### LAG-Austauschtreffen in Güstrow

Neun Selbsthilfekontaktstellen aus MV kamen zum Fachaustausch über die (landesweite) Unterstützung der Selbsthilfgruppen zusammen.

### IGS-Tagung in Münster

Die Selbsthilfekontaktstellen, die mit In-Gang-Setzer\*innen arbeiten, trafen sich Ende November zum Austausch.

## Termine

Redaktionsteam KISS Selbsthilfemagazin  
Am **15. November, 12 Uhr**, fand die letzte Sitzung des Redaktionsteams in diesem Jahr statt.

### Vorstand KISS e.V.

Am **13. Dezember, 15.30 Uhr**, findet die letzte Vorstandssitzung des KISS e.V. dieses Jahres statt.

Antragsberatung für Selbsthilfgruppen  
Seit **1. November 2023 bis Januar 2024** können die Selbsthilfgruppen Anträge für die Pauschalförderung durch die Krankenkassen stellen. Bitte vereinbaren Sie hierzu rechtzeitig einen Termin für die Antragsberatung.

### Tag der offenen Tür

Nach Fertigstellung der umfangreichen Modernisierungs- und Verschönerungsarbeiten sowie einer weitgehenden Neumöblierung unserer Räumlichkeiten werden wir im Laufe des nächsten Jahres einen Tag der offenen Tür (den wir für den 2. November angekündigt hatten und leider verschieben mussten) veranstalten. Den genauen Termin geben wir rechtzeitig bekannt.

### Weihnachtsferien in der KISS

**Die KISS bleibt im Zeitraum vom 21. Dezember 2023 bis 7. Januar 2024 geschlossen.**

Die Gruppen, die Schlüssel für die Räumlichkeiten haben, können sich selbstverständlich auch in dieser Zeit wie gewohnt treffen.

Ab dem **8. Januar 2024** ist das Team der KISS wieder für Sie da.

**Wir wünschen allen unseren Selbsthilfgruppen, dem Redaktionsteam und allen unseren langjährigen Partnern, Förderern, unseren treuen Unterstützern und fleißigen Helfern ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben sowie einen guten Rutsch in ein vor allem friedliches, gesundes, glückliches und ereignisreiches Jahr 2024.**



Foto: Silvia Hannemann

### Gesamtgruppentreffen

Auch in diesem Jahr beteiligten sich viele Sprecher\*innen von Selbsthilfgruppen. Hauptthema war die Gemeinschaftliche Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen, für die im Jahr

## Birgitt allein im Zug

POST VON BIRGITT



Foto: Birgitt Hamm

Leere Augen starren ins Nichts; außer einem rhythmischen Rattata Rattata ist kein Geräusch zu hören. Freundlich frage ich die junge Frau: „Ist hier noch frei?“ Keine Reaktion. Ich winke leicht mit der Hand und zeige auf den Sitz,

auf dem ihr Rucksack liegt. Im Gesicht der Reisenden regt sich nichts, als sie ihn hinunter nimmt. Auch nicht, als ich mich – sie freundlich anlächelnd – bedanke und hinsetze.

So wie alle anderen Fahrgäste hat sie Stöpsel in den Ohren und ein Telefon vor den Augen. Keiner schaut aus dem Fenster. Niemand sieht mich an. Ich bin allein. Allein in einem proppenvollen Zug. Für die anderen ist das normal. Sie sehen nur, was sie auf ihrem kleinen Bildschirm sehen wollen, hören nur, was sie sich vorher selbst zusammengestellt haben. Für sie gibt es nur einen Menschen – sie selbst. Blicke oder gar Berührungen sind unerwünscht.

Ich aber habe noch Erinnerungen an Zeiten, in denen man (und frau) sich auf einer längeren Reise unterhielt, gegenseitig aufs Gepäck achtete, manchmal sogar Naschereien teilte. Es gab so viel zu erzählen, das viele Menschen interessierte, angefangen von der Klage übers Wetter bis zu kleinen Angebereien über die Kinder und Kindeskiner. Selbstverständlich auch über die Unzulänglichkeiten der Bahn.

Der Alltag bot ausreichend Gesprächsstoff. Nach so einer kurzweiligen Fahrt ging ich gestärkt meiner Arbeit nach. Ich wusste, dass ich mit meinen Sorgen und Freuden nicht allein bin.

Wenn ich früher mal allein sein wollte, bin ich hinaus in die Natur, um ja niemanden zu treffen. Heute steige ich dafür in einen Zug. Ich kann sicher sein: Alle sitzen in ihrer eigenen kleinen Blase, die sie nicht verlassen möchten. Das heißt: Niemand quatscht mich von der Seite an. Niemand bietet mir etwas Süßes an.

Nein, stimmt nicht. Als ich vor einiger Zeit mit dem Zug von Hamburg nach Schwerin fuhr – hungrig und durstig nach unzähligen Verspätungen, bahntypischen Irrungen und Wirrungen –, geriet ich in eine Gruppe junger Frauen aus Syrien. Sie boten mir nicht nur einen Platz in ihrer Mitte an, sondern erzählten von ihrem langweiligen Leben in der Flüchtlingsunterkunft und ihren Abenteuern in Hamburg. Und sie boten mir selbstgebackenen syrischen Kuchen an. Sehr süß. Und sehr, sehr angenehm. **Birgitt Hamm**

## Verlust des Partners – das Leben steht Kopf

Es kann nicht immer gesteuert werden, das Leben. Von einem zum anderen Tag ohne Vorwarnung durch Tod des Partners allein dazustehen – alles andere als einfach. So viel war noch gemeinsam geplant. Oft wurde dieses oder jenes Vorhaben aufgeschoben: „Nächstes Jahr machen wir es bestimmt...“

Den Alltag dann allein zu bestreiten, alle Aufgaben allein zu bewältigen, Entscheidungen selbstständig zu treffen: Es dauert, sich an die Situation zu gewöhnen. Die Abende,

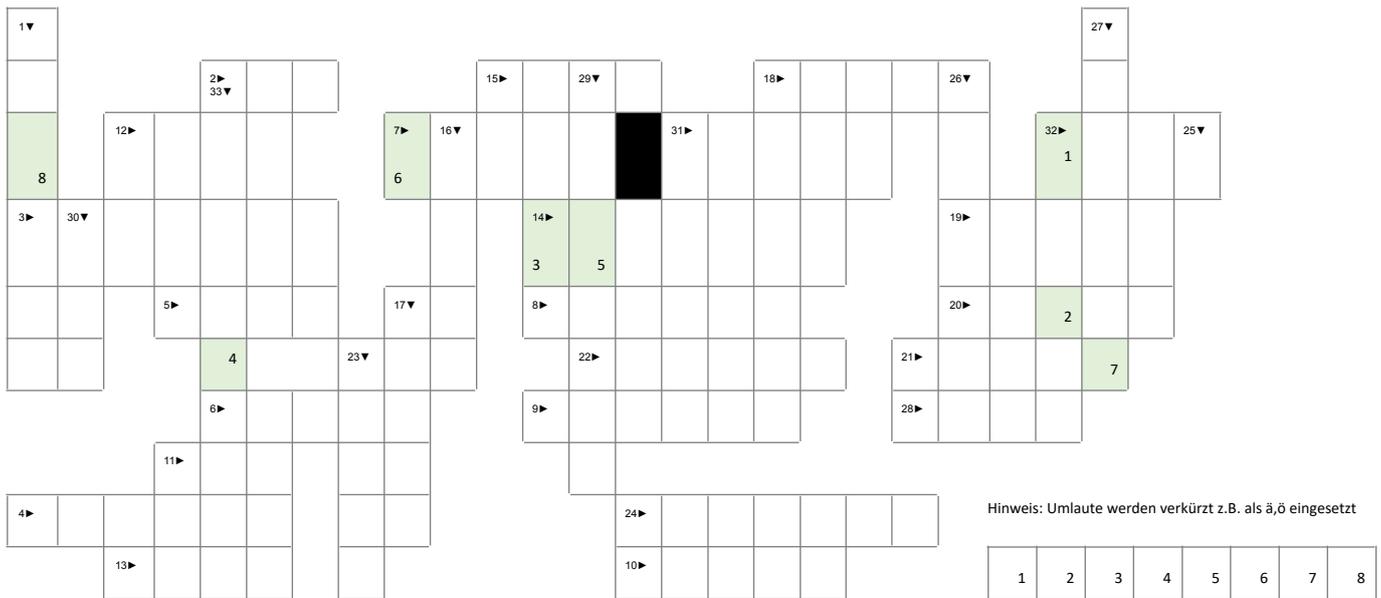
Wochenenden und Urlaube sind so leer. Auch wenn Kinder, Familie, Freunde unterstützen, Halt geben. Es ist nicht das gleiche Leben wie mit dem Partner. Sich dann Schritt für Schritt neu zu orientieren ist schwer.

Es dauert, braucht Geduld und Kraft, sich zu gewöhnen, sich das Leben neu einzurichten. Irgendwann ist es normal, Entscheidungen allein zu treffen. Langsam kommt die Lebensfreude zurück. Jedoch der Wunsch, ein Leben zu zweit, auch. Der Partner bleibt im Herzen, die gemeinsamen Jahre und Erlebnisse, Höhen und Tiefen in Erinnerung. Doch das Herz hat noch Platz für eine neue Liebe. Sie ist anders, doch möglich. Zu zweit das Leben zu bestreiten, sich gegenseitig zu stützen – wie wichtig. **Martina**



Zusammengewachsene Bäume

Foto: Martina



waagrecht

- 2 Minibus
- 3 schriftliche Vereinbarung
- 4 Pfannenbeschichtung
- 5 Hornvieh
- 6 hohe Männersingstimme
- 7 Kaffeesorte, Kaffeegetränk
- 8 Brotgetreide
- 9 starkes Brett, Bohle
- 10 Laubbaum

- 11 Gemisch
- 12 Gangart des Pferdes
- 13 Sandbank
- 14 Abendanzug
- 15 Froschlurch
- 18 Sammelmappe
- 19 flunkern
- 20 Parasiten, die die Haare befallen
- 21 Fruchtsorte

- 22 eng verbunden, vergeben
- 24 meckern, jammern
- 28 Schwertwal, „Killerwal“
- 31 polnische Münze
- 32 Metall

senkrecht

- 1 gewölbt nach außen
- 16 Schmuckstein
- 17 Alpenregion
- 23 beweglich, gelenkig
- 25 Autokennzeichen Köln
- 26 alter Beruf, dt. Familienname
- 27 kleine Wandplatte
- 29 Korbblütler, Teepflanze
- 30 Fabelwesen
- 33 Abweichung, Abwandlung



Holger Wegner

Foto: privat

**Bei aller Individualisierung und Selbstverwirklichung:**

## Solidarisches Handeln im Kleinen wie im Großen!

**Wenn Betroffene und deren Angehörige negative Krankheitsdiagnosen erhalten, trifft sie dies zumeist unvermittelt mit voller Wucht und dem Gefühl von Ohnmacht. Gedanken kreisen, Emotionen fahren Achterbahn.**

Gleichzeitig regt sich auch der Lebenswille. Wir halten zusammen, jetzt erst recht! Selbsthilfegruppen können Ankerplätze der mentalen Unterstützung im „Meer der Angst“ sein. Ermutigung ist ein Wort, das oft im Herbst 1989 zu hören war, als sich ein aus vielen „Bächen“ speisender, breiter Strom des Protestes entwickelte. Niemand wusste in diesen Tagen, wohin sich das Ganze entwickeln würde, aber Ängste wurden in Gemeinsamkeit überwunden. „Wir sind das Volk“ war einer der bekanntesten Leitsprüche aus dieser Zeit. Gegenwärtig erleben wir in Teilen der Gesellschaft sich vertiefende Gräben, Spaltungen und Vertrauensverluste in etablierte Politik. Waren wir das Volk?

Frieden, Harmonie und Gemeinsamkeit sind verbunden mit der Weihnachtszeit, die leider auch eine Periode im Jahr darstellt, in der innerfamiliäre Gewalttaten zunehmen. Die „dunkle Jahreszeit“ ist für Manchen geprägt

durch das vermehrte Auftreten von Depressionen, Ängsten vor dem Alleinsein usw. Nicht jede und jeder Alleinstehende verfällt automatisch in die seelischen Nöte der Einsamkeit. Das hängt von diversen Faktoren ab, u.a. der Reflexion von persönlichen Lebensumständen. Allerdings kann eine zeitweilige „Reise“ in die „innere Emigration“ auch zum Nachdenken über eine positive Neuorientierung des eigenen Lebens beitragen.

Die verschiedenen Emanzipationsbewegungen seit den 1960er Jahren haben Anstöße für neue Formen des Zusammenlebens jenseits der klassischen Kernfamilie gegeben, wobei letztere wichtig bleibt. Aber: Bei aller Individualisierung und Selbstverwirklichung sollte ein Wert nicht in Vergessenheit geraten: Solidarisches Handeln im Kleinen wie im Großen!

Frohe Weihnachten und alles Gute für 2024!

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

## Leitbild

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

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



## Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch  
Montag und Dienstag  
Donnerstag

9 – 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](http://www.kiss-sn.de)  
[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

### E-Mail:

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

### Vorstand:

1. Vorsitzende Regina Winkler,  
2. Vorsitzender Dr. Jürgen Friedmann,  
Beisitzer: Roland Löckelt,  
Burkhardt Bluth,

Leserbriefe und Veröffentlichungen  
anderer Autoren müssen nicht mit  
der Meinung der Redaktion 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:

27. Januar 2024 zum Titelthema  
„maskiert“

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

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

