

# HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 1 | 23. Jahrgang | April bis Juni 2025

## AUSGESCHLAFEN



# Inhalt



Titelbild Vanessa Polichtchouk. .... 1

Inhalt..... 2

Impressum ..... 2

Förderer des Magazins ..... 2

Editorial ..... 3

So gesehen von Holger Wegner .... 4

Das Redaktionsteam zum Thema ... 5

Drei Fragen an Dr. Heike Beneš .... 6

„Bin fast fertig – muss nur noch anfangen...“ – Aufzuwachen!..... 7

Das Projekt „Ingangsetzer“ (IGS) .... 8

Leicht einschlafen, durchschlafen, ausgeschlafen aufwachen... ..... 9

Tipps zur Schlafhygiene ..... 10

Mein Schlaf und ich ..... 11

Buchtip „SCHLAFEN“ ..... 12

„SCHLAF“ von Haruki Murakami ... 13

Keine hochgeklappten Bürgersteige...15

Schmerzfrei durchschlafen – manchmal ein Traum..... 16

Service ..... 16/17

Meine wilden Nächte ..... 18

Schlaf ist so wichtig für gute Gesundheit ..... 19

Zeit, etwas Gutes zu tun..... 20

Wie frau sich bettet, so liegt man(n)!.. 21

Post von Birgitt / Schlafen und träumen (Was sagt die KI dazu?)

Kreuzworträtsel ..... 22/23

**Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint im Juni 2025 zum Thema „respektiert“**

## 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

**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 Wetzler

**Leitung:** Anna Karsten, anna-karsten.de

Der Herausgeber freut sich über eingesendete Beiträge, für die allerdings kein Anspruch auf Abdruck besteht. Der Autor darf mit seinem Beitrag keine Rechte Dritter verletzen und muss für eingereichte Fotos die Bildrechte besitzen. Bei Abdruck behalten wir uns Korrekturen und Kürzungen vor und legen Wert auf den Hinweis, dass die Inhalte die Meinung des jeweiligen Autors widerspiegeln.

## Förderer des Magazins

Dipl.-Psych. Andrea Bülau, Dipl.-Psych. Uwe König, Dr. Frank Kämmler, Dr. Renate Lunk, Dr. Ute Rentz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg gGmbH, Psychologische Psychotherapeutin Ingrid Löw, Rehazentrum Schwerin GmbH, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Sanitätshaus Hofmann GmbH, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, VIELFALTER gGmbH, Zahnarzt Holger Thun, 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 AnDers sein, Hilft Sicher?!, SHG Ankerplatz Schwerin, SHG Asperger-Syndrom/Autismus-Spektrum-Störung, SHG Burnout - und das Leben danach, SHG Filmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Freiredner, SHG Gemeinsam von dick zu dünn, SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG Hochsensible Menschen, SHG Hochsensible Menschen II, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Impulskontrollstörung – Skin Picking, SHG Kleeblatt – sexuellen Missbrauch überwinden, SHG Krafraum, SHG Lachen ohne Grund, SHG Leben mit Krebs und/oder Fatigue in Crivitz, SHG Lebensfreude durch intuitives Trommeln, SHG Lichtblick, SHG Long-Post-Covid Betroffene und ihre Angehörigen, SHG Dranbleiben. Wie geht es weiter nach der Psychotherapie, SHG MESCH, SHG MSB HRO, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Osteoporose II, SHG Ostseewind, SHG Parkinson Schwerin und Umland, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griese Gegend, SHG Psychose und Schizophrenie, 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 Stammtisch für Angehörige von Kindern in Pflege und Adoption, SHG Sternenkinder Schwerin und Umgebung, SHG Strategien und Übungen zum Umgang mit Narzissmus, SHG für Tinnitus-Betroffene/Morbus Meniere, SHG Umgang mit Narzissmus, SHG Wollmäuse, 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,

in dieser Zeit „zwischen Winterschlaf und Frühjahrsmüdigkeit“ nehmen wir uns das Thema Schlaf vor. Dazu kann jeder etwas sagen, denn wir alle müssen schlafen und machen über die Jahre unsere eigenen Erfahrungen. Einige ganz persönliche können wir hier lesen und uns darin wiederfinden oder auch nicht. Vielleicht ist das für Sie mal ein Anlass, uns einen Leserbrief zu schreiben?

Ein guter Schlaf ist so wichtig – für Körper, Geist und Seele. Ausgeschlafen zu sein hat viele verschiedene Formen, so verschieden, wie Menschen sind. Und „ausgeschlafen sein“ ist durchaus mehrdeutig: erholsamen Schlaf genossen zu haben, aber auch fit im Denken zu sein (das Gegenteil von „Trantüte“).

Also: ausgeschlafen sein – wer will das nicht? Aber wie ist es zu erreichen? Bei allen Bemühungen; ein unbeeinflussbarer Rest bleibt ja doch, oder? Heutzutage haben wir viele Möglichkeiten, mit teilweise schon einfachen Mitteln für eine gute Schlafhygiene zu sorgen. Ein paar Tipps finden Sie hier und ansonsten gilt nach wie vor: Wie man sich bettet, so liegt man.

Vielleicht fällt Ihnen gleich ein schönes Schlaflied ein, das Ihnen als Kind gesungen wurde und womit Sie dann Ihre eigenen Kinder und Enkel in den Schlaf gewiegt haben? Schlaflieder können uns durch unser ganzes Leben begleiten, sie sind ein wahrer Schatz! Und nebenbei lernen wir: Schlafen ist ein teures Mittel. Man kann sich gesund schlafen und morgen früh sieht die Welt schon wieder ganz anders aus. Aber was, wenn das nicht (mehr) funktioniert? Schlaf spielt auch in vielen Selbsthilfegruppen immer mal wieder eine Rolle. Dabei zeigt sich, nichts bleibt wie es ist.

Aus jugendlichen Eulen können mit fortschreitendem Alter Lerchen werden. Der Biorhythmus verändert sich im Laufe des Lebens, z.B. durch Schichtarbeit, aber auch als pflegende Angehörige oder junge Mutter.

Aus fachkundiger Sicht von Dr. Martina Seemann (CFFK) und von Dr. Heike Beneš (Schlaflabor) erfahren wir, wie z.B. Hormone, Ernährung, Körperkonstitution, Tageswerk, Krankheit oder Alkohol zusammenspielen und unseren Nachtschlaf beeinflussen (können).

Auch zwei Buchtipps gibt es wieder. Während die selbst oft unter Schlaflosigkeit leidende Autorin Theresia Enzenberger ihr Buch „SCHLAFEN“ den Schlaflosen, den Schlummernden, den Schattenfamilien widmet, geht es in „Schlaf“ von Haruki Murakami um eine Frau, die aus Schlaflosigkeit Kraft zieht. Es beginnt mit dem Satz „Es ist der siebzehnte Tag ohne Schlaf.“ Schlafentzug stelle ich mir eher als Foltermethode vor. Es sei denn, er ist selbst gewählt. „Wilde Nächte“ – ob in Gneven oder Köln.

**Ein schönes Frühlingserwachen und  
ausgeschlafene Tage wünscht Ihnen**

Ihre

Sabine Kern

# Guten Morgen, na ausgeschlafen? Nein, abgebrochen!

**So lautete zu DDR-Zeiten eine viel benutzte Zustandsbeschreibung des eigenen Wohlbefindens.**

Die Krankenschwester und Pflegeaktivistin Franziska Böhler schreibt in ihrem Buch „I still care“: „Der Schichtdienst, der Dauerstress, die Verantwortung begünstigen Schlafprobleme, die zum Pflegeberuf schon fast dazugehören.“ Über die seit langem bekannten Probleme im Pflegebereich, wie z.B. Personal- und Zeitnot, Verbürokratisierung, adäquate Bezahlung, ist vielfach publiziert worden.

Eine wirkliche Kehrtwende ist bislang nicht gelungen. Zudem fehlt es auch an Anerkennung und Wertschätzung.

Die beiden Organisationsberaterinnen Dr. Esther Konicny und Lena Stoßberger weisen auf die verkürzte Diskussion zum „Arbeitsbegriff“ hin, in dem es in der Regel „nur“ um die Erwerbstätigkeit geht. Andere Tätigkeiten, wie z.B. Freiwilligenarbeit, gemeinnütziges Engagement, Haus- und Familienarbeit, tauchen dabei gar nicht auf.

Das digitale Zeitalter birgt eine zunehmende Vermischung der Privatsphäre mit Berufs- und Arbeitswelt in sich. Sobald Körper und Geist im Modus der ständigen Erreichbarkeit

fungieren, fordert dies irgendwann Tribut von Übermüdung ein, das dem Ausgeschlafensein entgegensteht. Krankenkassen berichten von einem signifikanten Anstieg von Burnout-Fällen und vermehrten Erschöpfungszuständen bei Angestellten und Arbeiter/innen. Gesunder Schlaf und feste Tagesstrukturen sind bei Menschen mit Depressionen und Posttraumatischen Belastungsstörungen eine wichtige Grundlage der Lebensführung.

Als u.a. die Techno-Bewegung auf dem Höhepunkt war, erreichten die Verkaufszahlen von Aufputschmitteln verschiedenster Art immer neue Rekordwerte, um die Nächte und Wochenenden „durchtanzen“ zu können.

Schlafentzug war ein Merkmal von „subtiler Folter“ in Stasi-Gefängnissen, um den psychischen Willen vermeintlicher „Staatsfeinde“ mittels „operativer Psychologie“ zu brechen.

Übrigens, wenn Menschen über tausende Kilometer vor Krieg, Verfolgung, Armut fliehen, sind sie froh, in Sicherheit, ohne Angst statt Abschreckung endlich mal ausschlafen zu können. Es dürfte nicht falsch sein, sich darüber Gedanken zu machen...

**Holger Wegner**



Foto: Adobe Stock / schelcor

Das Redaktionsteam zum  
Titelthema: „Was mir beim Einschlafen hilft ...“

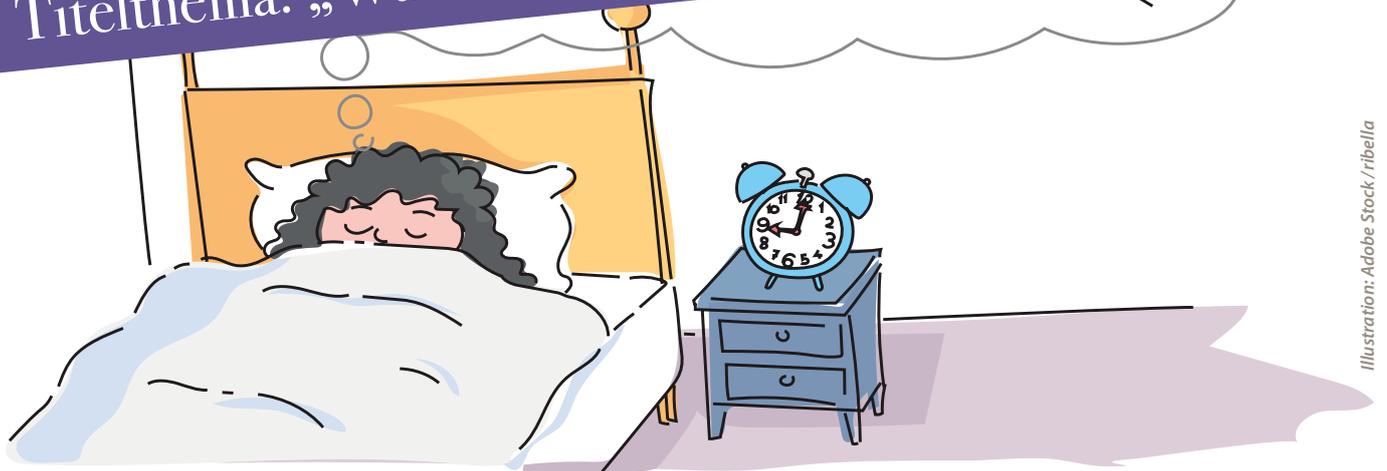


Illustration: Adobe Stock / ribella

**Brunhilde:**

Was mir beim Einschlafen hilft:

- ein kühles, aber kein kaltes Zimmer,
- ein warmes Bett
- ein angekipptes Fenster
- Geräusche aus der Natur wie Vogelgezwitscher oder Wind
- ein Gefühl von Sicherheit
- keinen Stress im Kopf haben oder so viel davon, dass man extrem müde wird

**Martina:**

Einschlafen ist meist kein Problem. Wenn ich aber nach einer Weile wach werde, wird es schwer. Dann stehe ich schon mal auf und lenke mich mit anderen Sachen ab, lese, schreibe Gedanken weg, trinke dazu einen Schlaftee. Manchmal hilft nur meditative Musik hören und entspannen.

**Anna:**

Einschlafen, gut schlafen, schöne Träume erleben, ausschlafen und ausgeruht aufwachen oder: nicht einschlafen können, unruhig schlafen, schlecht träumen und wie gerädert aufwachen? Es wäre wirklich zu schön, wenn ich die Wahl hätte!

**Julie:**

Einschlafprobleme kenne ich nicht. Aber am schönsten ist es, abends – am besten immer zur gleichen Zeit – mit Frauchen im Bett gemeinsam einen Naturfilm zu schauen. Und dann Licht aus, Augen zu und ein bisschen kuscheln.



Foto: Birgitt Hamm

**Birgitt:**

Rituale helfen mir beim Einschlafen. Dazu gehört ein Buch, kein E-Book, Smartphone oder Tablet, auf dem ich lese, sondern ein klassisches Buch aus Papier. Aufpassen muss ich dabei nur, dass die Geschichte nicht zu spannend – und das Buch nicht allzu schwer ist, falls ich schon beim Lesen einschlafe.

**Arne:**

Licht aus, Augen zu!  
... ZZZ



# Drei Fragen an ...

**Priv.-Doz. Dr.med. MUDr. Heike Beneš**  
**Somni Bene Institut für Medizinische Forschung und Schlafmedizin Schwerin GmbH**

1

## Was ist das Schlaflabor Schwerin?

**Dr. Heike Beneš:** Das Schlaflabor Schwerin ist eine Spezialpraxis für schlafmedizinische Diagnostik. Hier können Patienten ihre Schlafstörungen oder Ursachen für ausgeprägte Tagesmüdigkeit gründlich mittels Polysomnographie abklären lassen. Sie müssen dafür nicht stationär in einer Klinik aufgenommen werden und können tagsüber ihren Verpflichtungen nachgehen.

Bereits 1992 haben wir an der Neurologischen Klinik Schwerin ein neuropsychiatrisches Schlaflabor aufgebaut, da die Ursache der meisten Schlafstörungen (Insomnien und Hypersomnien oder Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus) neurologische oder psychische Erkrankungen sind. Dazu gehören z.B. Depressionen und Angststörungen, Restless-Legs-Syndrom oder chronische Schmerzzustände, Narkolepsie oder gestörter Traumschlaf.

Nur durch eine sorgfältige Diagnostik und Ursachenforschung können diese oft chronischen Schlafstörungen auch erfolgreich behandelt werden. Diese umfangreichen Erfahrungen mit allen Arten von Schlafstörungen (es gibt derzeit 84 verschiedene Schlafstörungen) setzten wir 2005 beim Aufbau des damals ersten ambulanten neuropsychiatrischen Schlaflabors in Schwerin um und können seither Patienten mit Ein- und Durchschlafstörungen, Tagesschläfrigkeit oder besonderen Ereignissen im Schlaf eine hochprofessionelle Diagnostik und zielgerichtete Behandlung anbieten. Zur Anmeldung braucht es einen Überweisungsschein vom Haus- oder Facharzt.



Priv.-Doz. Dr.med. MUDr. Heike Beneš

Foto: Ecki Raff

2

## Was sind die häufigsten Ursachen für Schlafstörungen?

**Dr. Heike Beneš:** Zu den häufigsten Schlafstörungen zählt die chronische Insomnie, d.h. längerdauernde Ein- und Durchschlafstörungen, die mit Tagesmüdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen u.s.w. zu einer erheblich beeinträchtigten Tagesbefindlichkeit führen. Ursächlich finden sich neben psychologischen Faktoren (Schlaferwartungsangst, falsche Schlafhygiene, zu viel Stress/Überforderung am Tag, Gedankenkreisen, Gewöhnung an Schlafmittel) oft auch beginnende depressive Störungen oder eine lange verdeckte Angststörung oder Anpassungsstörung bei ausgeprägten psychosozialen Belastungen. Aber gerade im Schlaflabor können eben auch organische Störfaktoren für einen gesunden Schlaf aufgedeckt werden, die ohne eine Polysomnographie nie entdeckt werden würden: zum Beispiel das Syndrom der unruhigen Beine oder das Syndrom periodischer Beinbewegungen im Schlaf, die

zu unzähligen Weckreaktionen führen, ohne dass der Patient dies bewusst registriert. Diese organischen Störfaktoren im Schlaf sind nicht so selten: immerhin betreffen sie ca. 10-15 Prozent der von Schlafstörungen betroffenen Patienten.

Auch Atemstörungen im Schlaf wie das Schlaf-Apnoe-Syndrom gehören zu häufigen Schlafstörungen, die sich (neben dem unregelmäßigen Schnarchen mit Atempausen) vor allem in Tagesmüdigkeit und nachlassender Belastbarkeit äußern.

Neben diesen häufigen Schlafstörungen gibt es noch viele weniger häufige Ursachen von Schlafstörungen, die aber erhebliche Auswirkungen für die Gesundheit und Tagesbefindlichkeit der betroffenen Patienten haben und oft nach gründlicher Diagnostik auch gut behandelt werden können.

3

## Haben Sie einen Bezug zum Thema Selbsthilfe?

**Dr. Heike Beneš:** Nicht selten empfehlen wir Patienten mit Schlafstörungen aufgrund von Depressionen oder Angststörungen, sich neben ihrer ärztlichen Behandlung ggf. auch bei Selbsthilfe-Organisationen anzumelden; dies gilt auch für Patienten mit Abhängigkeitserkrankungen. Für spezielle Erkrankungen wie das Restless-Legs-Syndrom oder die Narkolepsie gibt es inzwischen gut aufgestellte Patientenvereinigungen regional und deutschlandweit, so dass sich Betroffene hier gut vernetzen können, über neue Forschungsergebnisse oder eigene Therapieprobleme austauschen können.

*Vielen Dank für das Gespräch!*

# „Bin fast fertig – muss nur noch anfangen...“ – Aufzuwachen!

**Die Hälfte aller Menschen in unserer westlichen Gesellschaft hat zeitweise Schlafprobleme. Ein- oder Durchschlafstörungen werden zum echten Problem, wenn sie bei uns zu einer Beeinträchtigung am Tag z. B. mit Konzentrationsproblemen, körperlichen Beschwerden oder Einschränkung der Lebensqualität führen. Schlafprobleme können schon bei Kindern auftreten, sind mehr bei Frauen und am häufigsten bei älteren Menschen.**

Ursachen für Schlafstörungen können in der Schlafumgebung liegen: wenn es im Schlafzimmer zu hell, zu laut oder zu warm ist; wenn das blaue Licht von Bildschirmen die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin blockiert. Schlafstörungen können auch Vorboten oder Begleitsymptome vieler psychischer oder mancher körperlicher Erkrankungen sein.

Regelmäßig Schlafstörungen zu haben meint, dass die Beschwerden über Monate andauern und bedeutet, dass dadurch auch wiederum ein Risiko für Depressionen, Angststörungen oder Herz-Kreislaufkrankungen entsteht. Das gilt auch für regelmäßig zu viel Schlaf oder Rückzug ins Bett. Auch wenn Behandlung notwendig ist – was der Hausarzt als erster Ansprechpartner am besten entscheiden kann – ist Selbsthilfe gefragt.

## „Schlaf-Mythen machen Schlaf-Störungen“:

Die Schlafgewohnheit der Menschheitsgeschichte war noch bis vor 100 Jahren so, nachts in zwei Etappen zu schlafen: nach vier Stunden aufstehen,

für 1–2 Stunden mit den Nachbarn reden und dann weiterschlafen.

Nachts öfter aufzuwachen ist normal, selbst richtig wach zu werden. Die Erklärung sind die verschiedenen Schlafphasen, die sich innerhalb einer Nacht mehrmals abwechseln und die früher wichtig waren, um zu checken, ob die Umgebung noch sicher ist. Solche Erklärungen können helfen, die oft entstehenden Angst- und Ärgergefühle, die das Wiedereinschlafen behindern, abzufangen.

## „Schlafen kann man üben und lernen“:

Hier nenne ich Ihnen die besten Schlaf-Tipps, ergänzt mit der Erfahrung meiner Kollegen in der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik und von Schweriner Schlafmedizinem:

- Bewegung: genügend am Tag, kein Sport zu nah an der Schlafenszeit, Abendspaziergang
- Ernährung: abends kein schweres Essen oder nach 15 Uhr keine koffeinhaltigen Getränke (auch Energy-Drinks)
- Alkohol: fördert bei vielen zwar das Einschlafen, macht den weiteren Schlaf unruhig, häufiger unterbrochen und weniger erholsam
- Bettzeit: abends nicht so entscheidend, Aufstehen höchstens um eine Stunde verschieben
- Mittagsschläfchen: 30 Minuten reichen aus und helfen Menschen, die in ihrer Veranlagung dazu neigen, sonst abends völlig überdreht zu sein

■ Stressbewältigung: Yoga, Meditation, Entspannungstechniken regelmäßig trainiert helfen, abends wie ein PC runterzufahren und in den Schlaf zu kommen

■ Entgegen moderner Trends: im Bett bleiben und v.a. entspannen bei Schlaflosigkeit, bei Langeweile höchstens etwas Musik oder Geschichten hören

Nun wissen Sie, niemand wacht allein und keiner ist alleingelassen mit Schlafstörungen, es gibt viele Möglichkeiten – und Sie können aufgeweckt nach Ihren Lösungen suchen. Alles Gute dafür!

*Dr. Martina Seemann*



**Bin fast fertig!  
Muss nur noch anfangen...**

Foto: Adobe Stock/Kim Schneider

# Das Projekt „Ingangsetzer“ (IGS)



Foto: Adobe Stock/ Pixel-Shot

vier ehrenamtliche In-Gang-Setzer\*innen für die KISS ausgebildet worden und beginnen nun ihre Einsätze in Selbsthilfegruppen. Dabei werden sie kontinuierlich durch die KISS begleitet. In-Gang-Setzer\*innen sind ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen der KISS, die den Gruppen in der Startphase mit der Kontaktstelle zur Seite stehen. Sie unterstützen die Teilnehmenden dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen. Sie achten auf Rahmenbedingungen und sagen nichts zum Thema der Gruppe, die sie etwa zwei- bis achtmal begleiten, abhängig von Problemstellung und Bedürfnis.

## Workshops für Selbsthilfegruppen

2025 bieten die In-Gang-Setzer\*innen Workshops für Selbsthilfegruppen in der KISS Schwerin an. Hier gibt es Anregungen für die Gestaltung der Treffen und einen gruppenübergreifenden Austausch. Die Workshop-Teilnehmer\*innen können ihre Fragen und Bedürfnisse einbringen. Bei Bedarf werden weitere Workshops organisiert. Die Workshops finden jeweils am 2. Freitag im Monat um 16 Uhr in der KISS statt. Bei Interesse an nachstehenden Terminen und Themen bitten wir um Anmeldung in der KISS unter 0385 3924333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de).

**9. Mai: Moderationsbox:** Wie kann sie in der Gruppe zum Einsatz kommen? Übungen zu Moderationsformen.

**13. Juni: Gruppendynamik:** Welche Phasen gibt es? Worauf müssen wir achten, um gut zusammen zu arbeiten?

**11. Juli: Führen und Loslassen:** Welche Rolle habe ich als Gruppensprecher\*in? Wie kann ich Aufgaben delegieren? Wie übernehmen alle Verantwortung für die Gruppe?

Die KISS, Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. berät themenübergreifend, konfessionell ungebunden und kostenlos. In Schwerin und Umland sind ca. 160 Selbsthilfegruppen aktiv zu den Oberthemen chronische Erkrankungen/ Menschen mit Handicap, psychische/ psychosomatische sowie psychosoziale Probleme, Suchterkrankungen, Angehörige (z.B. Eltern-Kind-Selbsthilfe, Pflegende Angehörige), Frauen/Männer/ Partnerschaft/Beziehung, Senior\*innen und Aktivgruppen. Wir bieten konkret:

- Beratungs- und Informationsleistungen: telefonisch, persönlich, per E-Mail und online
- Unterstützung, Beratung und Fortbildung der 160 bestehenden Selbsthilfegruppen
- Unterstützung der Gründung von jährlich etwa 20 neuen Selbsthilfegruppen
- Raumkoordination für mehr als 70 Selbsthilfegruppen in der KISS
- Krisenintervention in Selbsthilfegruppen bei Bedarf
- Netzwerkarbeit: Zusammenarbeit mit Fachleuten, niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, Kliniken,

Beratungsstellen, Ämtern, Vereinen und Verbänden

- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfegruppen
- Öffentlichkeitsarbeit: Presse/ Medien, Webauftritt, Magazin der Schweriner Selbsthilfe „Hilf dir selbst“, Organisation von Selbsthilfetagen, Veranstaltungen und Vorträgen, Teilnahme an Veranstaltungen Dritter
- Dokumentation

## In-Gang-Setzer\*innen begleiten Selbsthilfegruppen

Auf Wunsch können ehrenamtliche In-Gang-Setzer\*innen (IGS) die Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase begleiten. Die KISS Schwerin ist eine der rund 44 Selbsthilfe-Kontaktstellen im bundesweiten Netzwerk In-Gang-Setzer®. Bei jährlichen Tagungen persönlich und in regelmäßigen virtuellen Workshops tauschen sich die Kolleg\*innen darüber aus, wie sie die Selbsthilfegruppen in ihrer Region erfolgreich unterstützen können. Außerdem werden in den Regionalgruppen regelmäßig Basiskurse zur Ausbildung neuer In-Gang-Setzer\*innen angeboten. Gerade sind wieder

# Leicht einschlafen, durchschlafen, ausgeschlafen aufwachen...

## Mancher Alltag hat was dagegen oder: Was junge Eltern und pflegende Angehörige oft gemeinsam haben

**Auf den ersten Blick passt das vielleicht nicht zusammen: Junge Eltern und pflegende Angehörige. Die einen begleiten das Leben an seinem Anfang, die anderen meistens dann, wenn ein Leben seinem Ende entgegengeht. Beides fordert jeweils den oder die ganzen Menschen und das rund um die Uhr. Babys haben auch nachts Hunger oder brauchen Mamas oder Papas Nähe. Kleine Kinder sind auch am Wochenende oft schon früh um fünf Uhr topfit und nehmen keine Rücksicht darauf, ob ihre Eltern ausgeschlafen haben oder nicht.**

Betreut man einen Pflegedürftigen, hat der nachts zwar meistens keinen Hunger und auch nicht immer Durst, trotzdem kann es passieren, dass man aus dem Schlaf gerissen wird, und sei es „nur“ deshalb, weil der zu Pflegende der Ehepartner ist und sich in seinem Bett nicht nur gefühlt im

Sekundentakt hin- und her wälzt. Klar, dass es dann oft mit dem so dringend benötigten Schlaf erst einmal vorbei ist und man schon nachts bloß noch schlechte Laune hat. Da hilft es auch wenig, wenn man längst weiß, dass Bewegungsstörungen nun mal zur Huntington-Krankheit gehören. Ja, es heißt aber auch, dass sich Bewegungsstörungen oft im Schlaf verringern. Bei meinem Mann war das Gegenteil der Fall und hat für viele unruhige und schlafarme Nächte gesorgt. Glücklicherweise waren meine Kinder zu der Zeit so groß, dass ich nicht auch noch in die Kategorie „junge Mutter mit chronischem Schlafmangel“ fiel. Der war auch so da.

Nachdem mein Mann in ein Pflegeheim umgezogen war, konnte ich nachts wieder das tun, wozu Nächte eigentlich da sind: schlafen. Ein paar Jahre war es gut so, dann begann die nächste „nächtliche Ruhestörung“. Bei

meinem Sohn mehrten sich die Anzeichen der Huntington-Krankheit, er brauchte noch längst keine Pflege, nur Nähe und Betreuung und konnte zu der Zeit noch arbeiten, sogar in Schichten. Da er ein sehr stark ausgeprägtes Kommunikationsbedürfnis hatte, musste ich mir viel anhören. Das war durchaus anstrengend, besonders wenn er kurz vor Mitternacht an meine Schlafzimmertür klopfte, ich aus dem Tiefschlaf hochgeschreckt bin und mein Herz unbedingt aus dem Brustkorb ins Freie wollte. Natürlich habe ich zugehört, das Erzählen dauerte auch nicht besonders lange. Wieder einschlafen können dagegen schon, weil mein Herz sich meistens nicht so schnell beruhigen konnte.

Jetzt sind diese Zeiten lange für mich vorbei. Ich kann nachts größtenteils ohne Störungen von außen schlafen – und das ist ein sehr gutes Gefühl.

**Brunhilde**



# Tipps zur Schlafhygiene

**Schlafhygiene sind allgemeine Verhaltensweisen und Bedingungen, die einen erholsamen Schlaf unterstützen. Diese Regeln zu beachten kann besonders bei Schlafproblemen ratsam sein.**

## Tabus vor dem Schlafen

- Mindestens sechs Stunden vor dem Schlafengehen sollten keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich genommen werden. Dazu zählen zum Beispiel Kaffee, Cola, Energydrinks oder grüner Tee.
- Am Abend eignen sich nicht schwere Mahlzeiten, sondern leichte Speisen.
- Auch Alkohol ist ca. drei Stunden vor dem Schlafengehen nicht zu empfehlen. In einigen Fällen kann er beim Einschlafen helfen, wirkt sich jedoch schlecht auf die Schlafqualität aus. Das gilt auch für das Rauchen vor dem Schlafengehen.



## Sport

Sport sollte ein paar Stunden vor dem Schlafengehen vermieden werden, damit der Körper sich beruhigen kann. Körperliche Betätigung über den Tag hat aber eine gute Wirkung auf die Schlafqualität.

## Schlafenszeit

Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und morgens aufzustehen, schafft regelmäßige Schlafzeiten, die beim Einschlafen helfen.

## Elektronische Geräte

Auf das Handy oder andere Bildschirme vor dem Schlafengehen verzichten: Das Blaulicht von Bildschirmen kann beim Einschlafen stören. Der Bildschirm kann auch auf „Night Shift“ gestellt werden.

## Schlafzimmer

Störfaktoren wie z.B. hell leuchtende Geräte, sollten möglichst aus dem Schlafzimmer entfernt werden. Wer nachts aufwacht sollte auch helles Licht meiden. Bei lauten Geräuschen oder einem schnarchenden Partner empfehlen sich Ohrstöpsel oder getrennte Zimmer.

## Temperatur

Eine angenehme Temperatur im Schlafzimmer fördert den Schlaf. Sie liegt oft zwischen 16 bis 20 Grad Celsius.

## Napping

Ein Mittagsschlaf kann sich anbieten, aber kurzes Schlafen besonders am Nachmittag sollte vermieden werden.

# Mein Schlaf und ich

## Ein persönliches Resümee

Eins steht in Stein gemeißelt: mein Schlaf und ich können nicht ohne einander. Miteinander auch nicht immer. Mal sind wir uns einig und mal ringen wir miteinander, wer das letzte Wort hat. Mal kommt er wie gerufen, dann wieder lässt er wie eine Diva auf sich warten. Bis ich Mutter von Zwillingen wurde, waren wir gut miteinander. Wir hatten viel Zeit miteinander und war die Nacht kurz, verließ er mich oft erst am späten Vormittag. Aber dann gingen wir in ein neues Zeitalter und meine Sehnsucht nach Schlaf nahm biblische Ausmaße an. Er wurde zu einem Biest und wir fanden keinen gesunden Rhythmus mehr. Die Nächte mit ihm waren zu kurz; endlich mal wieder ausschlafen wurde zum täglichen Mantra. Ich entdeckte, dass nicht nur Kindern Mittagsschlaf gut tut. Oft schlief ich eher ein als mein Nachwuchs und ich liebte meinen Schlaf für diese Stunde sehr. Kaum lag mein Kopf auf dem Kissen, zack war der Schalter umgelegt und ich im Nirvana.

Im Laufe der Jahre bekam ich ein Gefühl dafür, wieviel Zeit wir miteinander verbringen mussten, um uns gut zu tun. Ich jammerte weniger über endlich ausschlafen, konzentrierte mich dafür auf „überhaupt schlafen“. Grübeln, mit vielen Gedanken ins Bett gehen, war und ist dabei ganz kontraproduktiv. Darauf reagiert mein Schlaf super empfindlich. Er versteckt sich dann einfach und ich brauche ewig, um ihn zu finden. Tricks wie Muskelentspannung nach Jacobsen helfen manchmal. Wenn sich mein Gedankenkarussell nicht anhalten lässt, wird mein Schlaf zu einer Mimose. Dafür macht er mit, wenn es um Zeitumstellungen geht. Ich ignoriere sie und er pfluscht da nicht mit rein. Wir tun beide so, als wenn es sie nicht gäbe. Vor ein paar Jahren bekam ich eine Uhr geschenkt, die u.a. verschiedene

Körperfunktionen aufzeichnen konnte. Erst fand ich es superspannend morgens zu schauen, wie denn mein Schlaf in der vergangenen Nacht war: Hatte ich genug Tiefschlaf und: wieviel Stunden hatte ich insgesamt qualitativ gut geschlafen? Waren der Puls und die Herzfrequenz normal? War die Nacht aus der Norm gefallen, begann mich das über den Tag zu beschäftigen. Ich bekam eine Wochenstatistik auf meine App und

## Heute bin ich auch ein früher Vogel und ein schöner Sonnenaufgang vertreibt die letzten Reste Schlaf im Nu.

permanent Vorschläge für eine bessere Schlafhygiene. Statt morgens mit Musik zu starten, war mein erster Blick in die Schlafapp. Manchmal war ich bass erstaunt, dass mir guter Schlaf angezeigt wurde, obwohl ich das Gefühl hatte, die ganze Nacht wach gewesen zu sein. Das irritierte mich, denn ich fühlte mich gerädert und die Uhr sagte: nein! Du hast genug Schlaf. Ich verlor eines Tages diese Uhr und ich fand mich damit ab. Im Grunde war ich auch froh, nicht mehr dieser Schlafkontrolle zu unterliegen.

Ich und mein Schlaf haben auch einen Jahresrhythmus. Werden die Tage gen März spürbar länger, sind uns fünf bis sechs Stunden miteinander ausreichend. Ab Ende Oktober werden dann bis zwei Stunden draufgeschlagen. Wir lieben den Winterschlaf, aber auch das „Eulenleben“ im Sommer. Normalerweise funktioniert das bestens. Es darf nur keine Krankheit dazwischen kommen. Im letzten Jahr hatten wir darum ab Ende August bis Jahresende ein total gestörtes Verhältnis. Ein schwerer Arthrose-Schub hatte mich im Griff und ich befand mich

permanent in einer Schmerzspirale. Am Tag nicht gut laufen und nachts nicht wissen, wie liegen. Durch den Stress wurde noch mein Restless-Legs-Syndrom aktiv. Fast drei Monate lang kam mein Schlaf so wenig zu mir, dass meine Nerven anfangen blank zu liegen. Im Schnitt nach drei Stunden, oft leichtem Gedöse, war er fast jede Nacht gegen drei Uhr morgens verschwunden. Schlafentzug – der absolute Horror. Ich wurde

immer gereizter und kam an die Grenzen meiner Belastbarkeit. So schleppte ich mich mühsam durch die Tage.

Ich muss Geduld haben, sagte meine Ärztin. Mein Schlaf ist ein Weichei, Schmerzgestöhn ist ihm ein Graus. Da ich nun mal aber ohne ihn kein ganzer Mensch bin, habe ich ihn gelockt: entspannende Wannenbäder, Physiotherapie, Osteopathie, Muskelentspannungsöl einmassiert und an der Ernährungsschraube gedreht. Seit Jahresanfang sind mein Schlaf und ich uns wieder näher gekommen. Er erfreut sich meiner Pflege und die Stunden an Tiefschlaf sind wieder spürbar.

Während in jungen Jahren das Ausschlafen bis in die Puppen so viel Gewicht hatte, ist es heute das Gefühl ausgeschlafen zu haben. Und das kann schon mal nach vier bis fünf Stunden sein. Als junger Mensch war ich eine Eule und habe Menschen belächelt, die mir sagten: Der frühe Vogel fängt den Wurm! Heute bin ich auch ein früher Vogel und ein schöner Sonnenaufgang vertreibt die letzten Reste Schlaf im Nu. **Evelyn Eichbaum**

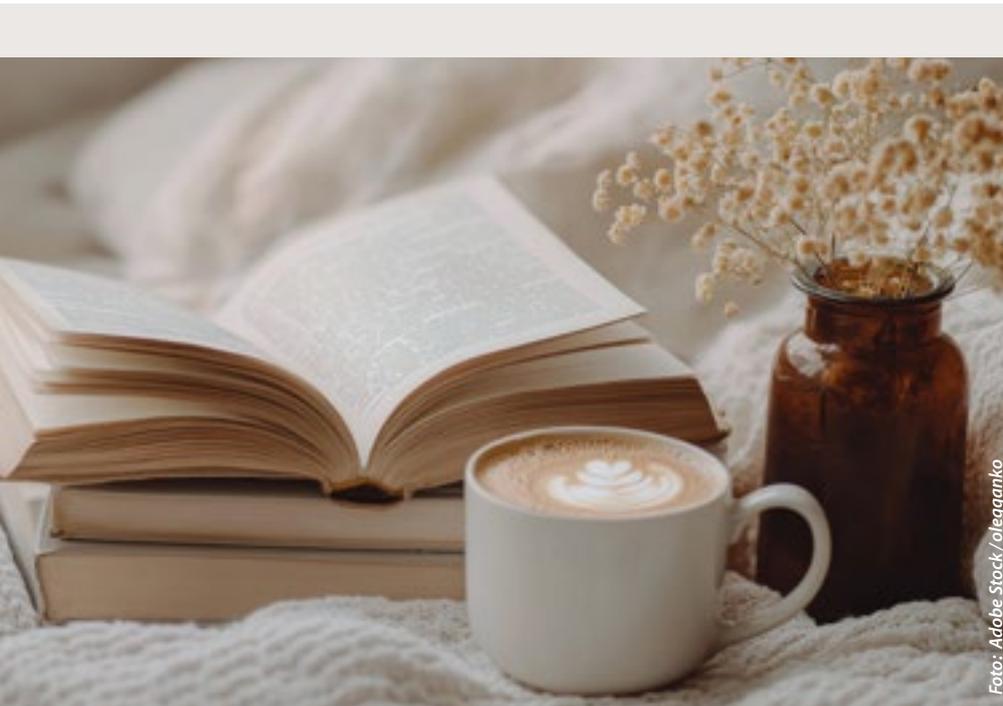
## Buchtipp „SCHLAFEN“

Unser Schlaf ist so individuell wie wir selber und jeder muss seine eigene Unterhaltung mit ihm führen. Oder eigene Rituale entwickeln, um genug von ihm zu bekommen. Vor ein paar Wochen habe ich in einer winzigen Buchhandlung ein Buch mit dem Titel „SCHLAFEN“ erstanden. Die Autorin Theresia Enzensberger hat es geschrieben, da sie selbst oft schlaflos ist. Sie folgt in dem Buch den verschiedenen Stadien, die wir in der Nacht durchleben. Im Klappentext steht: „Ein aufregender, kluger, anregender Versuch, die Essenz eines menschlichen Grundbedürfnisses zu begreifen, das sich so sehr unserer Macht entzieht. Gewidmet ist es den Schlaflosen, den Schlummernden, den Schattenfamilien.“

Ich habe mich dabei ertappt, dass ich beim Lesen dieser kleinen Lektüre eins ums andere Mal mit dem Kopf genickt habe. Ich fand mich an mancher Stelle wieder. Vielleicht geht es ja künftigen Lesern oder Leserinnen ähnlich und sie haben Spaß damit.

*Evelyn Eichbaum*

**Theresia Enzensberger, Schlafen**  
Hanser Berlin  
Buch, gebunden, 110 Seiten  
ISBN 9783446279629



## Machen Sie mit!

In der nächsten Ausgabe unseres KISS-Magazins dreht sich alles um das Thema Respekt – in all seinen Formen. Ob im Alltag, im Beruf, in der Familie oder in der Gesellschaft: Was bedeutet Respekt für sie? Welche Erfahrungen haben sie gemacht?

Haben Sie eine Buchempfehlung, die zu diesem Thema passt?

Senden Sie uns Ihren Beitrag gern an die Redaktion des KISS-Magazins!

E-Mail: [info@kiss-schwerin.de](mailto:info@kiss-schwerin.de)

## „SCHLAF“ von Haruki Murakami

**„Es ist der siebzehnte Tag ohne Schlaf.“ So beginnt das Buch „SCHLAF“ von Haruki Murakami. Das Buch erzählt von einer Zahnarztgattin, die nachts einen Mann sieht, der Wasser auf ihre Beine gießt. Was mag das bedeuten? Seitdem ist sie schlaflos. Das aber macht sie stark und aktiv.**

Da sie das typische langweilige, eintönige Leben einer Gattin und Mutter eines kleinen Sohnes führt. Gegenüber den stumpfen Alltagsverrichtungen für die Familie (sie hat Literatur studiert und eine Arbeit verfasst über Katherine Mansfield mit ihren berühmten Short Stories) empfindet sie die neue Situation inspirierend, als neues Leben – weg von der intellektuellen Unterforderung. Sie liest Anna Karenina, der schlafende Mann und Sohn erscheinen ihr grotesk fremd, sogar abstoßend. Das ganze Leben ändert sich. Tagsüber läuft alles wie immer weiter. Nachts liest sie, trinkt Cognac, fährt Auto ohne bestimmtes Ziel und ist dabei hellwach, voller Bewusstsein. Ihre Umwelt merkt nichts von dieser Veränderung. Sie fragt sich, lebe ich überhaupt noch, ist dieses Sein ein Zustand zwischen Traum und Leben oder, ob das vielleicht der Tod ist als ein Dasein in dieser Gestalt. Die Protagonistin vertieft sich nachts weiter in Anna Karenina, liest – Cognac trinkend – auch Dostojewski, isst Schokolade, erfährt das Leben am Tag als leicht und ohne Probleme, gar nicht leer; sie spricht von Selbsterweiterung.

Das etwas abrupte Ende der Erzählung erscheint als Alptraum oder als Psychose? Murakami-Kenner werden hier vielleicht eine Autor-typische „Eruption“ sehen.

Der Text gewinnt nach anfänglicher Trägheit deutlich an Tempo und Ton. Das sorgt, neben der Korrelation zum Erzählten, für Spannung, fast wie in einem Krimi. Mit rhythmischer Sprache gelingt dem Autor die Darstellung

des Unheimlichen, des Zauberhaften. Dem Leser eröffnet sich, so kann man wohl sagen, eine Meditation über Bewusstsein und Unterbewusstsein, auch eine Reflexion über das ewige Mysterium Tod. Antworten gibt das Buch nicht.

Ein wunderbarer Gewinn ist die Gestaltung des Buches; Druck auf feinem Glanzpapier mit Abbildungen in Nachtblau, Silber und Weiß. Die Bilder sind im Comic-Stil, japanische Stilrichtungen zitierend. Beim längeren Betrachten erscheinen sie fast dreidimensional. Mit ihrer surrealen Art passen sie hervorragend zur Erzählung.

So ergibt sich ein Fragen stellendes Buch, ästhetisch sehr überzeugend, kunstvoll gestaltet.

*Jürgen Friedmann*



**Haruki Murakami, Schlaf**  
mit Zeichnungen von  
Kat Menschik  
DuMont Buchverlag GmbH,  
Buch, 80 Seiten  
ISBN 9783832185985



# Keine hochgeklappten Bürgersteige

Seit etwas mehr als zwei Jahren lebe ich jetzt in Köln und natürlich ist mir sofort aufgefallen, dass nicht nur tagsüber viel mehr los ist, sondern auch nachts. In Schwerin werden spätestens ab 22.00 Uhr die Bürgersteige hochgeklappt, d. h. gefühlt haben alle Läden und Restaurants geschlossen. Und auch auf den Straßen ist kaum noch ein Mensch zu sehen. Nur an Wochenenden versammeln sich in der Innenstadt die jungen Leute am Marienplatz, tummeln sich vor den Bars oder fahren gemeinsam in einen der größeren Clubs, die meistens außerhalb liegen. Aber unter der Woche sind die Straßen leergefegt. Bahn und Bus fahren nur noch im Stundentakt, da um diese Uhrzeit sowieso nur noch eine Handvoll Leute den Nahverkehr nutzt.

Hier in Köln ist das anders. Teilweise geht das Leben mit Beginn des Abends erst richtig los. Ich persönlich bin zwar mittlerweile in einem Alter, in dem ich nicht mehr „auf die Piste“ gehe, aber wenn ich spät von einem Konzert nach Hause komme, sehe ich, was auf den Straßen los ist. Vor den Clubs bilden sich auch unter der Woche schon

Menschenschlangen und die Restaurants, Brauhäuser und Kneipen sind prall gefüllt. Außerdem haben auch Kioske, von denen es in Köln sehr viele gibt, teilweise durchgehend geöffnet. Viele Leute sind mit einem sogenannten Wegbier in der Hand unterwegs, wenn sie von Kneipe zu Kneipe ziehen. Auch viele Fast-Food-Restaurants oder Dönerimbisse sind glücklicherweise bis weit in die Nacht geöffnet. In Schwerin hingegen hat man schon ab neun Uhr abends Schwierigkeiten noch etwas Essbares zu finden.

Außer Party machen und Essen gehen, kann man in Köln spätabends natürlich auch noch andere Dinge unternehmen. Billiard spielen oder Bowlen zum Beispiel sind hier in Köln bis 1 Uhr nachts möglich. So etwas mache ich mit 41 Jahren mittlerweile lieber, weil ich keine große Partymaus mehr bin.

Besonders viel ist in Köln vor allem in der Karnevalszeit los, die bereits im November beginnt. Dann gehen die sogenannten Sessions los, bei denen sich die Mitglieder der Kölner Karnevalsvereine (es gibt hier über 450

davon) und auch Karnevalsgesellschaften in Brauhäusern und Hotels treffen – selbstverständlich alle in ihren typischen Vereinsuniformen gekleidet. Der Höhepunkt des Karnevals wird immer von Weiberfastnacht (Donnerstag) bis Veilchendienstag (Freitag) gefeiert. In dieser Zeit ist rundum Partystimmung in der Stadt.

Mittlerweile gibt es aber einen neuen Hype in den Großstädten Deutschlands. Da wird die Nacht nicht zum Tag gemacht, sondern der frühe Morgen zur Party. Sogenannte Wake-Up-Partys sind schwer angesagt, auch in Köln. Allerdings nicht an Wochenenden, sondern in der Arbeitswoche. Bevor man zur Arbeit geht, trifft man sich in einem Club mit Elektromusik zum Tanzen. Die Veranstaltungen laufen meist von 6 bis 9 Uhr und zur lauten Musik gibt es Kaffee, Müsli oder belegte Brötchen. Ich finde die Idee wirklich witzig und gerade, wenn man einen Bürojob hat, ist ein kleiner Rave vor der Arbeit ein echter Kreislaufstarter. Für mich wäre das allerdings nichts, da ich nicht zu den frühen Vögeln gehöre.

SU



Foto: pixabay/tama66



Foto: Adobe Stock/ terovesalainen

## Schmerzfrei durchschlafen - manchmal ein Traum

Irgendwo habe ich mal einen Satz gehört, der sinngemäß so lautet: „Wenn Du älter bist, morgens aufwachst und Dir nichts wehtut, dann bist Du tot.“ Ich kann nicht sagen, dass mir der Satz besonders gefällt – bis heute behalten habe ich ihn trotzdem. Und er ist mir eingefallen als es damit begann, dass ich nachts mit Schmerzen aufgewacht bin und die sich bis zum Morgen hinzogen. Gut, ich war zu der Zeit schon 50+, da bleiben die ersten Wehwehchen nicht aus. Es fühlte sich an wie ausgeprägter Muskelkater und verschwand komplett, sobald ich aufgestanden war. Über den Tag konnte ich mich völlig problemlos bewegen, alles tun was ich wollte, aber nachts waren die Schmerzen wieder da, mal mehr, mal weniger, irgendwie jedoch immer. Dabei konnte ich meistens

gut einschlafen und wenn doch nicht, waren es andere Dinge, die mich davon abhielten. Die Schmerzen kamen erst im Laufe der Nacht. Mit der Zeit wurden sie stärker und wenn ich wegen eines Infekts mal einen Tag im Bett verbrachte, ging es manchmal nicht ohne eine Schmerztablette. Außerhalb des Bettes war es immer noch okay. Irgendwie hatte ich mich mit den Jahren mit diesem Zustand arrangiert, habe mich tagsüber viel bewegt und bin ohne Angst vor den Schmerzen ins Bett gegangen. Mit zunehmendem Alter zwickt es nun mal hier und da...

Dann kam Corona. Als es die ersten Erkrankungen in Mecklenburg-Vorpommern gab, hatte ich einen hartnäckigen langwierigen Infekt, der zwar nicht Corona war, der mir aber

viel körperliche Ruhe aufzwang. Mit Erstaunen habe ich festgestellt, dass in dieser Zeit meine nächtlichen Schmerzen verschwanden. Dagegen hat mir die verordnete Ruhe im Kopf mächtig zu schaffen gemacht. Es geht mir nun mal am besten, wenn ich mich viel bewegen kann.

Ein paar Monate später ergaben sich für mich dauerhafte Omapflichten im Doppelpack, da liefen die eigenen körperlichen Bewegungsmöglichkeiten lange Zeit auf Sparflamme. Die nächtlichen Schmerzen auch.

Heute ist es mal so und mal so. Damit bin ich gut zufrieden und wünsche mir, dass es mindestens so bleibt oder besser wird.

**Brunhilde**

## 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 Binge Eating

In unserer Gruppe tauschen wir uns aus über Ursachen und Folgen des gestörten Essverhaltens, über körperbezogene Vermeidungsstrategien und wie man diese beheben kann.

In unserem Umfeld sind wir mit unserer Störung alleine und die Gruppe soll ein Ort werden, in dem wir uns nicht mehr alleine fühlen.

Essstörungen sind ein breites Spektrum und wer sich angesprochen fühlt ist herzlich willkommen.

**Nach der Gruppengründung am 20. März treffen wir uns immer an jedem 1. und 3. Donnerstag um 17 Uhr in der KISS.**

### SHG PsychoSoma

In unsere Gruppe kommen Betroffene von psychosomatischen Leiden, die sich gegenseitig unterstützen und ermutigen wollen. Bei uns allen wirkt sich die seelische Belastung auf den Körper aus, doch diese Leiden, wie z.B. chronische Schmerzen, Erschöpfung, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen werden oft nicht ernst genommen. Wir möchten offen darüber reden und Bewältigungsstrategien und persönliche Erfahrungen darüber austauschen. Dafür bietet unsere Gruppe einen geschützten Raum mit einer vertrauensvollen Atmosphäre, in der alle gehört und respektiert werden. Gemeinsam begeben wir uns auf einen Weg, um eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

**Die Gruppengründung erfolgt am 4. März um 18 Uhr in der KISS. Danach treffen wir uns jeweils am 1. und 3. Dienstag im Monat um 18 Uhr in der KISS.**

### SHG Kreativ und handgemacht

Der gemeinsame kreative Austausch ist Grundlage für einen stabilen Alltag. In unsere Gruppe können alle Menschen kommen, die Freude an kreativem Gestalten haben. Bei uns gibt es kein richtig oder falsch, keinen Zwang zu irgendwas und dabei sind wir offen, über alles zu sprechen. Seien es Probleme des Alltags, Sorgen und Nöte im Familienleben oder unsere psychische Balance. Jeder kann gestalten, was er möchte und bringt sein Material dafür selber mit. Wir sind davon überzeugt, dass jedem Menschen eine natürliche Kreativität gegeben ist. Indem wir uns ausprobieren, erfahren wir Selbstwirksamkeit und unser Selbstbewusstsein steigert sich. So lassen wir unser Licht leuchten. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Gründungstreffen am Freitag, 7. März um 16 Uhr, in der KISS. Danach treffen wir uns immer einmal im Monat, jeweils am 1. Freitag um 16 Uhr in der KISS.**

## Mitstreiter\*innen gesucht

### SHG Prostatakrebs Griese Gegend

Die Mitteilung ist hart genug, wenn die Information den Patienten erreicht, dass der Prostatakrebs aktiv wurde.

Mit wem kann der Patient darüber reden? Der Arzt hat hoffentlich die Geduld und Zeit, auf die fachlich gestellten Fragen einzugehen. Und im übrigen Alltag? Mit anderen über das reden, was den Patienten bewegt, das setzt viel innere Bereitschaft voraus, einfach nur zuzuhören. Wie werden andere Männer mit der Erkrankung fertig, mit den Therapien und den sehr persönlichen Folgen daraus? Welche Lösungen haben sie gefunden? Alles das lässt sich leichter in einem mehr und mehr vertrauten Kreis erleben und erfahren. Auch wenn jeder die Erkrankung und die Therapien von Anfang an auf seine ureigene Art erlebt, jeder kann dem Anderen helfen mit seinem Zuhören und Nachdenken, mit seinen Ideen, überhaupt...

Die Prostatakrebs-Selbsthilfe richtet sich an jederMann und deren Ehe- oder Lebenspartner\*innen.

**Treffen an jedem 2. Dienstag im Monat um 17 Uhr im Gruppenraum der Kirche Vellahn.**

**Interessierte melden sich bitte bei: Christel Prüßner, Bergstraße. 6, 19260 Dersenow,**

**Telefon: 038848-139 007, Mail: [prostatakrebs-shg@schaaletreff.de](mailto:prostatakrebs-shg@schaaletreff.de)**

### SHG Burnout – und das Leben wwdanach (Neugründung)

Burn-out, Depressionen und Angststörungen haben sich in den letzten 15 Jahren verdoppelt und die Krankheitsausfälle wegen dieser Krankheiten sind in den Unternehmen inzwischen enorm. Die Folgen der Pandemie, und die aktuelle Situation auf der Welt tun ihr Übriges. Betroffene können kostenlose Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe finden. Durch Gespräche, Erfahrungsaustausch und den menschlichen Kontakt können Symptome gemildert werden. Heraus aus der Isolation. Hier finden Sie Gleichgesinnte, Menschen, die Ihre Probleme verstehen und mitfühlen können. Natürlich bleibt das Gesprochene im Raum! Hilfe zur Selbsthilfe ist für Sie/Dich hier ein Weg.

**Erstes Treffen am Mittwoch, dem 19. März, in der KISS. Danach trifft sich unsere Gruppe an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr in der KISS.**

### SHG Gemeinsam von dick zu dünn

In unserer Gruppe treffen sich Menschen, die Gewichtsprobleme haben (Adipositas und Übergewicht) und dadurch gesundheitliche Einschränkungen wie Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen, Diabetes. Wir alle leben mit dem Risiko von gesellschaftlicher Diskriminierung und Vorverurteilung. Die Scham wiederum kann zu sozialem Rückzug und Vereinsamung führen.

In unserer Gruppe können sich alle austauschen und Hilfe erfahren. Unser Themenspektrum reicht von Austausch zu Bewegung, Ernährung, Selbstwahrnehmung u.v.m.

Unsere Aktivitäten stimmen wir untereinander ab, jeder kann seine Bedürfnisse und Erfahrungen aktiv einbringen. Wir suchen Interessierte, die sich gleichberechtigt und gleichgesinnt über

ihre Krankheit und ihre verschiedenen Wege, damit umzugehen, austauschen wollen. Gemeinsam bewältigen wir dieses Thema des Lebens.

**Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr in der KISS.**

### SHG AnDers Sein, Hilft Sicher? Eltern von Kindern mit ADHS

Wir treffen uns, um uns nicht alleingelassen zu fühlen, denn die Herausforderungen sind immens. Von Elterngesprächen in der Kita bis zur Diagnosestellung und dann dem Schuleintritt sind wir konfrontiert mit Fehleinschätzungen und Unverständnis, die oft zu Ratlosigkeit führen und unseren Kindern nicht gerecht werden. „Ihr Kind ist zu...“ Die betroffenen Kinder erfahren von früh an Ausgrenzung, indem sie nicht zu Kindergeburtstagen eingeladen werden oder selbst in ihrer Familie nicht dabei sein dürfen.

In unserer Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus und geben uns gegenseitig Hilfestellung.

*Interessierte sind herzlich eingeladen.*

**Treffen an jedem 3. Montag im Monat um 17 Uhr.**

### SHG Eltern depressiver Kinder und Jugendlicher

In unserer Gruppe geht es sowohl um Austausch über Erziehungsfragen, Alltagsschwierigkeiten, den Umgang in bestimmten Situationen als auch um Schuldgefühle, Überlastung, Erschöpfung oder Resignation. Wir alle kennen das und wollen uns gegenseitig Mut, Zuspruch und Verständnis geben.

Interessierte Eltern sind herzlich eingeladen, sich mit uns zu treffen.

**Treffen an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat um 19 Uhr in der KISS.**

### NA-Meeting in Schwerin

NA (Narcotics Anonymous) ist eine Selbsthilfegruppe von Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung, die zusammenkommen, um clean zu bleiben. Narcotics Anonymous (NA) hilft vielen Süchtigen dabei, abstinent zu werden und zu bleiben. Weltweit bietet Narcotics Anonymous Menschen mit Drogen- und Alkoholproblemen einen einfachen

und nachhaltigen Weg aus der Sucht. Durch die Gruppentreffen (Meetings) helfen Mitglieder sich gegenseitig „clean“, das heißt abstinent von allen Drogen einschließlich Alkohol, zu leben. Betroffene Interessierte sind herzlich eingeladen.

**Die Meetings finden wöchentlich am Dienstag um 18 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. **Treffen jeden 1. und 3. Freitag um 17 Uhr in der KISS.**

### SHG Grenzgänger (Borderline-Betroffene)

Das Krankheitsbild „Borderline“ ist komplex und vielschichtig. Gemeinsam ist allen Borderlinern, dass sie unter einer ständigen inneren Spannung stehen. Schon der kleinste Stress kann diese Spannung zur Unerträglichkeit werden lassen. Um dieses unerträgliche Spannungsgefühl loszuwerden verletzen sich viele selbst.

In der Selbsthilfegruppe werden alltägliche Erfahrungen, z.B. wie diese innere Spannung abgebaut werden kann, ausgetauscht. Es wird über Skills und Fertigkeiten gesprochen, die erprobt wurden. Die zentralen Fragen hierzu lauten: Was kann ich für mich selbst tun, wenn

ich unter Druck gerate oder meine Anspannung zu stark wird? Was habe ich ausprobiert, um aus der Spannungspirale, die einen nach unten zieht, herauszukommen?

In unserer Gruppe wollen wir jeden mit dieser Persönlichkeitsstörung zum freundlichen Austausch einladen, um über Probleme im Alltag zu reden und Lösungen zu finden. Mit der Zeit werden wir lernen, uns gegenseitig zu stützen.

**Treffen jeden Donnerstag um 17 Uhr in der KISS.**

## Veranstaltungen und Termine

**12. März:** LAG-Treffen in Güstrow

**22. März:** ab 10 Uhr, Tag der Kriminalitätsoffer in den Schweriner Höfen, die KISS ist mit einem Info-Stand dabei

**24. März:** 16:30 Uhr Austauschtreffen der Schweriner In-Gang-Setzer\*innen

**26. März:** Inklusionstag in der Hochschule der Bundesagentur für Arbeit, ab 9 Uhr,

Vier Workshops zum Thema Selbsthilfe mit Sabine Klemm

**2. April:** 14 – 17 Uhr Campus am Turm (CAT) Schweriner Fachtag Suizidprävention

## MITGLIEDER FÜR UNSEREN TRÄGERVEREIN KISS E.V. GESUCHT

Weiterhin werden für den KISS e.V., welcher von einem ehrenamtlichen Vorstand geführt wird, neue Mitglieder gesucht.

Der KISS e.V. ist Träger der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen, die für die Landeshauptstadt Schwerin sowie

den angrenzenden Landkreis Ludwigslust-Parchim indikations und themenübergreifend sowie landesweit Selbsthilfeunterstützung betreibt. Zwei festangestellte Mitarbeiterinnen führen die inhaltliche Arbeit aus und sind geschäftsführend tätig.

# Meine wilden Nächte

**oder: Wenn das Gehirn unkontrolliert arbeitet**

**Ich laufe durch das Gras. Durch üppig grünes, feuchtes Gras. Das immer nasser wird und weicher. Ich sinke ein, tiefer und tiefer, bis mich die Erkenntnis überfällt: Ich bin im Moor gelandet. Doch da ist es schon zu spät. Ich stecke fest, werde immer weiter hinunter gezogen, bis ich keine Luft mehr bekomme. Mir ist klar: Nun sterbe ich.**

Beim nächsten Atemzug weiß ich: Das war nur ein Traum. Ein Albtraum? Bestimmt, doch ich erinnere mich nicht daran, Angst gehabt zu haben. Nein, ich dachte eher: Dann ist es wohl so.

Meine Traumwelt ist üppig. Es gibt Menschen, die meinen, sie würden nicht träumen. Das glaube ich nicht, denn im Schlaf verarbeiten wir doch automatisch unser aktives Leben. In einer Enzyklopädie zum Thema Gesundheit fand ich eine einleuchtende Schilderung, was des nachts passiert: Im Schlaf ist die bewusste Verarbeitung der Umweltinformationen und unserer Gedächtnisinhalte aufgehoben. Das bedeutet, dass unser Hirn dann mit allem, was es irgendwann einmal bewusst oder unbewusst aufgenommen hat, unkontrolliert macht, was es will. Und das – da bin ich ganz sicher – gilt für alle normal entwickelten Gehirne. Viele Menschen – und auch das ist normal – können sich nur nicht an ihre Träume erinnern.

Ich schon. Deshalb weiß ich, dass meine Nächte ziemlich wild und ereignisreich sind. Tagträume kenne ich nicht, nehme das Leben so, wie es sich mir bietet. Während ich tagsüber also ein

realitätsbezogener, relativ gelassener Mensch bin, erlebe ich im Schlaf die spannendsten Dinge. In der Kindheit wurde ich oft von Hexen verfolgt. Mein großer Lesehunger hatte wohl meine Fantasie irgendwie auf die falsche Spur geschickt. Doch nach den ersten angstvollen Fluchtaktionen wusste ich irgendwann: Keine Angst, Du träumst. Es gibt gar keine Hexen.

Die schönste Traumreise meiner Kindheit führte mich mit meiner Mutter zum Mond. Ich weiß es noch genau: Erwartungsvoll standen wir am Rand der Erde, vor uns der Mond, rund und fett wie ein Eigelb. Jetzt sollte es losgehen. Dann der Schock: Meine Mutter fand das Rezept nicht. Zum Glück steckte es in ihrer Schürze und unsere Reise zum Mond konnte beginnen. Leider wachte ich vorher auf. Heute weiß ich, dass die Lektüre von Jules Vernes „Reise zum Mond“ und die großen Backkünste meiner Mutter in diesem Traum unkontrolliert zusammengeführt wurden. Irgendwann landete ich dann auch schlafend auf dem Mond – und fuhr eine Runde mit der Pioniereisenbahn. Was ich einige Wochen zuvor im Urlaub in Dresden gern getan hätte.

Mit dem Alter werden meine Träume ernsthafter. Aber nicht weniger verrückt. Ich streite mich mit einem Menschen, mit dem ich viele Jahre eng verbunden war, der aber gar nicht mehr lebt. Da sagt man wohl: Hier ist der Wunsch der Vater des Traumes.

Letztens ging ich in mein schwach beleuchtetes Bad. Da stand ein Wildschwein, ein Keiler und schaute mich an. Ich hatte keine Angst (bin ja durch die Hexenverfolgung gestählt) und wunderte mich auch nicht, wie er die schmale Treppe hinauf gekommen war oder was er dort wollte. Doch am nächsten Morgen rief ich eine Traumdeuterin an. Sie deutete die nächtliche Erscheinung ausführlich. So ausführlich, dass ich immer noch nicht weiß, ist dieser Traum ein Zeichen meiner Stärke und meines Durchhaltevermögens oder bin ich nur aufgewühlt? Habe ich mein Leben im Griff oder doch eher Angst gefressen zu werden?

Träume, davon bin ich überzeugt, helfen uns bei der Bewältigung unseres Alltags nicht. Sicher können Psychologen, Psychiater und andere Seelen-Experten in dieser unbewussten Verarbeitung unseres Lebens irgendetwas erkennen, von dem sie Erkrankungen und mögliche Therapien ableiten. Ganz sicher.

Aber ich für mich nicht. Ich deute meine Träume nicht, sondern nehme sie als das, was sie sind: von meinem Hirn unkontrolliert zusammengefügte Stückchen aus meinem bewussten und unterbewussten Sein. Und wenn dazu noch ein üppiges Nachtstuhl und eine verstopfte Nase kommen, kann ich schon mal im Moor versinken.

**Birgitt Hamm**



Illustration: Vanessa Politchhouk

# Schlaf ist so wichtig für gute Gesundheit

**bisGuter Schlaf ist für Körper und Seele genauso wichtig wie gesunde Ernährung. Bei Störung, etwa durch Krankheit, ist der Schlaf besonders wichtig. Bei großen Traumata werden Patienten in ein künstliches Koma gelegt – die Heilung wird dadurch gefördert.**

Heilsamer Schlaf ist für jede Erkrankung sehr wichtig. Besonders bei seelischen. Aber auch regelmäßiger Schlaf ist wichtig für die Gesundheit.

Wer im Drei-Schichtsystem arbeitet, muss seinen Schlaf oft jahrelang immer der entsprechenden Schicht anpassen. Wenn nachts gearbeitet wird, muss bei tagheller Zeit mit all seiner Geschäftigkeit erst mal der Schlafraum stimmen, um zur Ruhe zu kommen. In einem Wohnblock ist das oft schwierig. Sicher gewöhnt sich der

Körper mit der Zeit und manch einer kommt gut klar. Je älter ein Schichtarbeiter wird, umso mehr passt er sich vielleicht an. Dennoch – Konzentration und Leistungsfähigkeit leiden erheblich. Da reichen auch die zusätzlichen Urlaubstage nicht, um sich gut zu regenerieren. So ist es kein Wunder, wenn ein Schichtarbeiter mit einem längeren Fahrweg auch schon öfter einen Wildunfall mit dem Auto hat. Oder wenn er nach mehreren kurzen Schlafphasen einmal so müde ist, dass er schon mal einen Wochenendtag verschläft. Auch kann es sein, dass er besonders zur Frühschicht einen unruhigen Schlaf hat, weil da die Angst ist, er könnte verschlafen. Das alles ist nicht gesund und selbst für Familie und Partner wird es zu einer Belastungsprobe. Da ist schon viel gegenseitige Rücksichtnahme und Verständnis nötig.

Ein langjähriger Schichtarbeiter braucht einer Studie zufolge mindestens fünf Jahre, um sich zu regenerieren. Wäre es da nicht an der Zeit, solche Arbeitnehmer mit ausreichenden Arbeitsjahren vorzeitig entweder in eine Tagesschicht wechseln zu lassen oder gar in Rente zu schicken? Es ist nachgewiesen, dass mehr als 15 bis 20 Jahre Schichtarbeit zu gesundheitlichen Einschränkungen führen. Ein Schichtarbeiter ist gar nicht mehr tauglich, sie zu leisten. In einem großem Werk ist das sicher umsetzbar. Dennoch – wie in fast allen Bereichen gibt es momentan den Fachkräftemangel und so schlägt sich so mancher Schichtarbeiter eben so durch. Es ist ja „nur“ noch kurze Zeit bis zur regulären Rente...

*Martina*



Illustration: Adobe Stock / Joseph Maniquet

# Zeit, etwas Gutes zu tun

**Was ist Zeit? Leben wir in unserem Leben in langen Zeiträumen? Vom Montag bis Samstag oder durch das ganze Jahr? Wie lang ist diese vergehende Zeit wirklich? Ist es für alle Menschen gleich? Oder ist es relativ?**

Ich stelle mir den Küchentisch unseres Hauses vor. Der steht seit einer langen Zeit dort. Nach dem ersten Frühstück vor Jahren und Monaten wurde er abgeräumt. Die Beteiligten gingen zur Arbeit und kamen am selben Tag wieder und es wurde an diesem Tag noch Abendbrot gegessen und es kam die Nacht und immer so weiter. Der Tisch stand und steht in der Küche. Der Raum und die Umgebung verändern sich wenig. Man könnte sich vorstellen, dass dem Tisch, würde er es empfinden können, die Zeit sehr kurz vorkommt.

Wie gesagt, ist zwischen den Ereignissen nicht viel los. So vergehen Tage, Wochen, Monate und Jahre.

Wie ich es sehe, hat die Zeit auch diese räumliche Komponente. In der Umgebung bleibt fast alles gleich, nur verschiedene Bewegungen und Ereignisse tragen sich zu. Für mich eine interessante Betrachtungsweise.

Aus all dem Leben und dem, was wir Menschen daraus gestalten, denken wir an lange Zeiträume. Die eigentlich viel eingeschränkter sind. Man könnte denken, dass Menschen, die sich viel fortbewegen und unterwegs sind, mehr Zeit erleben. Mir kommt es so vor, dass jene, die in ihrem Haus sitzen mit all den Gegenständen, Zeit als eine Entspannung ansehen. Eine Spanne der Zeit ohne auf die Uhr zu schauen.



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.*

Die Grundaussage von Albert Einsteins Relativitätstheorie kennen

**Es ist möglich Zeit zu verplempern und dagegen auch sinnvoll mit der Zeit umzugehen.**

wir alle. Einstein hat gesagt, Zeit ist relativ. Damit meinte er, dass Uhren, die sich mit unterschiedlicher Geschwindigkeit durch den Raum bewegen, unterschiedlich schnell ticken. Für den Philosophen Immanuel Kant ist die Zeit ebenso wie der Raum eine „reine

Anschauungsform“ und zwar die des inneren Sinnes. Sie ist unser Zugang zur Welt, gehört also zu den subjektiv-menschlichen Bedingungen der Welterkenntnis und ist somit die besondere Form, die das menschliche Bewusstsein den Sinesindrücken verleiht.

Es scheint, dass ich mit meinen Beobachtungen zur Empfindung der Zeit durch den Einzelnen richtig liege. Für jeden kann es etwas anders sein.

Es gibt auch Stimmen, die von einem sorgsamem Umgang mit der Zeit sprechen. Es ist möglich Zeit zu verplempern und dagegen auch sinnvoll mit der Zeit umzugehen. Daraus folgere ich, dass jeder Mensch auch ein wenig an der Uhr drehen kann. Mit einer besseren Sichtweise lässt sich mehr aus der uns zur Verfügung stehenden Zeit holen.

Ein neues Jahr! Lasst uns unsere Zeit für etwas Gutes nutzen!



Zeichnung: Jonathan Hacker

**Hartmut Haker**

# Wie frau sich bettet, so liegt man(n)!

## Meine Frau liebt mich. Das zeigt sich besonders beim Schlafen.

Wo habe ich nicht schon alles geschlafen: als Kind in Opas riesigem blau-weiß-karierten Federbett, als junger Tramper auf dem Fliesenboden des Keleti Pu (dem altehrwürdigen Budapester Ostbahnhof), als frisch Verheirateter im Trabi (Füße bis in den Kofferraum, Handbremse zwischen uns), im Faltboot auf der Müritz, im Turmzimmer eines Schlosshotels, unter freiem Himmel bei den Pfadfindern, im Kingsize-Bett im Glashaus und natürlich im Hubbett unseres selbstgebauten Campers. Sich bewegende Verkehrsmittel eignen sich (notgedrungen) auch ganz gut zum Schlafen: in meiner Ausbildung sabberte ich regelmäßig in der

Berliner S-Bahn, in den Sommerferien im Balt-Orient-Express - zu sechst im Abteil - gab es immer fröhliches Bein-Mikado. Von der Bahn will ich gar nicht erst anfangen.

Entscheidend für einen guten Schlaf ist vielleicht die Bettgröße, die Umgebung oder der Matratzenhärtegrad. Oder ob die Bezüge aus Baumwolle, Mikrofaser oder Satin sind. Egal, ob die Bettdecken mit Synthetik-Flocken, Gänsedaunen oder Naturfasern gefüllt wurden. Letztendlich ist es entscheidend, finde ich, WER mit im Bett liegt!

Wenn Sie das große Glück haben, mit Jemandem (m/w/d) Ihr Bett zu teilen, dann ist schon spannend, in welcher Schlafposition: Vom „Feuerwehrmann“, „Brot + Butter“ oder „Kliffhänger“ berichten die Schlafberaterinnen recht bildlich auf [www.gofeminin.de](http://www.gofeminin.de). Laut [www.Betten.de](http://www.Betten.de) sind die Einschlafpositionen schon eindeutiger: „Verknotet“, „Beschützt“, „Bedeckt“, „Platzräuber“, „Eiszeit“. Satte 42 Prozent der befragten Paare geben auf [www.Bett1.de](http://www.Bett1.de) an, Rücken an Rücken einzuschlafen, in der sogenannten „V-Position“. Und obwohl ich diverse, teils sehr unterschiedliche sachdienliche Hinweise zu Positionen des nächtlichen Schlafens fand, eins war überall dabei: Das Löffelchen. Oder besser die Löffelchen, im Besteckkasten, Sie erinnern sich? Brust an Rücken geschmiegt, Oberschenkel an Po, Knie in Kniebeuge und dann ein oder zwei Arme von hinten nach vorn kuschelig umfassen. Also genau die Variante des Einschlafens, die meine Frau und ich seit Beginn unserer Beziehung (fast) immer bevorzugen. Ich liebe es. Und damit es auch gerecht

zugeht in unserem Bett, wird jeden Tag die Richtung geändert. Jeden zweiten Tag werde ich also von meiner Liebsten umhüllt. Wir finden das eine wunderbare Art von Geben und Nehmen.

Und das hat auch belegbare biochemische Auswirkungen, wie auf [www.psychologikum-berlin.de](http://www.psychologikum-berlin.de) nachzulesen ist: „Bei einer innigen Umarmung oder auch sanften und langsamen Berührungen wie einer Massage, wird im Körper das Hormon Oxytocin ausgeschüttet...Oxytocin stärkt uns und unsere Beziehungen. wenn wir uns umarmen, berühren oder Nähe erleben. Auch Endorphine – Glückshormone – werden durch angenehmen Körperkontakt und Umarmungen freigesetzt. Das baut Stresshormone ab und beruhigt mit der Zeit Atmung und Herzschlag. Dadurch entspannen wir und fühlen uns wohl. Berührungen beeinflussen also unsere Gefühle und sind gut für die menschliche Seele.“ Das kann ich nur bestätigen: Ich bin seit einigen Jahren mit meiner Bipolaren Störung gesegnet (früher hieß das manisch-depressive Erkrankung). Und wir Bipolaren sind sehr abhängig von einem guten, tiefen und entspannten Schlaf. Gibt es den nicht, ist schnell mal unsere Gefühls-Achterbahn entkoppelt. Und andersherum versucht unsere Gedanken-Waschmaschine die Kontrolle der Nacht zu übernehmen, wenn nicht eine gewisse Gewohnheit und wohlwollende Nachbarschaft gegeben sind. Meine Erfahrung ist: regelmäßige körperliche Nähe spart die eine oder andere Tablette.

In diesem Sinne: Wie frau sich bettet, so liegt man(n)...und genießen Sie Ihren Schlaf!

**Christoph**



## Aber in diesem Sommer ohne mich

POST VON BIRGITT

Der Wecker klingelt am Sonntag um halb acht. Ich öffne die Augen und bin nicht ausgeschlafen. Trotzdem quäle ich mich hoch. Das Frühstücksradio – ich bin noch gar nicht hungrig – bietet die Lösung: Es ist erst halb sieben. Sommerzeit, der Beginn eines sieben Monate währenden Jetlags. Wenn die Uhren ab März eine Stunde vorgestellt sind, leide ich. Jeden Tag. Seit Jahren. Mein Kopf tut weh, der Körper schmerzt, ich bin unruhig, unkonzentriert, eben komplett unausgeschlafen. Nur der Gedanke an das Ende der Sommerzeit hält mich aufrecht.

Warum tut man meinem Biorhythmus das an? Wirtschaftliche Gründe können es nicht sein, denn die sind seit langem widerlegt. Wir verbrauchen mehr Energie, um unsere übermüdeten Körper aufzuheizen. Ist es also die Energiewirtschaft, die sich durchgesetzt hat bei der Dressur der

Bürger in ganz Europa? Das würde mir nicht gefallen. Selbst wenn es Ökostrom wäre, mit dem ich abends heizen muss.

Mein Biorhythmus ist mir wichtig. Aber darauf nimmt niemand Rücksicht. Bio, liebe Politiker, Bio, liebe Wirtschaftsbosse. Überall schreiben wir diese drei magischen Buchstaben immer größer, essen Bio, trinken Bio, nur schlafen darf ich nicht Bio. Dabei wäre das so gesund.

Jedes Jahr - habe ich mal kurz über schlagen - fehlen mir durch den zerütteten Rhythmus etwa 210 Schlafstunden. Eigentlich hätte ich die gern nachgereicht bekommen. Im Winter. Verordneter Menschenwinterschlaf wäre nach dem Entzugsommer doch überlegenswert, oder? Ich hatte auch schon an eine Auszahlung des Geldwertes gedacht. Aber da wüsste ich nicht, wie hoch ich den Stundensatz

berechnen soll. Vielleicht beim Mindestlohn? Und wer soll das zahlen, denn die Produktivität in den Firmen leidet doch auch unter unausgeschlafenen Mitarbeitern. Außer vielleicht im Hühnerstall. Ich kannte mal einen Ferkelzuchtbesitzer, der allnächtlich um Mitternacht in seinem Stall das Licht anschaltete. Damit machte er den Hennen vor, es wäre Tag, und hoffte, sie legten so ein Ei mehr.

Für uns Menschen wird alle Jahre im März das Licht eine Stunde früher angemacht. Doch nicht mehr mit mir. Nach einer Nacht mit langem und gutem Schlaf beschloss ich, mir diesen Luxus nicht mehr nehmen zu lassen. Stellen Sie gern Ihre Uhren um. Legen Sie gern ein Ei mehr. Ich behalte die Zeit, auf die mein Biorhythmus geeicht ist. Dann bin ich auch im Sommer immer gut ausgeschlafen.

Ihre Birgitt Hamm

## Schlafen und träumen – muss ich oder kann ich? Was sagt KI dazu?

### Frage Anna Karsten an Chat GPT: Muss ich schlafen?

**Chat GPT:** Ja, Schlaf ist lebenswichtig. Während du schläfst, regeneriert sich dein Körper, verarbeitet das Gehirn Informationen und stärkt dein Immunsystem. Ausreichender Schlaf (bei Erwachsenen meist zwischen 7 und 9 Stunden pro Nacht) unterstützt deine geistige und körperliche Gesundheit und hilft, Stress abzubauen. Ohne genügend Schlaf können Konzentration, Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden leiden.

### Frage Anna Karsten an Chat GPT: Warum muss ich schlafen?

**Chat GPT:** Schlaf ist für dich essenziell, weil er zahlreiche wichtige Funktionen

für deinen Körper und dein Gehirn erfüllt:

- **Körperliche Erholung:** Während des Schlafs finden Reparaturprozesse statt. Zellen regenerieren sich, Muskeln erholen sich, und das Immunsystem wird gestärkt.
- **Gedächtnis und Lernen:** Im Schlaf verarbeitet und speichert dein Gehirn Informationen, was wesentlich für Gedächtnisbildung und Lernen ist.
- **Hormonregulierung:** Schlaf hilft bei der Regulation von Hormonen, etwa solchen, die Hunger und Stress steuern.
- **Stressabbau und emotionale Stabilität:** Ausreichend Schlaf trägt dazu bei, Stress abzubauen und deine Stimmung im Gleichgewicht zu halten.

Diese Prozesse sind für deine allgemeine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden unverzichtbar. Deshalb ist es wichtig, regelmäßig ausreichend Schlaf zu bekommen.

### Frage Anna Karsten an Chat GPT: Warum träume ich?

**Chat GPT:** Träume sind ein faszinierender und noch nicht vollständig verstandener Teil unseres Schlafs. Es gibt mehrere Theorien, die erklären, warum wir träumen:

- **Gedächtniskonsolidierung:** Träume können dabei helfen, Erlebnisse und Informationen des Tages zu verarbeiten und im Gedächtnis zu verankern. Dadurch wird das Gelernte gefestigt.
- **Emotionale Verarbeitung:** Durch das Träumen können wir intensive

Emotionen verarbeiten. Träume können helfen, Stress abzubauen und emotionale Konflikte zu lösen.

• **Kreativität und Problemlösung:** Manche Forscher vermuten, dass Träume kreative Denkprozesse fördern und uns dabei unterstützen, neue Ideen oder Lösungen für Probleme zu finden.

• **Neurobiologische Prozesse:** Während des REM-Schlafs ist das Gehirn sehr aktiv. Einige Theorien, wie die Aktivierung-Synthese-Theorie, besagen, dass Träume aus der zufälligen Aktivierung von Gehirnarealen entstehen, die unser Gehirn dann zu einer zusammenhängenden Geschichte verarbeitet.

Obwohl es noch keine endgültige Antwort darauf gibt, warum wir träumen, ist klar, dass Träume eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Erfahrungen und Emotionen spielen. Wissenschaftliche Forschung liefert laufend neue Erkenntnisse, doch

bleibt das Phänomen des Träumens weiterhin spannend und teilweise mysteriös.

### Frage Anna Karsten an Chat GPT: Ist der Schlaf in der Nacht besser als am Tag?

**Chat GPT:** Schlaf in der Nacht wird allgemein als erholsamer empfunden, da er besser mit unserem natürlichen zirkadianen Rhythmus übereinstimmt. Dieser innere 24-Stunden-Zyklus steuert viele physiologische Prozesse, unter anderem die Ausschüttung von Melatonin – ein Hormon, das den Schlaf fördert und primär bei Dunkelheit freigesetzt wird. Hier einige Gründe, warum nächtlicher Schlaf oft als besser gilt:

• **Circadianer Rhythmus:** Unser Körper bereitet sich nachts auf Ruhe und Regeneration vor, was zu tieferen und erholsameren Schlafphasen führen kann.

• **Geringere Umwelteinflüsse:** Nachts herrscht in der Regel weniger Lärm und künstliches Licht, die den Schlaf stören könnten.

• **Optimale Regeneration:** Viele körperliche und geistige Erholungsprozesse finden während des nächtlichen Schlafs statt, was zu einer besseren allgemeinen Erholung beiträgt.

Dennoch kann auch tagsüber, etwa bei Schichtarbeit oder in speziellen Schlafräumen, erholsamer Schlaf erreicht werden – vorausgesetzt, man schafft eine dunkle und ruhige Umgebung, um die natürlichen Einflüsse des Tages zu minimieren.

### Frage Anna Karsten an Chat GPT mit der Bitte um eine kurze Antwort: Kann ich schlafen ohne zu träumen?

**Chat GPT:** Jeder Mensch träumt im REM-Schlaf, aber oft erinnert man sich nicht daran.

1▶ 2▼		12▼			3▶	1		20▼	21▼		22▼		24▼
	4▼	5▶	16▼	4			19▼			6▶		23▼	
			8▶		18▼				6				
			17▼							26▼	2		
7▶ 25▼				3									
					34▼	14▶			7			28▼	
	30▼										15▶ 27▼		
33▼		31▼	9▶ 32▼	5									29▼
				10▶									
13▼					11▶								
						13▶							

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

#### Waagrecht

- 1 Viehfutter
- 3 Ton, Raumklang
- 5 schwach, lustlos
- 6 Getränk mit Zucker
- 7 harter Obst Kern
- 8 unabhängig
- 9 mümmeln
- 10 Kurort
- 11 unbehandelt
- 13 lustig, komisch
- 14 Eingang, Einlass
- 15 weibliches Schwein

#### Senkrecht

- 2 gekocht
- 4 Nachtlager
- 12 Wiesenpflanze
- 16 bucklig, bergig
- 17 schmaler Weg
- 18 Slowfox
- 19 engl. Wort für Auto
- 20 Ärger
- 21 musikalischer Begriff
- 22 Unterhaltungsstätte
- 23 Abk. Medizinisch-Technische Assistentin
- 24 Theaterplatz
- 25 Meeressäugtier
- 26 Terzett
- 27 weiches Gewebe
- 28 Fehler, Makel
- 29 kostbar
- 30 Mineral
- 31 Seemannsruf
- 32 Hülsenfrucht
- 33 Pudel
- 34 Wasserpflanzen

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

# 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:

9. Mai 2025 zum Thema  
„respektiert“

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

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

