

HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 1 | 22. Jahrgang | März bis Juni 2024

MASKIERT

.....	
Selbsthilfe ist	
Demokratie	Seite 6
.....	
Kölle Alaaf	Seite 9
.....	
Selbstschutz durch	
Maskierung	Seite 12
.....	



kiss
30 jahre selbst · bestimmt

Inhalt



Titelbild Vanessa Polichtchouk	1
Förderer des Magazins Impressum	2
Editorial Sabine Klemm	3
Umfrage SHG Regenbogen zum Thema	4
Thema Redaktionsteam zum Thema	5
Interview Selbsthilfe ist Demokratie	6
Thema Maskiertes Kranksein	7
Thema Möglichst normal sein	8
Thema Kölle Alaaf	9

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

Thema Offenheit:
Eine Chance für jeden 10

Thema Die weiße Maske 11

Thema Selbstschutz durch
Maskierung 12

Buchempfehlung
Die Masken der Paare 13

Thema Day In The Life 14

Thema Der eigene Weg 15

Thema Abgesang 16

Thema Per Sonare 17

Thema Totengedenken laut
und bunt 18

Thema Maskierte Depression 19

Service Gruppengründungen... 20

Thema
Post von Birgitt /
Eine alltägliche Maske 22

So gesehen
Kreuzworträtsel
Masken für viele Gelegenheiten 23

**Die nächste Ausgabe unseres
Magazins erscheint im
Juni 2024 zum Thema „verbunden“.**

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,
Kirsten Sievert, Brunhilde Spikermann,
Susanne Ulrich, Martina Wetzel

Leitung: Anna Karsten, anna-karsten.de

Förderer des Magazins

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl.-Med. Holger Thun, Dipl.-Psych. Andrea Bülow, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dipl.-Psych. Uwe König, Dr. Frank Kämmler, Dr. Renate Lunk, Dr. Ute Rentz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kißhauer, Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Rehazentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitäts-haus Hofmann GmbH, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, Zentrum Demenz, SHG Achterbahn, SHG AD(H)S bei Erwachsenen, SHG Adipositas – New Life Schwerin und Umgebung, SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen, SHG Angehörige von Kindern in Pflege und Adoption, SHG Asperger-Syndrom/Autismus-Spektrum-Störung, SHG Burnout - und das Leben danach, Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Regionalgruppe Schwerin und Umland, SHG Filzmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG Hochsensible Menschen, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Impulskontrollstörung – Skin Picking, SHG Kleeblatt – sexuellen Missbrauch überwinden, SHG Lachen ohne Grund, SHG Lichtblick, SHG Long-Post-Covid Betroffene und ihre Angehörigen, SHG Lübstorf, SHG MESCH, SHG MSB HRO, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Osteoporose II, SHG Ostseewind, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griesegend, SHG Psychotherapie als Lebensweg Schwerin, SHG Psychotherapie – (m)ein Wegbegleiter, SHG PumpenInsuliner, SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Selbstentfaltung, SHG Sonnenschein, SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik, SHG Sportlich gegen Depressionen, SHG Sternenkinder Schwerin und Umgebung, SHG Tinnitus, SHG Umgang mit Narzissmus, SHG Wellenbrecher, SHG Zöliakie

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

Für 100 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unseres vierteljährlich erscheinenden Magazins zu Ihnen nach Hause, zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

**Rufen Sie uns einfach an unter:
Telefon 0385 3924333 oder
mailen Sie uns an: info@kiss-sn.de**

Foto: Sylvia Hannemann



Liebe Leserin, lieber Leser,

„O wer einmal jemand anders sein könnte! Nur 'ne Minute lang“, sagt Valerio, der Narr, in Georg Büchners *Leonce und Lena*. Masken helfen, sich in eine andere Rolle zu versetzen, die Welt mit ihren Augen zu sehen und ihre Gedanken zu spüren – und dabei womöglich etwas über sich selbst zu erfahren, durch den kurzen Blick in das Leben eines anderen. Wir alle wollen gesehen und erkannt werden, aber bitte im richtigen Licht. In diesem Spannungsfeld bewegt sich unser Leben – ein Versteckspiel, bei dem wir uns entscheiden können, uns zu zeigen.

Der Aschermittwoch ist vorbei und alle tragen wieder ihre alltäglichen Masken: Zum Schutz, zum Wohlfühlen, zum Vorspiegeln falscher Tatsachen, um (nicht) erkannt zu werden...

Was es mit Maskierungen auf sich hat, lesen Sie in dieser Ausgabe. Da geht es schlicht ums Schminken, um Maskierung in der Psychologie, maskierte Krankheiten, das

Leben mit einer bipolaren Störung, ADHS und Autismus bei Frauen, Paarbeziehungen, Schauspiel, Totenmasken in Mexiko, Karneval und Fasching und die Demaskierung von Demokratiefeinden.

Immer suchen Menschen in der Selbsthilfe einen lebenswerten Umgang mit ihren jeweiligen Herausforderungen. Das gelingt nur, wenn man die Masken fallen lässt und offen über die Dinge redet. Nur dann kann das Gegenüber verstehen und Verständnis aufbringen.

Aber lesen Sie selbst!

Einen wunderschönen Frühling wünscht Ihnen

Ihre

Sabine Klemm

Sabine Klemm



KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm (links) besuchte ein Konzert des Künstlers Herman van Veen (Mitte). Der niederländische Musiker ist bekannt dafür, in seinen Liedern sehr feinfühlig auch kritische Töne anzuschlagen.

Foto: privat

„Da marschieren klitschnasse Clowns
Doch die Leute, die den Umzug sehn, durchnässt
Tragen viel bessere Masken –
Raffiniert und wetterfest
Wie geschickt verbirgt die Frau dort
Dass ihr Mann sie grün und blau schlägt!
Und wer erkennt im Ausgekleid
Schon das Leid ringsumher!“

(aus Herman van Veen, *Klitschnasse Clowns*)

SHGs – ein Ort ohne Masken?

Das fragten wir Mitglieder der Selbsthilfegruppe Regenbogen.

Der Alltag zwingt uns mehr oder weniger dazu, uns zu maskieren, vor allem dann, wenn wir aus unterschiedlichen Gründen nicht im Strom des Alltags mit-schwimmen können. Wir fragten Menschen in der KISS: Sind Selbsthilfegruppe die Orte, an denen wir die Maske fallenlassen können?

Lola*

Unsere Gruppe ist für mich der geschützte Raum, in dem ich mich nicht verstellen muss. In der Öffentlichkeit fehlt gerade bei psychischen Erkrankungen oft die Akzeptanz, da würde ich mich nicht gern öffnen. Aber hier verstehen wir uns, weil uns ähnliche Probleme belasten. Deshalb gehen wir hierher. Schön ist, dass wir nicht nur über unsere Depressionen reden, sondern auch gemeinsam etwas unternehmen, ins Café gehen, Ausflüge machen...

Bella*

Ich habe mein ganzes Leben nur gearbeitet, mich um meine Mutti gekümmert, als sie krank wurde und war immer für die Familie da. Hab' also immer nur funktioniert und lange gebraucht, bis ich mir eingestehen konnte, dass ich krank bin und selbst Hilfe brauche. Die finde ich auch in unserer Gruppe. Und auf den langen Spaziergängen mit meinem Hund, der mir viel Ruhe und Kraft gibt.

Susanne*

Wenn ich hier ohne Vorbehalte über meine Probleme reden kann, spüre ich, dass es nicht nur mich betrifft. Auch ich habe mich immer um alle gekümmert, nur nicht um mich. Selbst in der Familie finde ich nicht immer das Verständnis, das mir hier entgegengebracht wird. Ich fühle mich von der Gruppe getragen. Deshalb freue ich mich immer, wenn wir uns hier treffen.

Julie

Wenn ich mich mal maskiere, dann nur, weil meine Menschen das so lustig finden. Ich brauche das nicht. Und ehrlich, einen Hund können Sie weder mit einer noch so gruseligen Maske erschrecken noch mit einer freundlichen beruhigen. Unser Instinkt hilft uns, jede Verstellung zu erkennen. Also Menschen: Runter mit der Maske. Wenigstens im Umgang mit uns.



Mexikanische Masken aus der Sammlung der Malerin Frida Kahlo

Foto: Birgitt Hamm

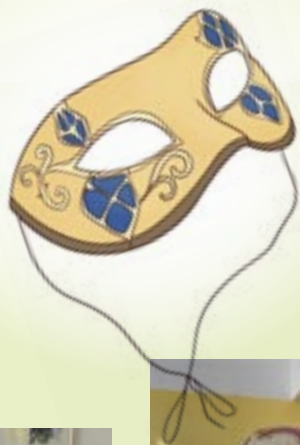


Die Sonnenbrille ist die einzige Maske, die Julie zulässt.

Foto: Luna Jarzembski

*Namen von der Redaktion geändert

Redaktionsteam zum Titelthema „maskiert“



Vanessa:

Eine Maske ist manchmal notwendig, um von anderen Personen für meine Erkrankung nicht verurteilt zu werden und im Alltag zurechtzukommen.



Anna:

Schön, dass es auch schöne Masken gibt!



Birgitt

Ich grusel mich vor mir selbst!



Arne:

Das bin ich nicht!



Sabine:

Pokerface kann ich nicht!



Evelyn:

Schon als Kind liebte ich Verkleidung, um so in die Rolle einer anderen Person zu schlüpfen. Die Maske macht so eine Rolle perfekt. Denke ich heute an längst vergangene Rosenmontage, erinnere ich mich in Kostümierung - sogar barfuß - auf einem Tisch getanzt zu haben. Das war Freude pur.



Jürgen:

Leider bin ich kein Eulenspiegel.



Kirsten:

»An Karneval maskiert man sich, damit man die Maske fallen lassen kann.«

Gerhard Uhlenbruch

Mein Foto entstand zwar nicht in der närrischen Zeit, dafür bei einem »Hexenumzug« zur Walpurgisnacht vor vielen Jahren. Ich habe mich so befreit wie noch nie gefühlt und die Rolle als Hexe mit allen Sinnen ausgefüllt. Nichts engte mich ein, keine gesellschaftlichen Konventionen, kein Schamgefühl, mich so zu zeigen wie ich bin und auch die Depression hielt ihre Klappe. Frei und kraftvoll, das pure Leben.



Brunhilde:

Mit der Maske fühle ich mich unwohl.

Selbsthilfe ist Demokratie

Drei Fragen an Sabine Klemm, Geschäftsführerin des KISS e.V. Schwerin

1

Was hat Selbsthilfe mit Demokratie zu tun?

In Selbsthilfegruppen finden sich Menschen mit demselben Anliegen zusammen, um ihre Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig Tipps zum Umgang mit ihrer jeweiligen Herausforderung zu geben und sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre (wieder) angenommen und gehört zu fühlen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist hundertprozentig freiwillig, niemand kann jemanden zwingen, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Indem sich Menschen für eine Selbsthilfegruppe entscheiden, übernehmen sie Verantwortung für sich selbst und andere. Wie sich also die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe auswirkt, hängt davon ab, wie sich die Einzelnen einbringen. Idealtypisch sind alle gleichberechtigt und keiner gibt vor, was richtig oder falsch ist, denn alle Beteiligten haben ihre eigene Kompetenz, die von den anderen wertgeschätzt wird. Übertragen auf Demokratie könnte man sagen, Selbsthilfegruppen sind Kleingruppen, die sich selbstbestimmt und solidarisch für ihre Interessen einsetzen, quasi „die kleinste Zelle des Staates“.

2

Bringt die aktuelle politische Situation auch die Selbsthilfe in Gefahr?

CORRECTIV hatte Mitte Januar einen Bericht veröffentlicht über ein geheimes Treffen von gut zwei Dutzend Menschen, darunter Mitglieder der AfD, der CDU, der Werteunion, der Identitären Bewegung, Burschenschafter, dazu Bürgertum und Mittelstand, Juristen, Politikerinnen,



Sabine Klemm

Foto: Silvia Hannemann

Unternehmer, Ärzte. Es wird (viel) Geld gesammelt und über „Remigration“, also die Deportation von „missliebigen“ Bürger*innen aus der BRD sinniert. Damit sind nicht nur (eingebürgerte) Menschen mit Migrationserfahrung, sondern auch alle, die sie unterstützen – also bis zu zwei Millionen Deutsche – gemeint...

Seitdem gehen in ganz Deutschland hunderttausende Menschen auf die Straße und fordern den Erhalt der Demokratie. Das ist ermutigend, aber wird es reichen, den Einzug der AfD in die Parlamente und womöglich sogar die Machtübernahme zu verhindern?

In diesem Jahr stehen in Deutschland diverse Kommunal- und Landtagswahlen an. In Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen wurde die AfD

vom Verfassungsschutz als rechtsextrem eingestuft, Björn Höcke darf als Nazi bezeichnet werden... Dennoch, keiner stoppt die AfD, auch wenn ihr Ziel klar auf der Hand liegt: Abschaffung der Demokratie. Was dann geschieht, möchte man sich nicht ausmalen – Gesetze werden flugs geändert, Gewerkschaften, NGOs und selbst Verwaltungen werden abgeschafft, verboten, umgestellt – und auch Selbsthilfe wird es in diesem Sinne, wie oben beschrieben, nicht mehr geben. Denn von Selbstbestimmung und Solidarität will die AfD nichts wissen; kranke Menschen, die „dem Staat nur auf der Tasche liegen“, werden nicht mehr unterstützt... Wir hatten das alles schon einmal vor 100 Jahren ff.

3

Was können wir – Selbsthilfegruppen, Betroffene, Interessierte – dagegen tun?

Zunächst mal – nicht die AfD wählen. Denn sie hat erst recht keine Lösungen für die riesigen gesellschaftlichen Herausforderungen (Kriege, Rüstung, Klima, Bildung, Wirtschaft, Gesundheit...). Von der Politik nicht gehört zu werden ist das eine, ihr einen „Denkzettel“ verpassen zu wollen, das andere. Damit schafft man seine demokratischen Rechte und letztlich sich selbst ab... Stattdessen sachlich, mit Bedacht und angstfrei diskutieren – ohne Vorverurteilung, sondern lösungsorientiert.

Dann – sich nicht einschüchtern lassen, sondern sich Verbündete suchen (z.B. in Selbsthilfegruppen, aber auch im Freundeskreis), sich austauschen, diskutieren, Zweifel aussprechen, Ängste benennen, Ratlosigkeit zugeben – und immer wieder zusammen lachen.

Weiterhin – sich informieren, zu Veranstaltungen, Kundgebungen, ins Theater, zu Konzerten etc. gehen. Neue Leute kennenlernen, sich trösten lassen, für sich selbst sorgen und trotzdem auch für andere da sein.

Wir alle gehören zur Zivilgesellschaft, die sich zusammenschließen und eine wehrhafte Demokratie fordern muss. Politische Entscheidungsträger müssen für Gesetze und Verordnungen sorgen, die

Rechtsextremisten, Verfassungsfeinden und damit Staatsfeinden die Arbeit im öffentlichen Dienst verweigern. Warum geht man so nicht mit Rechtsextremisten um?

Es braucht eine Politik, die die Interessen aller hier lebenden Menschen ernst nimmt und sie nicht in die Arme von AfD und Co. drängt, die ihre Stimme nur für ihre eigenen, demokratiefeindlichen Ziele benutzt. Dafür setzen wir uns ein.

Nie wieder ist jetzt.

Jetzt können wir herausfinden, was wir anstelle unserer Großeltern getan hätten.

Vielen Dank für das Gespräch!

INFO-Link zur Initiative:
„WIR.Erfolg braucht Vielfalt!“:
www.wir-erfolg-braucht-vielfalt.de

Maskiertes Kranksein

Maskiert, im Sinne von versteckt, nicht sofort erkennbar – so können sich auch Krankheiten äußern. Wir sprechen dann in der Regel, und darum soll es hier gehen, von nicht-organischen Erkrankungen, von seelischen/psychischen Störungen. Das ist nun bekanntlich ein ziemlich weites Feld. Zur Vereinfachung soll hier die Rede sein von funktionellen Beschwerden; da, wo also die Funktion eines Organs oder Organsystems beeinträchtigt ist (sog. Funktionelles Syndrom).

Einige Beispiele zur Veranschaulichung: Bauchschmerzen bei Scheidungs-Kindern treten dann auf, wenn z.B. zu wenig oder gar nicht über die Situation gesprochen wird, Erklärungen fehlen – also Hilfe bei der Verarbeitung fehlt.

In der Corona-Zeit gab es häufig körperliche Symptome bei Kindern und Jugendlichen, da es keine Tagesstruktur gab. Oder: Manager klagen über Kopfschmerzen häufig nachts und allgemein Schlafstörungen („der Körper ruft!“). Dahinter stecken dann

berufliche Überbelastung, schwer lösbare Problem-Konstellationen etc. Hier sagt die Körpersprache: „Du musst etwas ändern“; unser Körper ist immer wieder mal schlauer als unser Geist.

Bei Migranten erleben wir eine viel stärkere Körperlichkeit, besonders, wenn sie aus südlichen Regionen kommen („Mittelmeer-Syndrom“).

Bei den genannten Fällen ist selbstverständlich eine tatsächlich organische Erkrankung ausgeschlossen bzw. auszuschließen. Man kann also folgern, dass sich die funktionelle Störung sozusagen maskiert mit körperlichen Beschwerden.

Ein konkretes Fallbeispiel kann vielleicht die Komplexität noch veranschaulichen: Eine 37-jährige Frau klagt über Hals- und Kopfschmerzen, Schlafstörung und Taubheit der Arme nachts. Alle Untersuchungen sind unauffällig. Das geht so weiter über zwei Jahre, mit kontinuierlicher Verschlechterung – jetzt mit Schwindel, Angst, häufiger Bettlägerigkeit. Eine Schilddrüsen-Entfernung bringt nichts. Wie so häufig wird die Patientin von einer Untersuchung zur anderen geschickt.

Das zeigt die Hilflosigkeit der Ärzte, auch im Einzelfall Inkompetenz. Das alles führt dann zur weiteren Verschlechterung und Chronifizierung. Die Erkenntnis und Erörterung der sehr schwierigen Lebensumstände würde die seelisch bedingte Störung „demaskieren“ und wäre der richtige Ansatz zu Hilfe bzw. Therapie der Organbeschwerden, die aber keine sind. Dass diese dann schwierig und langwierig ist, auch häufig nicht zustande kommt aus verschiedenen Gründen sei nur eben erwähnt.

Ich möchte noch hinweisen auf: Die erwähnten Störungen haben letztendlich viele Namen (Synonyme für funktionelle Syndrome) – psychosomatisch, psychogenes Syndrom, Organneurose, lavierte Depression.

Das „laviert“ weist auf das bereits angesprochene „Versteckte“ hin, das demaskiert, gefunden werden sollte. Aus praktischer Erfahrung weiß ich: hierbei handelt es sich häufig um „Knochenarbeit“.

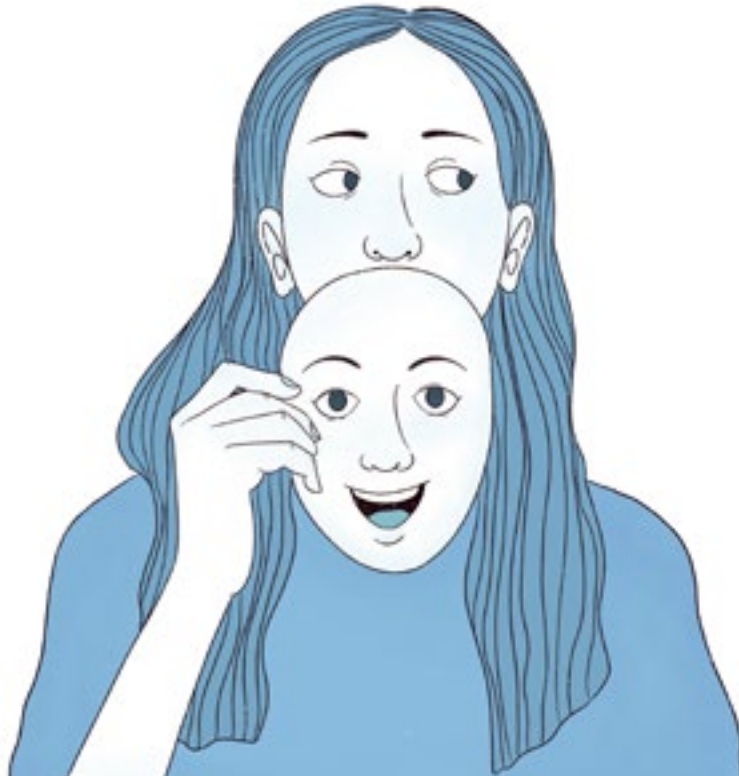
Dr. J. Friedmann

Möglichst „normal“ sein

Masking und die geringere Sichtbarkeit von Autistinnen

Die Diagnose von Autismus oder anderer bestimmter Neurodivergenz ist für viele betroffene Frauen ein längerer Weg. Sie erfolgt oft erst im Jugend- oder Erwachsenenalter während die Besonderheiten bei Autisten nicht selten schon in der Grundschule vom Umfeld erkannt werden, weil sie sich beispielsweise unruhiger oder impulsiver als andere Kinder zeigen können. Sie sind nach außen auffälliger, viele Frauen und junge Mädchen hingegen werden diesbezüglich weniger wahrgenommen.

Einer der Gründe dafür kann sein, dass einige betroffene Frauen sich sozial verhältnismäßig besser anpassen können. Dabei haben sie genauso soziale Schwierigkeiten. Sie betreiben „Masking“, überspielen also ihre autistischen Eigenschaften, um sich dem Verhalten neurotypischer, nicht autistischer Menschen anzupassen und „normal“ zu erscheinen. So gut wie jeder Mensch kennt es sich zu verstellen, zum Beispiel trotz schlechter Laune ein Lächeln aufzusetzen, soziale Regeln zu achten oder Unsicherheit zu erleben, weil man einen guten Eindruck hinterlassen möchte. Masking bedeutet aber, sein grundlegendes Verhalten und Eigenschaften ständig zu unterdrücken, um den Umgang mit neurotypischen Menschen bewältigen zu können. Das fordert einen hohen Preis, denn es geschieht mit hoher Anstrengung und erzeugt Stress. Stimming, z.B. Schaukeln oder Summen muss jedes Mal unterdrückt werden oder Augenkontakt erzwungen werden, um schiefe Blicke zu vermeiden. Was viele Menschen im Sozialkontakt intuitiv lernen und tun, muss von vielen Autistinnen und Autisten regelrecht eingeübt werden. Maskierendes Verhalten



Grafik: V.

ist auch ein Thema, das viele neurodivergente Menschen betrifft.

Abweichendes Sozialverhalten wird ungern gesehen und kann schnell zu Ausgrenzung führen. Masking kann hilfreich sein, um sich vor Mobbing, Vorurteilen oder im schlimmsten Fall Gewalt zu schützen. Doch es ist genauso gefährlich, da diese Fassade zu erhalten erschöpfend ist und eventuell zu Burnout, Depressionen oder anderen psychischen Folgen führen kann. Umso wichtiger wird damit eine frühe Diagnose. Diese wird bei Frauen jedoch oft spät erkannt, falsch gestellt oder fällt ganz aus. Die Symptome erscheinen weniger nach außen, einige Kinder ziehen sich still zurück und machen dadurch keine Probleme für das Umfeld, was dann auch zu keinem Anlass einer Diagnose führt. Auch passt dieses Verhalten in das stereotype Bild eines „schüchterneren jungen Mädchens“, obwohl diese eher überlastet,

nicht schüchtern gehemmt sind. Die Schwierigkeiten im Alltag und mit Mitmenschen der Mädchen fällt damit leichter unter den Tisch.

So erhalten die Mädchen und erwachsenen Frauen keine passenden Hilfen oder Therapien, was die gesellschaftliche Teilnahme erschweren und zu Krisen führen kann. Hinzu kommt, dass das Bild von Autismus typisch seit Jahrzehnten eher männlich geprägt worden ist und Studien seltener Frauen enthielten, wodurch viele Testverfahren auch darauf angepasst sind, beispielsweise die Spezialinteressen. Man ging in der Vergangenheit ja sogar davon aus, dass überwiegend Männer betroffen sind. Dabei gehören deutlich mehr Frauen zur Gruppe als lange vermutet. Nur können sich die autistischen Merkmale bei einigen von diesen auf eine andere Art äußern und werden dadurch nicht als autistisch anerkannt.

Maria



Kölle Alaaf

Foto: SU

Da ich aus Schwerin komme, kannte ich bis dato nur die Faschingsfeier am 11.11. um 11.11 Uhr in meiner damaligen Schule. Jedes Jahr gab es eine große Schulfeier in der Turnhalle. Mit Musik, Bratwurst und Kuchen. Und ich habe mich jedes Mal als Pippi Langstrumpf verkleidet. Ich fand dieses Kostüm, was meine Mutter für mich aus alten Klamotten zusammengestellt hatte, immer ganz toll. Einfach, weil es frech und bunt aussah. Meine Mutter hat mir sogar ein Stück Draht mit in die Zöpfe geflochten, so dass man sie etwas abstecken lassen konnte – das sah schon ziemlich echt aus. Ich habe dieses Kostüm sehr geliebt und mich immer sehr wohl darin gefühlt. Aber nach der Schulzeit waren Fasching und Verkleiden für mich erst mal kein Thema mehr. Bis jetzt. Denn jetzt wohne ich in Köln und in Köln wird Karneval bekanntermaßen groß gefeiert.

Jedes Jahr im Februar (ganz selten auch mal im März) feiern tausende Kölner und Touristen den Karneval. Eine ganze Woche lang sieht man überall verkleidete Menschen, die singen und Spaß haben. Das ganze Spektakel beginnt an Weiberfastnacht (ein Donnerstag) und endet am Aschermittwoch. Öffentlicher Herr über den Karneval ist das Kölner Dreigestirn, das aus Prinz, Bauer und Jungfrau besteht. Da der Karneval früher eine reine Männergesellschaft war, werden alle drei

Rollen bis heute traditionell von Männern dargestellt. Jedes Jahr werden sie für diese Rolle von einem Festkomitee ausgewählt, ziehen durch die Stadt und repräsentieren den Karneval in der Öffentlichkeit.

Das Highlight der Karnevalswoche ist immer der Rosenmontagsumzug, der durch die ganze Stadt führt. Dieser Tag ist in Köln ein inoffizieller Feiertag. Viele Arbeitgeber geben ihren Mitarbeitern frei, um sich unter die Jocken (so werden die feiernden Narren in Köln genannt) zu mischen. Und deswegen herrscht, vor allem an diesem Tag, in der Stadt ziemliches Chaos. Man kommt kaum durch die Straßen. Aber dafür kann man viele lustige und kreative Kostüme bestaunen. Vor sechs Jahren fand der Rosenmontagsumzug direkt an meinem Geburtstag statt und da ich damals meinen Freund schon regelmäßig in Köln besuchte, haben wir es uns natürlich nicht nehmen lassen, die tolle Parade zu bestaunen und „Kamelle“ zu rufen. Kamelle nennt man die Süßigkeiten, die von den Paradebeteiligten auf den Wagen in das Publikum geworfen werden. Am Ende waren unsere Taschen prall gefüllt mit Süßigkeiten. Es war zwar ziemlich laut und eng, aber es hat viel Spaß gemacht.

Natürlich hat auch die größte Party ihre Nachteile: Man geht durch verschmutzte Straßen, die Leute werden im Laufe des Tages immer betrunken

und an der einen oder anderen Ecke stehen Männer an den Wänden und lassen alles raus, was oben oder unten rauskommt. Vor allem die Touristen können sich häufig nicht gut benehmen. Das ist auch der Grund, weshalb der Karneval bei einigen Urkölnern wohl immer unbeliebter wird. „Es ist nicht mehr dasselbe wie früher, zu viel Party und zu wenig Tradition“, hört man da oft.

Die Kölner, denen die Tradition des Karnevals wichtig ist, sind Mitglieder in einem der zahlreichen Vereine und nehmen regelmäßig an Karnevalssitzungen (Sessionen) teil, die an verschiedenen Orten in der ganzen Stadt stattfinden. Die ersten Sessionen beginnen genau genommen schon ab dem 11.11. um 11.11 Uhr. Aber auch viele Leute, die nicht Mitglied in einem Verein sind, nehmen sich an diesem Tag frei und verkleiden sich. Manche aufwendiger, andere etwas schlichter. Vom kleinen Haarschmuck und zwei Herzchen auf den Wangen bis hin zu einem Ganzkörperkostüm ist alles dabei. Sogar Kleinkinder werden als Könige verkleidet und Hunde stecken in einem Hot-Dog-Kostüm.

Auch wenn ich selber nicht unbedingt mitmachen muss, finde ich es schön, dass man sich von der guten Laune anstecken lassen kann, wenn halb Köln kostümiert durch die Straßen zieht.

SU

Offenheit: Eine Chance für jeden

Ein maskierter Bankräuber versteckt sich, möchte nicht erkannt werden. Ein Clown schminkt sich extrem, setzt eine Knollennase auf, erheitert auf, bringt Spaß. Maskiert kann jemand erschreckt werden, Kinder setzen an Halloween oder beim Fasching gerne eine Maske auf. Sehr vielfältig.

Wikipedia sagt dazu: „Maskierung meint also Überdeckung eines irgendwie schwächeren Reizes durch einen stärkeren. Der schwächere Reiz wird nicht erlebt und daher nicht gelernt, existiert nicht in der Erinnerung“.

In einer Depression oder Psychose versteckt sich der Betroffene gern hinter einer Maske, es ist eine

Schutzmaßnahme, damit nicht gleich jeder den richtigen Zustand seiner Gefühlswelt erkennt - legitim für eine gewisse Zeit. Dennoch, was wird dadurch letztendlich erreicht? Ein Stück Lebensqualität und wertvolle Lebenszeit gehen verloren. Die Umgebung ist oft ahnungslos und wie vor einiger Zeit durch den Freitod eines bekannten Fußballers fassungslos. Warum passiert das in der Gegenwart noch? Andere körperliche Erkrankungen werden doch auch nicht verschwiegen, keiner hat sich seine Erkrankung ausgesucht, braucht sie zu verstecken. Wenn die Umgebung nicht weiß, wie es z.B. dem Kollegen geht, kann sich da auch keiner drauf einstellen. Schon ein bisschen unfair, oder?

Vor allem möchte jeder doch so akzeptiert werden wie er ist, mit seinen Stärken und Schwächen, seiner Erkrankung (für die er selbst doch nichts kann). Die Akzeptanz einer solchen Erkrankung kann doch nur entstehen, wenn sie bekannt ist. Nur dann kann Verständnis, das der Erkrankte so sehr braucht und erwartet, entstehen. Die Kraft, die in dieses Verstecken gesetzt wird, wäre besser in die Krankheitsbewältigung zu investieren. Leicht ist es ganz sicher nicht, sich zu öffnen - doch eine Chance, die nicht vergeben werden sollte. Das Leben ist schön und wertvoll für jeden.

Martina



Foto: privat

Die weiße Maske

Wie es nach Jenkes Isolation weitergeht

Es sammeln sich auch bössartige Kommentare zu Jenkes Experimenten auf den Social Media Kanälen. Jenke macht trotzdem weiter. In „Jenkes Experiment Psyche“ begibt er sich in eine Art Isolationshaft, um zu erfahren, wann er seine psychische Balance verlieren wird. In einem wohnlich eingerichteten 30 Quadratmeter Raum wird er von Menschen isoliert. Er erhält keine Antworten auf dem Smartphone. Er kann sich nur durch Beiträge auf Tik Tok und Facebook scrollen. Ein Tablet versorgt ihn mit Filmen. Er ist auf sich allein gestellt. Schon nach den ersten zwei Stunden ist ihm öde zumute. Jenke holt sich etwas aus dem Küchenschrank, vegetarische Würstchen. Zur Auswahl stehen hochverarbeitete Lebensmittel, fast food. Kein frisches Obst und Gemüse. Neben Säften kann er zu alkoholischen Getränken greifen. Denn in diesem Experiment fließen Faktoren ein, die Depressionen fördern. An allen Seiten beobachten Kameras. Jenkes Team - inklusive Psychologen - kann so Jenkes Verfassung feststellen. Er weiß nicht, wann die Isolation aufhören wird. Es ist ungewiss, wann er sich wieder mit Menschen austauschen kann. Nach vier Stunden beginnt Jenke, mit sich selbst zu sprechen. Er versucht, sich mit Filmen, Sport und Tik Tok abzulenken. Zwischendurch treibt es ihn an die Küchenschränke. Schnell ist der Moment da, in dem er zum Volleyball greift. Der Ball hat ein aufgemaltes Gesicht wie aus dem Film „Cast away-Verschollen“. „Na, Mr. Wilson“, sagt Jenke zu ihm, „wollen wir rappen? Mit spanischer Leidenschaft?“ Nach wenigen Tagen treibt Jenke nur noch eine Viertelstunde Sport, liegt viel Zeit auf dem Sofa, gönnt sich Bier, scrollt durch Tik

Tok. Eines Morgens fliegt eine Zeitung durch das offene Fenster herein. Er freut sich, da es ihm wie ein Geschenk vom Team erscheint. Jenke liest. „Alles nur schlechte Nachrichten. Mr. Wilson, soll ich dir die Hasskommentare zu meiner letzten Sendung vorlesen?“ Jenke graut es vor den Nächten, denn er schläft schlecht. Tagsüber liegt Jenke auf dem Sofa. „Keine Kraft. Keine Disziplin, um den Tag zu strukturieren. Nur eine Fülle an Gedankenschleifen.“ Jenke streckt die Beine aus und deckt sich zu. „Ich hätte nicht gedacht, dass ich nach so kurzer Zeit meine Balance verliere. Ich habe keinen Appetit und zu nichts Lust.“

Nein, ich will allein sein

Nach acht Tagen entscheidet sich das Team von ProSieben, Jenke aus seiner Isolation zu befreien. Das Experiment endet. Jenke hört den Schlüssel im Schloss. Tom erscheint: „Na, willst du raus zu uns?“ Jenke antwortet: „Nein, ich will allein sein.“ Tom umarmt Jenke. „Was wollen wir jetzt tun?“ „Bewegung“, sagt Jenke. Ein Fußball Match vielleicht oder doch Yoga? Tom fragt, ob Jenke abends zu ihm kommen will. „Film? Jenke, bring was zu knabbern mit. Chips?“ „Nein“, sagt Jenke, „keine Chips. Nur Möhrchen, Gürkchen und Paprikastreifchen.“ Er grinst: „Ich hab Appetit auf Gemüse, das glaubst du nicht.“ Er erzählt Tom von seinem Traum letzte Nacht. „Eine weiße Maske ploppte auf und wurde größer und größer. In diese Maske presste sich ein Gesicht. An den Konturen erkannte ich einen Freund. Ich kann dir nicht sagen, wer es war. Ich wollte ihn umarmen und von meinen letzten Tagen erzählen. Wie sehr ich Verbundenheit vermisste. Der Freund war aber nicht

mehr in der weißen Maske auszumauchen. Sie vermehrte sich und von allen Seiten sprachen nun Masken zu mir: Nimm dein Leben selbst in die Hand! Alles eine Frage von Disziplin! Geh auf Leute zu! Geduld! Bleib positiv! Es kommt bestimmt keiner, um dich an die Hand zu nehmen! Von überall prasselte es auf mich ein. Ich wollte schreien, konnte aber nur sagen: Ich geh auf Menschen zu. Ich habe keine Kraft. Die Masken antworteten laut: Dann geh zum Therapeuten!“ Tom klopfte auf seine Schulter. „Jenke, ich hab an den nächsten Abenden nichts vor. Komm rum!“ Jenke meint: „Nicht, dass wir uns auf den Wecker fallen.“ Tom sagt: „Wir haben Abwechslung. Von meiner Ex ist noch Häkelkram da und Aquarellfarben.“ Jenke lacht: „Sag nicht, dass wir so süße Häkeltierchen fertigen, eins für Mr. Wilson, oder Picasso Bilder!“ Tom klatscht in Jenkes ‚high five‘ Hand und sagt: „Wir reden miteinander, wenn es nicht passt.“ Klar doch. Beide wollen nicht zu einer Maskerade überwechseln. Denn, gute Nacht!

Anke

Selbstschutz durch Maskierung

Das Thema in der Psychologie

Menschen setzen Masken auf, um ihre äußere Erscheinung zu verändern. Zugleich hilft die Maske, eine andere Rolle zu spielen, wobei das „Rollenspiel“ einer Verwandlung gleichkommt. Eine Maskierung und Kostümierung hilft, in etwa das auszudrücken, was im wirklichen Dasein sonst nicht oder nicht wirklich zur Geltung kommt.

Was im Theater „ein Rolle spielt“, geschieht auch im wahren Leben. Schließlich spielen wir alle irgendwie eine Rolle oder haben aufgrund gesellschaftlicher Verpflichtungen und Konventionen eine bestimmte Rolle zu spielen, was nicht zwingend negativ gemeint ist: Schließlich ist das richtige „Rollenverständnis“ eine wichtige soziale Kompetenz, ohne die sich das soziale Miteinander wesentlich schwieriger gestalten würde.

Sozialkompetenz bezieht sich jedoch auch auf den Umgang mit sich selbst, was – einfach gesagt – u.a. bedeutet, dass man auch in der Lage sein sollte, ab und zu man selbst zu sein. Dazu gehört auch die Fähigkeit, die eigene Rolle zu hinterfragen, ebenso die Rolle anderer Menschen, schließlich wechseln sich die unterschiedlichen Rollen, die wir spielen, situationsabhängig ab.

Masken sind zugleich wichtig, um unser Image zu wahren: Die Vorstellung, die andere von uns haben bzw. das Bild aufrecht zu erhalten, das andere von uns erwarten. Hinzu kommen eigene Ängste und Schwächen, die man überspielen möchte, um bei anderen ein möglichst „gutes“ Bild abzugeben oder zumindest nicht anzuecken. Auch möchte man sein Gesicht wahren, schließlich wollen wir Anerkennung und scheuen die Ablehnung

durch andere. Wir wollen mitspielen und mitmischen. Dazu spielen wir unsere Rolle und setzen unsere Maske auf, bereits in der frühen Kindheit.

Unsere Maske bedeutet Selbstschutz und sie hilft. Daran gewöhnen wir uns mit der Zeit, was dazu führt, dass die meisten Menschen ihr wahres Ich hinter einer Maske oder Kostümierung verstecken, sei es nun eine bestimmte Art, sich zu geben oder eine Marke, die man am Körper trägt.

Die ständige und andauernde Aufrechterhaltung einer aufgesetzten Maske und Kostümierung ist nicht nur anstrengend. Sie kann auch zu einer Selbstentfremdung und zu schweren Persönlichkeitsstörungen führen, von denen Kaufsucht nur die geringste Stufe darstellt.

Seine Maske abzulegen, ist nicht einfach. Schließlich haben wir uns daran gewöhnt. Bereits in der Kindheit haben wir begonnen, uns Masken aufzusetzen z.B. wenn wir Ablehnung, Abwertung oder Verletzungen erfahren haben und dadurch gelernt haben, dass wir, so wie wir wirklich sind, für andere nicht gut genug sind. Wir haben gelernt, die eigene Persönlichkeit zurückzustellen, uns eine Maske aufzusetzen und eine Rolle zu spielen, um das zu erfahren, was jeder Mensch sehnsüchtig erwartet: Zuwendung, Anerkennung, Wertschätzung und Liebe.

Irgendwann sind Masken – völlig unbewusst – zu einem festen Teil von uns geworden. Sie haben sich fest in unserem Unterbewusstsein verankert und bilden oft sogar unseren Glauben. Entsprechende Verhaltensmuster haben sich tief in uns fest verankert. Wir sind von unserer Maske regelrecht abhängig geworden. Die Sehnsucht, von anderen Menschen anerkannt zu

werden, bleibt auch als erwachsener Mensch bestehen. Das Streben nach Anerkennung ist ein typisch menschliches Daseins-Motiv.

Daraus entwickelt sich eine regelrechte Eigendynamik. Je länger und intensiver Menschen sich nach außen und nach anderen Images orientieren und bemüht sind, danach zu leben, desto mehr verlieren sie das eigene Gefühl für sich selbst. Dies führt dann zu noch mehr Außenorientierung und Abhängigkeit, die bis zur Konditionierung führt. Es bleibt dann nichts Eigenes, Individuelles.

Um Masken ablegen und wieder zu sich selbst finden zu können, muss das eigene Leben wieder ausgegraben werden. Dazu muss zuerst bewusst gemacht werden, was überhaupt zur entsprechenden Maskierung und zur Maske geführt hat.

Selbstbewusstsein und Selbstreflexion sind ebenso wichtige Aspekte wie Motive, Bedürfnisse und verborgene Ängste. Dem gegenüber stehen gesellschaftliche Normen und Konventionen sowie Wertvorstellungen und Konsumverhalten. Um zu sich selbst zurückzufinden, gibt es viel zu klären. Das bedarf auch einer Menge Mut.

Kirsten

Die Masken der Paare

Meine Buchempfehlung

Es ist lange her, dass ich dieses Buch erwarb und gelesen habe. Im Zuge der neuen Ausgabe unseres Magazins kam es mir aber ad hoc wieder in den Sinn. Gesucht, gefunden, noch mal überflogen und immer noch für absolut lesenswert zu empfehlen. Der Autor Wolfgang Hantel-Quitmann schreibt über die verschiedenen Arten von Masken, die wir Menschen haben und dass wir sie brauchen, bis dahin, wie zerstörerisch es ist, wenn wir selber zu einer Maske werden, sozusagen einer Charaktermaske.

Überwiegend ist es ein Mut machendes Buch, das ohne hoch komplizierte Sprache auskommt und so jeden

das Thema interessierenden Menschen erreicht. Es gilt nämlich nicht, sich jeder Maske zu entledigen hinter der wir auch Schutz und Halt finden. Niemand muss sich ganz „nackt“ – also ohne Maske – zeigen, um erkannt und gesehen zu werden. Es geht um das Erkennen und auch das Achten der Masken als Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Spielt man mit der Bedeutung des Wortes „Maske“ kommt man zu dem lateinischen Begriff „personare“, was „durchtönen“ bedeutet. Hantel Quitmann nimmt uns mit auf eine Reise des besseren Verstehens unseres jeweiligen Gegenübers, hinter die Maske zu schauen ohne zu demaskieren.

Der Familien- und Paartherapeut zeigt in seinem Buch die unendliche Vielfalt an Masken und ihren Stellenwert.

Was heißt hinter einer Maske, in einer Maske oder als Maske zu sein? Was möchte sie „durchtönen“ lassen?

Wir heischen nach Liebe und Anerkennung, haben immer wieder das Bedürfnis uns so zu zeigen, wie wir meinen zu sein. Ohne Maske und ganz pur. Doch wenn wir das tun, dann lauert auch immer die Gefahr, dass wir genau das verlieren, was wir uns davon erhoffen. Auch Liebe braucht ihren Schutz und vor allem soll sie ewig währen. Ohne Maske ist letzteres schier unmöglich.

Prof. Dr. Wolfgang Hantel-Quitmann zitiert in diesem Zusammenhang u.a. die polnische Schriftstellerin Maria Nurowska mit ihren Worten: „Nie weiß man alles über eine Person, das wäre wahrscheinlich furchtbar. Die alltäglichen Lügen bilden eine Schutzschicht, ohne die das nackte Fleisch zu sehen wäre. Das ließe sich nicht ertragen.“ Masken schützen uns also vor Verletzungen. Sie erzählen eine Geschichte und fordern auf, diese zu ergründen.

Ein Zitat von Oskar Wilde lautet: „Der Mensch ist am wenigsten er selbst, wenn er in eigener Person spricht. Gib ihm eine Maske, und er sagt die Wahrheit.“ In diesem Sinne deckt dieses Buch auch Wahrheiten auf und unserem Miteinander werden neue Perspektiven geschenkt. Viel Spaß allen, die sich dieses Buch nach Hause holen.

Evelyn Eichbaum

.....

Wolfgang Hantel-Quitmann

**Die Masken der Paare:
Und welche Gefühle sie verbergen**
Verlag Herder | 224 Seiten



Wahrheiten und neue Perspektiven für das Miteinander

Foto: Evelyn Eichbaum

DAY IN THE LIFE



Foto: Christoph Meissner

Unsere tägliche Maske gib uns heute!

Als die Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band 1967 ihre heute wohl bekannteste Schallplatte gleichen Namens herausbrachte, war ich drei Jahre - und deren Mitglieder die bekannteste Band der Rockmusik. Und genau dieser Berühmtheit wollten John, Paul, George und Ringo maskiert entfliehen. Mit bunten Fantasie-Uniformen, Zirkuskleidung nicht unähnlich, wollten die Fab four so auffällig sein, dass sie keiner mehr als die Pilzköpfe erkennen sollte.

„Feldweibel Pfeffers Kombo der einsamen Herzen“ sollte eine Flucht aus dem eigenen Ruhm werden. Auf dem ikonischen Plattendesign, das irgendwie an eine Beerdigung erinnert, versuchen die bunt maskierten Musiker inmitten einer Collage aus bunten Persönlichkeiten zu verschwinden. Und doch stehen sie gleichzeitig im Mittelpunkt. Obwohl ihre Musik fortan mit Bläsern, indischer Sita, ganzen Orchestern und gar Tiergeräuschen begleitet wurden, waren sie nach 129 Tagen hinter der Sgt. Pepper-Maske wieder „The Beatles“ und angeblich „populärer als Jesus“ (Zitat: John Lennon). Also maskieren als Tarnung, als Schutz hat da nicht wirklich funktioniert.

Ich habe eine Krankheit, an der etwa drei von 100 Menschen in Deutschland im Laufe ihres Lebens erkranken: Bipolare Störung (früher auch manisch-depressive Erkrankung) heißt diese, und mit 2,5 Millionen betroffenen Personen sind wir damit unter 85 Millionen deutlich in der Minderheit. Aus Unverständnis stigmatisiert zu werden, kann dazu führen, dass das Maskieren für uns zum täglichen Brot wird.

Bipolar, also „zweipolig“ bezieht sich auf die beiden Extreme unserer Psyche, unserer Gefühlswelt, unserer Seele: himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt. Daher versuchen wir gern, nicht

aufzufallen. Wir Bipolare wickeln uns zwar nicht wie altägyptische Mumien in muffige Bandagen, aber im täglichen Miteinander sind wir oft mit Maske unterwegs. An Tagen mit negativen Gedanken, Gefühlen, Empfindungen versuchen wir, solange es geht und die innere Kraft reicht, die Maske des Normalen nach außen zu tragen. So angepasst wie möglich, so kommunikativ wie nötig – als Schutz der wunden Seele, als FFP2 gegen die Infektion durch äußeren Druck. Wenn aber meine Depression komplett übernimmt, wenn soziale Kontakte abbrechen, Emotionen nur noch in Farbtönen zwischen anthrazit bis tiefschwarz variieren, dann kommt diese Starre, diese Antriebslosigkeit, Nichts ergibt noch irgendeinen Sinn – einer Totenmaske gleich!

Voraus marschiert gern eine hypomanische Phase mit der „Ich kann Alles!-Maske“. Es beginnt mit toller Produktivität, fröhlicher Kreativität und charismatischem Sozialleben. Der Mittelpunkt wird zum normalen Normal (wie die unübersehbar bunten Beatles auf ihrem Coverfoto – und ich wünschte, einer von ihnen zu sein!). Zu diesem Zeitpunkt wechselte ich bereits mehrmals am Tag die mit Diamanten besetzten und künstlerisch beeindruckenden Masken. Noch ein wenig drüber, hinter einem sehr schmalen Grat lauert die Manie: Jetzt wird aus toll totalitär, aus fröhlich vereinnahmend und aus charismatisch aggressiv fordernd. Wer dann nicht für mich ist, ist mein Gegner! Geld, Ansehen und Ego ist egal: Ich hab es! Warum Bürgermeister, wenn ich auch Kanzler kann!? Krankheitseinsicht! Welche Krankheit? Aus der Maske des lustigen Clowns wird eine dämonische Fratze.

Glücklicherweise wechselt (zumindest bei mir) nicht jede depressive Phase sofort in ein manisches Austoben oder umgekehrt. Es ist mittlerweile kein unaufhörliches Stakkato von eiskalt und heiß,

schwarz und gleißend weiß. Heute gibt es wieder normales Leben dazwischen.

Dank Psychotherapie, Klinikaufenthalten in der Psychiatrie und gut eingestelltem Lithium-Spiegel habe ich ausgedehnte Normal-Phasen. Gerade da ist es aber auch wichtig, wenn es ein stabiles soziales Umfeld gibt. Partner, Familie, Freunde, Nachbarn, die ein Leben ohne Maske ermöglichen. Leben ohne Maske, pur, ungeschminkt, ist bei dieser Krankheit ein wichtiger Pfeiler neben Tabletten, Therapien und Klinik. Immer öfter ohne Kokon leben zu dürfen, weil auch die Liebe trägt, schützt und heilt, ist befreites Leben.

Ich glaube ja, jede(r) von uns hat immer mal wieder im normalen Leben hilfreiche, schützende, kaschierende und schmückende Masken. Ein kurzer Blick auf Facebook, Instagram und Co und da sind sie alle, die fröhlich Maskierten. Oder: So Mancher im Amt benutzt seinen Schreibstisch als Bollwerk der Tarnung, mancher Politiker gar sein Amt. Einheitsmasken in Form von Uniformen mit kryptischen Buchstaben auf Rücken oder Schulter. Masken zum Dazugehören oder Abgrenzen, als Schutz oder Offensivwaffe (schon mal einen Bankräuber ohne Maske gesehen?) Mit Faschingsmasken in ganz andere Rollen zu schlüpfen, das genießt ja fast jede(r)!

Und auch ich benutze manchmal in Normal-Phasen Masken: Oft bin ich freundlicher oder friedlicher, als es in mir aussieht, versuche dazuzugehören, obwohl ich chronisch anders bin. Vielleicht spiele ich auf Angriff, weil ich muss, aber eigentlich dafür keine Kraft da ist. Manchmal sage ich auch einmal mehr Nein, weil die Ja-Maske Zuhause liegt und ich doch nur Eines bin: ganz Normal krank.

Und ich freue mich auf meinen morgigen Day in my Life. Yeah, Yeah, Yeah!

**Herzlichst,
Ihr Sergeant Bipolar Pepper**

Der eigene Weg

Ein Kenner der Psyche aus eigener Erfahrung

Es gibt viele Symptome und Wirkungen auf das Leben des Erkrankten. In einiger Beziehung kann man dieses Erleben als befremdlich ansehen. In all den Jahren der Krankheit fällt mir auf, dass der Betroffene im Grunde stark und kämpferisch ist. Die menschliche Psyche kann viel aushalten, bis der Mensch möglicherweise tatsächlich aufgibt. Das ist meiner Meinung nach auch die Devise der Medizin und deren Therapien, eigene Handhabungen zu erlernen und zu festigen, um sich selbst zu helfen. Viel Hilfe geschieht als Hilfe zur Selbsthilfe. Man bekommt einen Anstoß. Dann kann man mit dieser Hilfe weiter gehen und sich etwas Standfestes aufbauen.

Ganz ähnlich ist das Definieren des eigenen Lebensweges. Nicht jeder hat dieselben Möglichkeiten. Manch einem fällt es schwerer. Es gibt auch immer wieder Rückschläge. Dazu lese ich beim Psychiater Carl Gustav Jung die folgenden Zeilen und auch an mich selbst denke ich beim Lesen dieses Textes: „Wir alle haben Wünsche, Sehnsüchte, etwas, das uns antreibt, und ein Potenzial, das es zu entdecken gilt. Oft ertappen wir uns dabei, wie wir ein Leben führen, das nicht zu uns passt. Es widersagt uns und es kämpft, aber letztendlich findet es sich mit einem Schicksal ab, das nicht das ist, wonach es sucht. Und dann leben wir eben dieses Leben, das uns nicht gefällt.“ Jungs Aussagen machen mich zuerst nachdenklich. In aller Schnelle versuche ich bezogen auf mein Leben eine Antwort zu finden. Kann es sein, dass ich ein Leben führe, das nicht zu mir passt? Und wenn es so ist, wie kann ich es ändern?

Mein eigenes Leben verlief durch die Erkrankung nicht so wie zuerst

gedacht. Erst wollte ich Jurist werden, dann wurde ich Bauzeichner und konnte mich durch diese Tätigkeit immer selbst ernähren. Weil ich gern schreibe, fragten mich Leute, warum ich nicht Journalist geworden bin. Sicher könnte ich mehr erreichen und mich fortbilden, aber mir reicht dieses Leben. Zusammen mit meiner Familie bin ich glücklich. Trotz aller Unvollkommenheit sehe ich mein Leben auch als das Mögliche. Auch ist es ein Geschenk für mich. Ich bin dankbar, dass ich hier und jetzt leben darf. Was hat das allgemein mit den eigenen Schwierigkeiten zu tun? Mit dem Lebensweg und der Hilfe, nach der man sucht? Wie können wir unsere Wünsche verwirklichen? Ohne ein anderes Leben zu führen?

Den Ausspruch des Psychiaters Jung finde ich auch herausfordernd. Gibt es nicht viele Menschen, die überhaupt keine Ausweichmöglichkeit haben? Manch einer kann sein Leben nicht mehr großartig verändern. Aus gesundheitlichen oder auch finanziellen Gründen. Fast hört es sich für jenen anmaßend an, dass er angeblich ein falsches Leben führt. Wie ich mein Leben beschrieben habe, kommt es auf die Sichtweise an. Ich finde, es gibt eine solche Einordnung nicht. Was ist falsch? Das ganze Leben ist ein Kompromiss. Seien wir doch froh, dass uns, auch mit dieser oder jener psychischen Erkrankung, ein Leben geschenkt ist. Auch ich denke an schwere Zeiten. Heute schaue ich in die Nähe und Ferne mit all den gebeutelten Menschen voller Unsicherheit und Not. Wie kann ich dabei noch in Bezug auf mein Leben von einem falschen Leben sprechen?

Wie am Anfang gesagt, werden wir Menschen von der göttlichen Kraft mit Stärke und Durchhaltevermögen

ausgestattet. Wir sind mit unseren Problemen nicht allein. Mir hat in schweren Zeiten auch das menschliche Nebeneinander geholfen - und mein christlicher Glaube.

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.

ABGESANG

und die Zeit der neuen Wege

Die Schauspielerin Monika Woytowicz ist keine 60 Jahre alt, als sie die Diagnose Vaskulitis bekommt. Diese Autoimmunerkrankung ist schmerzhaft. Für Körper und Seele. Der Einfluss auf ihre Arbeit einschneidend. 2004 spielt sie ihre letzte Fernsehrolle und zieht sich ins Private zurück. Kraft schöpft sie fortan auch aus der Malerei. Die Liebe zur Malerei begleitet sie schon seit der Jugend und nun hilft diese, seelische wie körperliche Schmerzen zu verarbeiten. Sie besucht zwei Jahre die Akademie der Künste in München. Unter den Bildern, die in kommenden Jahren entstehen, ist der 2011 gemalte „Abgesang“. Das Bild bekommt einen Text frei nach Friedrich Hölderlin gewidmet:

Schicksal

Ihr scherzt, Freunde?

Ach, ihr müsst ?

Das geht mir in die Seele.

Denn das müssen Verzweifelte nur.

Wir kennen uns seit 2022 und haben uns am Telefon verabredet. Ich möchte ihre ganz eigene Interpretation dieser Komposition mit dem Pinsel erfahren.

Monika Woytowicz sagt: „Der Mensch zeigt sich in der Öffentlichkeit oft nicht so, wie er wirklich ist. Er weiß auch selbst nicht immer, was da gerade in ihm los ist oder ihn gerade ausmacht. Kein Tag gleicht dem anderen. Immer spielt auch eine gewisse Verzweiflung über das Leben eine Rolle,



Abgesang 2011, Acryl, Blei, Farbstift auf Karton, 50 x 60

denn jeden Tag müssen wir uns dem Leben stellen – müssen uns uns selbst stellen. Das kann so schwer sein, dass eine Maske aufgesetzt werden muss. Und wahrscheinlich kommt man nie ganz an dieses Selbst heran.“

Sie erzählt in diesem Bild den Verlauf eines Schauspielerlebens. Die erste Figur in Weiß gekleidet deutet einen jungen, unschuldigen Pierrot an, der erste Erfahrungen auf der Bühne sammelt. Mit jeder Rolle verkleidet man sich und wird zu jemand anderem. Man ist nicht mehr nur selbst und dieser Beruf gerät irgendwann in einen Selbstlauf, sagt sie weiter.

Die Frage ist, wie weit werde ich damit fertig, was kann ich daraus machen und wie kann ich etwas gestalten? So steht die gelbe Figur für Jemanden, der aus sich heraus geht, eine Brillanz entwickelt und Spaß hat an dem, was als Aufgabe in diesem Beruf für diese Figur da ist. Alle vier Figuren haben ein gewisses Selbstbild und zeigen gleichzeitig doch etwas anderes als sie selbst sind. Mit ihrer Empfindlichkeit unter der Maske zeigen sie, wie sie das Leben, die Welt und ihr Selbst ausdrücken können.

Dieses Bild hat Monika ohne ein fertiges Konzept gemalt. Im Vordergrund stand ihr Gefühl, etwas ausdrücken zu müssen. Dieses Bild kam, wie

andere auch, erstmal aus dem Unterbewusstsein. Sie zeichnete es zuerst mit Bleistift. Die Skizze wuchs mit den Stimmen aus ihrem Inneren. Was ihr damals wertvoll war auszudrücken, bekam dann diese Farbigkeit.

Der vierten Figur scheint die Maske verrutscht. Absicht, Zufall oder eine spielerische Botschaft? Je länger ich das eine sichtbare Auge betrachte, umso mehr meine ich Spott, aber auch einen Hauch Traurigkeit, darin zu lesen. Monika sagt dazu: „Diese Figur geht aus dem Bild und sagt sinngemäß, ich habe Euch jetzt ein kleines bisschen was von mir gezeigt, aber ihr wisst trotzdem nicht, wer ich bin.“ In diesem Zusammenhang sei Phillip Roth zitiert: „Die Angst, demaskiert zu werden, und die Sehnsucht, erkannt zu werden - ein echtes Dilemma.“

Die letzte Figur zeigt eine Maske auf „Halbmast“. Auch eine mutige Geste und zugleich eine Botschaft. Vielleicht sagt sie damit: „Da ist noch mehr von mir und mein Weg geht weiter. Anders, aber ich stelle mich weiter meinem Leben.“

Ich möchte an dieser Stelle Monika nochmal DANKE sagen für das wunderbare Gespräch voller Vertrauen und Offenheit.

Evelyn Eichbaum

PER SONARE

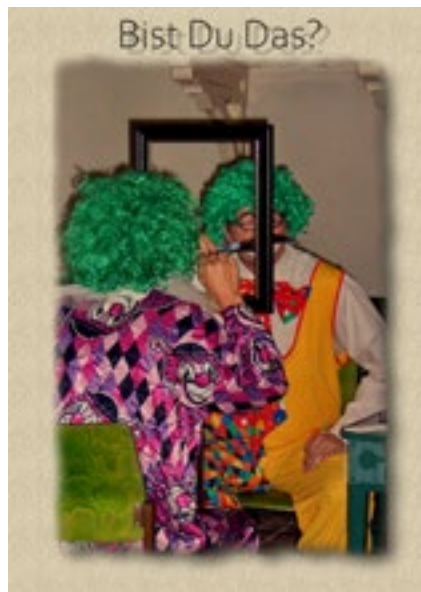
„Spieglein, Spieglein an der Wand...“

...und der Spiegel antwortet mit: „Geh bitte zur Seite, ich kann nichts sehen, Du stehst im Blickfeld.“ Diese Tonlage trifft die angesprochene Person. Genauso wie im Märchen die beiden Teil-Antworten des Spiegels treffen, erst das Lob und dann die sofort folgende Herabsetzung, „...aber hinter den Bergen, bei den Zwergen...“. Aus unserem Mund tönt es. Was wir sagen, das trifft. Nur das WIE ist damit nicht zwingend vorbestimmt. Wenn ich zu meinem geschätzten Kollegen früher sagte „Du Archetyp eines Torfkoppes“ (oder es ging auch kürzer: „Döspaddel“) dann konnte ich davon ausgehen, er verstand es als lockeren humorbetonten Hinweis, „da ging mächtig was schief, noch mal das Ganze“. Er kannte mich lange genug und ich auch ihn. Stand eine zu einem von uns eher fremde Person dicht dabei, dann konnte es schon zu einem Hinterfragen kommen, zu einer Kritik.

Bei einem Besuch des „Neuen Theaters in Hannover“ kann es durchaus geschehen, dass die Zuschauenden in der ersten Reihe wegen der unmittelbaren Nähe zur Spielfläche schon mal nass wurden oder ihnen ein Kissen ins Gesicht flog. Das war die Erfahrung mit den Schauspielenden, die in ihrem Überschwang... Sie spielten ihre Rollen immer sehr überzeugend. Ihre scheinbare Derbheit, gehörte zur Rolle und dieses überzeugt bis heute.

Als ich vor etwa 30 Jahren einige Interna zur „alemannischen Fasnacht“ erfahren durfte, staunte ich über die strengen Regeln in den einzelnen Orten und Vereinen. Schaute ich mir die oft sehr schweren Masken an, dann fragte ich mich, wer versteckt sich dahinter oder gar darin? „Nur Männer! Ja, nur Männer, die hier in der Stadt nachweislich geboren wurden“ und warum? „Das ist eben so“ - und unter dem anderen „Häs“ stecken nur Frauen, weil

sie auch an den Umzügen teilnehmen wollten, als Löwen, auch wieder mit Bedingungen verknüpft. Und wie fühlst Du Dich unter der Maske? „Ooooh, das ist gut, da kann ich mal so richtig aus mir raus gehen! Da kann ich mir Dinge leisten, die würde ich sonst nicht mal im kleinen Freundeskreis wagen. Unter dem Häs erkennen mich nicht mal die eigenen Zunftfreunde, wir sehen ja alle gleich aus!“ Darum kann es auch eine Strafe bewirken, wenn die Maskierung von oben bis unten aus dem Rahmen der Zunft fällt, wenn ein Teil fehlt, ein Verschluss defekt ist...



Die Welt um mich als Tribüne und ich spiele den Menschen auf den Rängen etwas vor? Allein schon dieser Satz: „Ich spiele Euch etwas vor!“ kann schnell falsch verstanden werden. Ich setzte mein bitterböses Gesicht auf und erzähle einen Witz. Verstehen mich die Zuschauenden? Was sagst Du? „Kommt drauf an!“

1987 laden mich meine Gastgeber zu einer Aufführung des „Wintermärchens“ (Shakespeare) nach Schwerin ein und ich staune. Was ich dort auf der

Bühne sehe, erzählt mir von der, gut in Masken und Kostümen verpackt, Situation der DDR, wie sie der Regisseur und Schauspielende wahrnehmen. Wie kann das angehen, so klar und deutlich und doch nicht ausgesprochen, doch wie es gesagt wurde, wie es zu mir drang... geht es nur mir so? Darf das so sein? „Aber ja, das verstehen wir hier alle! Nur es kann den Verantwortlichen keiner vorwerfen sie hätten es genauso gesagt, und doch, wir haben es sehr gut verstanden!“ Die Maske machte es, der Schriftsteller vierhundert Jahre zuvor hatte es so aufgeschrieben.

Auf der griechischen Bühne hielten sich die Schauspielenden eine Maske vor das Gesicht, um deutlich zu machen: Hier spricht ein anderer zu Dir, nicht ich. Durch die Maske hindurch - per sonare - durch-tönen, durch-dringen.

Und Du morgens vor dem Spiegel - hängt über dem Spiegel das Schild: „Lege die Maske ab, sonst siehst Du von Dir nichts?“ Es gelingt so mancher PERSON nicht, sich so zu sehen, wie andere mich auch sehen. Du hast recht! „Ach Du bist das! Dich habe ich mir ganz anders vorgestellt!“ liegt das nun an meiner Maske oder an Deiner Brille? Selbst die Stimme kann als Maske eingesetzt werden, die Tonlage, die Betonung, die Lautstärke, das Imitieren... „Rede doch mal wie ein richtiger Junge!“ den Satz habe ich oft zu hören bekommen. Heute würde ich wie damals fragen „wie geht das?“ Also selbst, wenn Du keine Maske aufhast, kann es Dir geschehen, dass Du sie bitte sehr absetzen sollst... Das Maskieren überlasse ich auch in Zukunft sehr gerne den Schauspielern. Sie können mit ihren Rollen sehr gut unterhalten. Ich bleibe lieber meiner PERSON treu, das kann ich am besten.

Christel Prüßner,

SHG Prostatakrebs „Griese Gegend“

Totengedenken laut und bunt

Ein Mexiko-Besuch rund um den Día de los Muertos

„Was, Du fährst jetzt nach Mexiko?“, wurde ich im vergangenen Herbst oft gefragt. „Das ist doch gruselig, wenn sich alle wie die Toten maskieren und auf den Gräbern tanzen.“ Ich gebe zu, etwas mulmig war mir schon, als ich mir die Filmchen ansah über den 2. November, der in Mexiko als Día de los Muertos, als Tag der Toten zelebriert wird. Schaurig-schöne Frauen im Leichenlook sind für die Mitteleuropäerin, die ich nun mal bin, sehr gewöhnungsbedürftig. Und dazu die fröhlich-laute Musik. Der Tod bei mir zu Hause ist leise, traurig und schwarz, höchstens grau.

Und dann trudelte ich Ende Oktober mit einer Schweriner Reisegruppe des weltweiten Clubs Friendship Force in der 22-Millionen-Stadt Mexiko-City ein. Begrüßt wurden wir von Leierkastenmännern mit Totenmaske und weiblichen Gvatterinnen, die Tod mit Sense auf der Straße, unzähligen Pappmaché-Skeletten und Totenschädeln in den Schaufenstern.

Maru, für eine Woche unsere Gastmutter, nimmt uns an die Hand und verpflegt nicht nur typisch mexikanisch, sondern macht uns auch mit den Schönheiten der Stadt und ihren Gebräuchen vertraut. Dazu gehören in dieser Jahreszeit neben den wandelnden Toten auch die mit unzähligen Studentenblumen dekorierten Altäre in und an öffentlichen Gebäuden ebenso wie in den Familien zu Hause. Marus Altar für ihre Verstorbenen ist ein reich gedeckter Esstisch mit Fotografien und Blumen, mit Obst und dem Brot der Toten – einem speziellen süßen Gebäck in Knochenform –, mit Tequila und Mescal, aber auch Gin und Whisky, Kuchen und

Schokolade, eben mit Lieblingsgerichten und -getränken. Die Stühle sind abgerückt, denn Maru weiß natürlich, dass die toten Seelen sich nicht niederlassen am Tisch. „Aber“, sagt sie, „wir laden sie ein, bei uns zu sein und zeigen ihnen so, dass wir sie nicht vergessen haben, dass sie Mitglieder unserer Familie bleiben.“

Dieser Gedanke gefällt mir. Warum nach der Trauer um den Verlust nicht so eine lebensbejahende Beziehung aufbauen? Der Tod ist allgegenwärtig und schlicht ein Teil des Lebens. Das demonstrieren die Mexikaner in der Zeit um den Día de los Muertos herum. Überall feiern Frauen und Männer, Junge und Alte ihre „Toten“ mit kleineren und großen Paraden. Im Mittelpunkt steht dabei die „Catalavera Catrina“. Die vom mexikanischen Künstler José Guadalupe Posada geschaffene Skelett-Dame „La Catrina“, ist das Symbol zum Tag der Toten geworden, das elegante mexikanische Pendant zu unserem blassen Sensenmann. Ursprünglich, so ließ ich mir erzählen, hatten die Skelett-Figuren außer einem Hut nichts an und dienten einer sarkastischen Darstellung der mexikanischen Oberschicht. Heute sind die Catrinas chic angezogen, tragen bunte und modische Kleider kombiniert mit einem unerlässlich utopischen Hut.

Und – eine Erkenntnis aus meinem Reisetagebuch nach einer Woche: Leise geht Mexiko nicht. Die Musik, egal ob von den typischen Banda oder den traditionellen Marimbaspiehlern, ist allgegenwärtig. Auf Straßen und Plätzen, in Restaurants und Wohnungen, in Parks und auf dem Wasser wird gespielt, gesungen und

getanzt. Sogar – das erleben wir auf unserer nächsten Station in Chiapas – auf den Friedhöfen. Die Gräber in Chamula, einem autonomen Indio-Pueblo, sind rund um den Día de los Muertos kunterbunt geschmückt mit einem unvorstellbar breiten Spektrum kreativer Gaben. Die übrigens – so sie genießbar sind – anschließend von den Lebenden gegessen oder getrunken werden. Manchmal wird letzteres wohl übertrieben, denn so manchen Besucher erlebten wir vom Alkohol zwischen die Gräber seiner Lieben geworfen.

Doch da sind wir schon so drin in der mexikanischen Kultur rund um den Tod, dass wir es nicht mehr wahrnehmen als anstößig, anrühlig, als für Deutsche unzumutbar.

Zu Hause werde ich auch künftig auf dem Friedhof keine laute Musik spielen oder Tequila trinken, aber Ende Oktober einen kleinen Altar für meine Lieben mit ihren Bildern und Lieblingsspeisen in meiner guten Stube schmücken. Und mit einem Gin und ihrer Lieblingsmusik an sie denken.

Birgitt Hamm

→ Wer die Welt auf ganz persönliche Weise kennenlernen möchte, ist bei Friendship Force richtig, denn die über die ganze Welt verteilten Clubs, nehmen die Gäste bei sich zu Hause auf und zeigen ihnen ihre Heimat.

Der Schweriner Club wird in diesem Jahr zu Freunden nach Japan fahren und nimmt selbst Gäste aus den USA und Kanada auf. Wer Interesse hat, erfährt mehr unter www.ff-schwerin.org



Foto: privat

Maskierte Depression – Maskenball des Lebens

Es ist jetzt Dezember, die dunkle Jahreszeit. Ich verbringe viel Zeit in Stille. Tauche ab in meine Innenwelt. Da begegne ich einer ganz anderen Iris, meinem inneren Kind. Es ist einsam und still, traurig und fühlt sich von Gott und der Welt verlassen. Niemand ist da, mit dem es reden und aus seinen Erfahrungen und der Erlebenswelt eines hochsensiblen Kindes erzählen kann. Denn es ist allein in seiner Erfahrungswelt. Niemand sonst empfindet so. Niemand versteht es und niemand will es hören.

Tröstende Floskeln werden ausgesprochen, die eher weh tun statt Geborgenheit schenken. Was bleibt als Strategie? Sich noch mehr verschließen. Das aber bedeutet Einsamkeit und Isolation. Alles mit sich allein ausmachen. Keine Kommunikation nach draußen. Aushalten und wenn der Druck zu groß wird, explodieren in einem für die Situation unangemessenen Verhalten. Und wieder nicht verstanden werden. Niemals! Und von Niemandem! „Robinson“ auf einer einsamen Insel mit der Sehnsucht nach „Freitag“.

Damals wurde der seelischen Gesundheit allgemein wenig Aufmerksamkeit und Bedeutung geschenkt. Es war so. Das Leben musste gemeistert werden. Keine Zeit für Mimosen oder Sensibelchen, Träumer/innen oder musikalische Talente. Wenn es diese Diagnosen gegeben hätte, die Stigmatisierungen und Etiketten für Menschen, die anders sind, hätten sie wohl Hospitalismus, Autismus oder Depression geheißen. Dabei wäre die Lösung ganz einfach gewesen.

So aber verbrachte ich mein Leben in zwei Welten. Die Welt draußen – Gesicht wahren, Maske tragen, so tun als ob. Ich entwickelte großes schauspielerisches Talent. Daheim, in Zeiten wenn es nichts zu tun gab, ohne Ablenkung, tiefe Traurigkeit, Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühle, gefangen sein in sich selbst. Mit niemandem über die Gefühle reden können.

Das waren schon manchmal krasse, sehr anstrengende Phasen, gerade in der dunklen Jahreszeit.

Ja sicher, heute bin ich 63 Jahre alt, erwachsen und habe viele Herausforderungen im Leben schon gemeistert. Mir auch immer wieder extra große schwere Sachen ausgesucht. In meinem Beruf als Heilpädagogin die schwierigsten Fälle an Land gezogen, mit denen keiner zurechtkam. Aber ich schaffte es. Meine Hochsensibilität half mir dabei, den Zugang zu schwierigen Kindern zu finden. Es brauchte sehr viel Kraft dafür und ich war gleichzeitig abgelenkt von meinem eigenen inneren bedürftigen Kind, das sich nach Geborgenheit sehnte. Einen sicheren Hafen, in dem es sich entspannen konnte. Ich identifizierte mich über meine Leistungen und Erfolge, war süchtig nach Anerkennung und gesehen werden. Und heute bin ich Rentnerin und habe viel Zeit für mich selbst.

Ich habe es in der Zwischenzeit ganz gut gelernt, damit umzugehen und mir ein buntes, abwechslungsreiches Rentnerleben zu kreieren. Ich lebe jetzt die Dinge, die mir Freude bereiten und mein Wohlbefinden stärken. Und ich verlasse Situationen in denen ich mich unwohl fühle immer

schneller. Denn ich muss nichts mehr aushalten, bis zum bitteren Ende.

Und in besinnlichen, melancholischen Momenten, streichle ich gedanklich mein inneres Kind.

Ja so paradox – zwei Seelen in einer Brust, in einem Herzen, in einem Körper. Und eigentlich war es das Kind in mir, das all die Jahre von Mama und Papa gesehen werden wollte und so geliebt werden wollte, wie es eben war.

Die Kunst war es aber, die tiefe Traurigkeit und Enttäuschung über das Leben und die Menschen zu verstecken, zu verbergen hinter einer Maske aus Fröhlichkeit und Optimismus. Und gleichzeitig war diese Kunst und Strategie der Schlüssel zum Überleben. Mich immer wieder selbst aus dem Sumpf herausziehen.

Mit Abstand betrachtet bin ich dankbar, dass ich all das erleben, lernen und erkennen durfte. Und ich erkenne mich selbst an für das, was ich bin und das was ich geleistet habe.

Und heute freue ich mich über mich selbst, wenn ich mich jemandem anvertrauen und mich hingeben kann. Das innere Kind braucht manchmal Zeit dafür und ist zunächst noch misstrauisch und verschlossen. Und das Spiel mit Nähe und Distanz ist immer wieder ein Abenteuer für mein inneres Kind.

Iris Hesse

Fazit: Rollenspiele und Masken helfen, schwierige Lebenssituationen zu meistern.

Ehrlichkeit zu sich selbst ist Heilung.

Beratung

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS telefonisch: 0385 3924333 oder per Mail: info@kiss-sn.de an. Weitere Informationen finden Sie auf www.kiss-sn.de und 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.

Gruppengründungen

SHG Detoxing

Wir als Selbsthilfegruppe Detoxing sind eine Gemeinschaft von Mensch zu Mensch. Unser Schwerpunkt liegt darin, aus einem Problembewusstsein ein Lösungsbewusstsein zu schaffen, um die Welt wieder in der natürlichen Fülle wahrnehmen zu können, die sie uns Tag für Tag bietet. Oftmals sind es die kleinen Dinge im Leben, die das Leben lebenswert machen. Lasst uns gemeinsam Ideen austauschen und Projekte anschieben, die uns positiv auf unserem Weg der innerlichen Heilung unterstützen.

Treffen jeden Montag um 18 Uhr in der KISS.

SHG An der Seite von kranken und behinderten Kindern

Eingeladen sind Menschen, die mit kranken oder behinderten Kindern leben. Wir treffen uns, um zu reden und um uns auszutauschen. Als Selbsthilfegruppe können wir uns Expert*innen einladen und uns sogar ein ganzes Programm gestalten, z.B. zu Themen wie Diskriminierung im Alltag oder lebensverkürzende Erkrankungen oder was uns sonst auf der Seele brennt. Ihr seid alle herzlich willkommen!

Treffen an jedem 1. und 3. Montag im Monat um 16.30 Uhr in der KISS.

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.

Das Gründungstreffen findet am 13. März um 17 Uhr in der KISS statt.

Danach trifft sich die Gruppe regelmäßig an jedem 2. Mittwoch im Monat, jeweils zur gleichen Zeit am gleichen Ort.

Mitstreiter*innen gesucht

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.

Treffen jeden Freitag um 17 Uhr in der KISS.

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.

Treffen jeden Montag um 14 Uhr in der KISS.

SHG MeckPomm-Wochenkinder

In den 1950er Jahren errichtete die DDR Wochenkrippen und Wochenheime, in denen die Säuglinge und Kleinkinder ab der 6. Lebenswoche von Montag bis Freitag/Samstag mit Übernachtung betreut wurden. Am Wochenende waren

die Kinder dann wieder bei den Eltern untergebracht. Die Einrichtungen, in denen die wochenweise Betreuung stattfand, hießen für das Alter von 0–3 Jahren Wochenkrippen und für das Alter 3–7 Jahre Wochenheime. Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von > 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.

Treffen an jedem letzten Samstag im Monat von 14 bis 16 Uhr in der KISS.

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

NEU Workshop-Reihe zur Stärkung der Selbstheilungskräfte

Ich lade Menschen ein, die ihre seelische und körperliche Selbstheilung in Eigenverantwortung fördern möchten. Mein eigener Lebensweg und die Bewältigung von Lebenskrisen haben mich zu zahlreichen alternativen Methoden geführt. Meine Erfahrungen möchte ich nun gern mit Dir teilen.

Dabei kannst Du wirksame und einfache Methoden erlernen, die Deine Gesundheit und Deinen Lebensmut stärken und Deine Lebensfreude fördern. Du kannst an einem einzelnen Workshop oder auch an allen teilnehmen.

Wir treffen uns jeweils an einem Freitag

16–20 Uhr in der KISS. Ziehe bequeme Kleidung an und bringe Dir für die Pause etwas zu essen und zu trinken mit.

Workshop 1: „Lieder der Kraft singen“

Wir singen heilsame Lieder, die speziell für den Gesundheitsbereich in dem Projekt „Singende Krankenhäuser“ konzipiert wurden. Einfache Liedzeilen, Melodien und Rhythmen in deutscher Sprache, teilweise verbunden mit Bewegungen. In schweren und in guten Zeiten geben diese Lieder Kraft, Ruhe und Vertrauen in das Leben und verbinden Dich mit Deiner Seele. Wenn viele Menschen gemeinsam singen, und eins sind mit der Musik, kannst Du Dich geborgen fühlen in der Gemeinschaft. „Ich bin ok – Du bist ok“

**Termin: Freitag, 15. März 16–20 Uhr
16–17.30 Uhr**

Pause (Selbstversorgung)

18–20 Uhr

Workshop 2: „Gelingende Kommunikation“

Finde heraus, welcher Wahrnehmungstyp Du bist, über welchen Sinneskanal (Sehen, Hören, Fühlen) nimmst Du am besten Informationen auf und teilst Dich mit? Das erspart Dir in Zukunft viele Missverständnisse in Gesprächen mit anderen Menschen. Wir üben Elemente aus der Gewaltfreien Kommunikation. Dies kann Dir helfen, Stress in Beziehungen zu reduzieren. Gemeinsam sammeln wir neue Erfahrungen, und teilen sie in unserer Mitte. „Mit dem Herzen hören und mit dem Herzen sprechen“

**Freitag, 19. April, 16–20 Uhr
16–17.30 Uhr**

Pause (Selbstversorgung)

18–20 Uhr

Workshop 3: „Yoga zum Wohlfühlen für jedes Alter inclusive Lachyoga“

Yogaübungen verbessern Balance, Koordinationsfähigkeit, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte praktizieren wir schonende und doch wirksame Körperübungen auf dem Stuhl. Tiefenentspannung und eine Klangschalen-Körperreise lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude

am Leben wachsen. Durch Übungen des Lachyoga wirst Du lockerer und entspannter. Denn Lachen reduziert Stress, stärkt das Immunsystem, hilft bei der Konzentration und lindert Schmerzen. Bringe Dir bequeme Kleidung, eine warme Decke und ein kleines Kissen mit.

Freitag, 17. Mai, 16–20 Uhr

16–17.30 Uhr

Pause (Selbstversorgung)

18–20 Uhr

Workshop-Leitung: Iris Hesse, Heilpädagogin, Yoga-Lehrerin, Psychologische Beraterin und Coach

Wir bitten um Anmeldung in der KISS.

Veranstaltungen

LAG der Selbsthilfekontaktstellen

MV e.V. – Austauschtreffen und Mitgliederversammlung in Güstrow
14. März, 10–16 Uhr

Bundesweiter Fachaustausch der Selbsthilfekontaktstellen (Länderrat) in Würzburg, 22. und 23. April

Termine

Redaktionsteam KISS

Selbsthilfemagazin

Das nächste Treffen des KISS-Redaktionsteams findet am 5. März um 11 Uhr in den Räumen der KISS statt.

Vorstand KISS e.V.

Am 31. Januar, 16 Uhr, fand die erste Vorstandssitzung statt. Weitere Termine 2024: 10. April, 28. August und 20. November jeweils um 15:30 Uhr in der KISS.

Die Mitgliederversammlung des KISS e.V. findet am 16. Oktober um 17 Uhr in der KISS statt. In diesem Jahr wird turnusmäßig der Vorstand gewählt. Der Trägerverein der KISS freut sich über neue Mitglieder.

Tag der offenen Tür

Im Laufe des Jahres wollen wir alle Maßnahmen zur Renovierung und Neumöblierung der KISS abgeschlossen haben. Um allen Selbsthilfegruppen,

Partnern und Interessierten das Endergebnis präsentieren zu können, planen wir einen Tag der offenen Tür am Donnerstag, dem 10. Oktober.

„Mal gut, mehr schlecht.“

Sensible Einsichten in die Innenwelt der Depression“.

Eine Veranstaltung der Fotografin Nora Klein und ihrer Projektpartnerin Sabine Fröhlich am Dienstag, 11. Juni um 18 Uhr im Schleswig-Holstein-Haus



KISS Geschäftsführerin Sabine Klemm hat im Januar ein Konzert von Herman van Veen besucht. Im Gepäck hatte sie eine Ausgabe des KISS Magazins „einsam, zweisam, dreisam“, in welchem der Künstler unsere „Drei Fragen an: ...“ beantwortet hatte. Er freute sich sehr über das Mitbringsel und grüßt die Leserinnen und Leser des KISS Magazins herzlich!

Die Macht der Maskierten

POST VON BIRGITT



Foto: Birgitt Hamm

Ich habe Angst. Obwohl ich mich im Grunde meines Herzens für einen mutigen Menschen halte, kriecht sie immer wieder empor – die Furcht vor

den Maskierten. Woher sie kommt, weiß ich nicht genau. Bin ja auch weder Psycholog- noch Soziolog- noch Angstforscherin. So kann ich nur ganz unwissenschaftlich vermuten, dass die Ursache tief in meiner Kindheit verborgen liegt, als ich zum ersten Mal den Maskierten persönlich traf. Wenn der mich im Dezember besuchte, hielt er die gezückte Rute in der Hand und forderte von mir, das ganze Jahr artig gewesen zu sein. Da mir aber gerade das schwer fiel, war die Rute kein Spaß. Auch die anschließende Bescherung hellt die dunkle Erinnerung nicht auf. Mit dieser Grunderfahrung gruselte ich mich – anders als viele meiner Freunde – sogar vor dem Spaßmacher im Zirkus, weil dessen Mimik von dicken Farbschichten abgetötet wurde. Die Bezeichnung „Horrorclown“ für Menschen, die andere verumumt erschrecken, ist für mich eine Tautologie, also doppelt gemoppelt.

Vielleicht ist es auch eine Frage der Sozialisierung. In meiner Welt sehen sich die Menschen ins Gesicht, um zu

erkennen, ob sie freundlich gesinnt oder böse, dumm oder klug sind. Männer sind da anders, die sehen einer Frau auch von hinten an, ob sie etwas taugt. Aber für mich ist das Gesicht wie ein Fenster. Wer es verhängt, hat etwas zu verbergen. Trotz anderer Erfahrungen in Corona-Zeiten, in denen ich selbst mit Maske und Sonnenbrille eine Bank betrat, sind die einschlägigen Vermummten meiner Erfahrung nach noch immer Diebe, Räuber, Entführer, Vergewaltiger. Wer mir nichts Böses will, zeigt sein Gesicht. Ob das Unbehagen gegenüber Maskierten ein europäisches Kulturproblem ist, weiß ich nicht. Wahrscheinlich ist es nur mein ganz persönlicher Defekt, der mir immer wieder Angstschauer über den Rücken jagt, wenn alljährlich am 11. November die Vermummten die Macht übernehmen. Besser fühle ich mich erst wieder, wenn am Aschermittwoch alles vorbei ist.

Birgitt Hamm

Eine alltägliche Maske

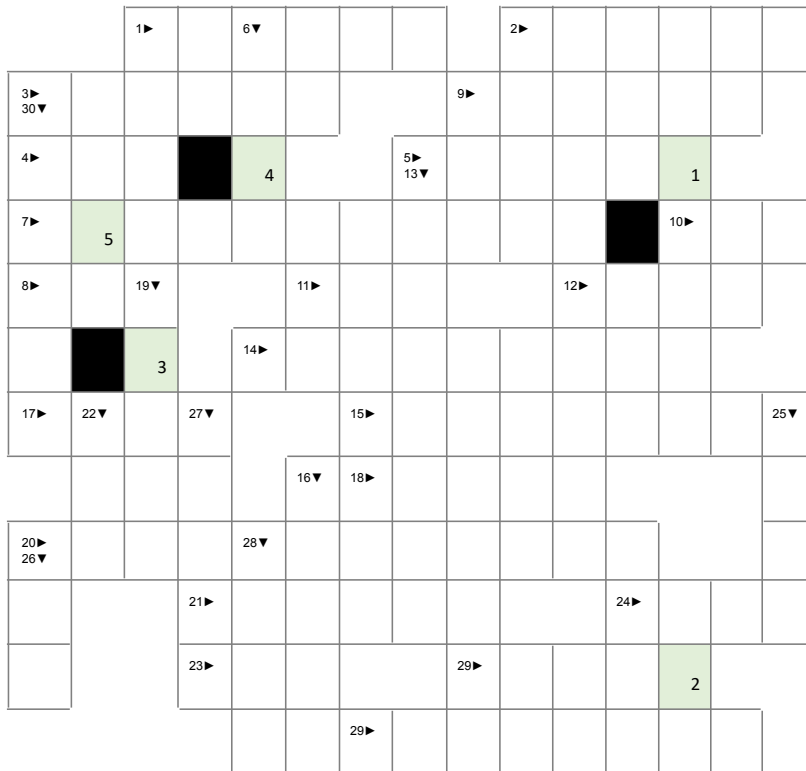
Täglich von Milliarden Menschen auf der Welt benutzt – ganz ohne Maskenpflicht

Für die meisten Frauen ist es spätestens seit ihrer Pubertät ein tägliches Ritual: Man schminkt sich mindestens, bevor man aus dem Haus geht, vielleicht auch am Wochenende oder im Urlaub, einfach so, weil es eben dazugehört und man sich sonst „nackt“ fühlt. Oder auch, weil man sich nicht so hübsch fühlt, wie man gern wäre, weil man positiv wahrgenommen werden möchte und „gesehen“ werden soll. Außerdem stärkt es sicher das

Selbstbewusstsein, jedenfalls dann, wenn man sich „ohne“ irgendwie unvollständig fühlt. Inwieweit man aufgetragene Wimperntusche, Lidschatten, Lippenstift und diverse andere Kosmetika als Maske betrachtet – hinter der man außer vielleicht kleinen Unschönheiten im Aussehen noch vieles andere verstecken kann – weiß jeder am besten für sich selbst. Ich weiß für mich, dass ich nie Interesse daran hatte, irgendeine Form von Schminke zu benutzen, ich habe auch in der Pubertät abgesehen von farblosem Nagellack kaum etwas ausprobiert, weil ich es einfach nicht wollte. Mir fehlten schon immer die Ruhe, die Geduld, die feinmotorischen Fähigkeiten, um beispielsweise einen ordentlichen Lidstrich zu ziehen. Vor allem aber hatte und habe ich bis heute das Gefühl,

wenn ich mich schminke, bin das nicht mehr ich, nicht wirklich authentisch, und das will ich so weit wie möglich sein.

Das bedeutet aber nicht, immer und überall ohne jede „Maske“ zu sein. In Gesprächen bin ich meistens recht ruhig, egal wie angespannt und ärgerlich ich mich vielleicht gerade fühle. Ich kann aber auch die „Maske“ fallen lassen, laut sein und Türen knallen. Natürlich könnte und würde ich mich genauso verhalten, wenn ich geschminkt wäre, aber für mich ist das einfach kein „Muss“, und ich fühle mich ohne viel besser. Das bedeutet aber überhaupt nicht, dass ich es grundsätzlich ablehne, sich mit Schminken hübsch zu machen. Mir gefällt vieles, was ich sehe, durchaus. Aber es animiert mich eben nicht zum Nachmachen. **Brunhilde**



waagrecht

- 1 Arbeitsweise
- 2 Blumen, auch Gewürz
- 3 größter Fisch der Erde
- 4 open..
- 5 ohne Namensnennung
- 7 Beruf im Theater, Zuständig für Beschaffung von Gegenständen für die Bühne
- 8 Abk. für: Nichtstaatliche Organisation
- 9 ein Pflanzenfett, Bestandteil von Schokolade
- 10 Bar im englischen Stil

- 11 Zweig, Arm
- 12 Baumaterial
- 14 Reisewesen
- 15 Betrug, Schein
- 17 Strommaßeinheit
- 18 Singvogel
- 20 Aufführung vor der Premiere
- 21 Trauer, Sorge
- 23 Lebensgemeinschaft
- 24 blütenlose Waldpflanze
- 29 Filmkategorie
- 29 Schnellgericht

senkrecht

- 6 orange asiatische Frucht
- 13 Nachahmung, Nachbildung
- 16 Spielkarte, Frau
- 19 Himmelsrichtung
- 22 Flussniederung, Landschaftsform
- 25 Bindfaden
- 26 Abk. für ein System zur Positionsbestimmung
- 27 Ladentisch
- 28 Nebenfluss des Rheins in Nordrhein- Westfalen
- 30 Fluss in MV

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



Holger Wegner

Foto: privat

Masken für viele Gelegenheiten

Vor der Corona-Pandemie hätte ein plakatiertes Schreiben mit der Aufforderung: „Eintritt nur mit Maske“ bei Kunden einer Sparkasse große Verwunderung ausgelöst oder wäre als Scherz aufgenommen worden. Aufgrund zum Teil gravierender Schutzmaßnahmen, die auch Einschränkungen im privaten Bereich zur Folge hatten, kam und kommt

es zum Teil bis heute zu Diskussionen in der Gesellschaft. So wurde die Maske zu einem Symbol und Streitobjekt gleichzeitig. Für die einen „signalisierte“ die Maskenpflicht ein „Zeichen“ einer vermeintlich aufziehenden „Corona-Diktatur“ - anderen konnten die Maßnahmen nicht weit genug gehen.

Aus heutiger Sicht, mit dem jetzigen Wissen, waren einzelne Beschränkungen sicher überzogen. Niemand weiß aber wirklich zu sagen, wie hoch die Opferzahlen ohne die Schutzmaßnahmen wirklich gewesen wären. Die Pandemie hat weltweit genug Menschenleben gefordert!

Beim Schreiben dieses Beitrags steuert die diesjährige Karnevalssaison auf die Abschlusshöhepunkte zu. In manchen Gegenden heißt es Karneval, in anderen Fastnacht oder Fasching. Zum Gefolge der Reformationszeit gehörten Verbote des

bunten Maskentreibens auf den Straßen. Noch etwas später erließ Herzog Gustav Adolph die „Fürstliche Mecklenburgische Verordnung wider die Fastnachtstorheit“.

Insbesondere in den frühen Jahren der DDR mussten die Texte für die Büttreden den Behörden vorgelegt werden. Karnevalisten fanden jedoch immer wieder Tricks und Kniffe, um Kritik an verstaubten Politbürokratien und Alltagsproblemen in humorvoller Weise zu präsentieren. In vergangenen Jahrhunderten entwickelte sich die alte Kunstform des Maskenspiels, in dem die individuellen Züge der Gestalten vollkommen hinter dem dargestellten Sachverhalt verschwanden und das zugleich die ausdeutende Fantasie des Publikums ansprach. Aber auch heute sind menschliche, manchmal zugelegte Charaktermasken nicht weniger geworden.

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:

26. April 2024 zum Thema „verbunden“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

