

HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 3 | 23. Jahrgang | Oktober bis Dezember 2025

A blue-toned illustration of a woman sitting on the floor with her head down, looking sad. A shadow of her head is visible behind her. The text 'SEELENSCHMERZ' is overlaid on the image in a white banner.

SEELENSCHMERZ

kiss
30 jahre selbst·bestimmt

Inhalt



Titelbild Maria	1	Drei Fragen an Sabine Klemm	7
Inhalt	2	Den Schmerz nehme ich mit nach Hause	8
Impressum	2	Wer sich bremsst...	9
Förderer des Magazins	2	Den Auslöser finden/ Den Leistungsdruck mindern	10
Editorial	3	Kein krankes Gen: Ja aber...	11
Unsichtbare Narben bleiben	4	Buchtipps	12
Das Redaktionsteam zum Thema ...	5	Von „A“ bis „Beständigkeit“	13
30 Jahre Einsatz für seelische Gesundheit	6	Verlust von Herzensmenschen.....	14
		Kein Seelenschmerz.....	15
		Service	16/17
		„Warum die Seele weinen kann“ ...	18
		Schutz oder Krankheitsindikator?	19
		Schon mal an Ergotherapie gedacht? ..	20
		Linderung durch Handauflegen ...	21
		Seelenschmerz und Seelenheil / SHG zum Thema	22
		Kreuzworträtsel / Professionelle Hilfe zu suchen ist mutig	23

Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint im Dezember 2025 zum Thema „mitgerissen“ – Angehörige in der Selbsthilfe

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, Maria, Kirsten Sievert, Brunhilde, Susanne Ulrich, Martina, Katja Grohmann

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 Bülow, 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, Rehasentrum Schwerin GmbH, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Sanitätshaus Hofmann GmbH, Sanitätshaus Kowsky GmbH, 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 Filzmäuse, 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, SHG Kraftraum, 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 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 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,

pünktlich zu den Wochen der seelischen Gesundheit erhalten Sie unseren Beitrag in Form unserer Herbstausgabe zum Thema Seelenschmerz.

Wie immer geht es uns nicht um wissenschaftliche Erklärungen, sondern wir teilen Erfahrungen und gehen den Fragen nach: Was bereitet uns Seelenschmerz? Was hilft uns, ihn zu lindern, damit umzugehen oder ihn sogar zu überwinden? Wie leben wir damit, wenn er einfach nicht weggehen will? Und letztendlich: Inwiefern kann Selbsthilfe Seelenschmerz lindern?

Dabei geht es vor allem um Resilienz. Was tun, wenn Verletzungen, Demütigungen, die lange zurück liegen können (unerwartet) immer wieder getriggert werden – durch Situationen, Gerüche, Blicke, Worte...? Wichtig ist es, damit umzugehen und gesund zu bleiben. Das ist zuweilen leichter gesagt als getan.

In dieser Ausgabe können Sie einmal mehr über den hilfreichen Austausch in Selbsthilfegruppen erfahren, in wie vielfältigen Ausformungen Seelenschmerz sich zeigt und wie erleichternd es ist, mit vertrauten Menschen darüber zu sprechen. Es gibt Buchtipps und Anregungen, achtsam mit sich selbst umzugehen und auf andere einzugehen, wenn sie offensichtlich Hilfe brauchen. Der Landesverband Sozialpsychiatrie stellt sich vor, und wir haben weitere Anlaufstellen für professionelle Hilfe zusammengestellt, mit denen die KISS gut zusammenarbeitet.

Am 16. September fand zum ersten Mal der bundesweite Selbsthilfetag statt, den wir in der KISS mit einer Buchlesung von Elke Ferner begangen haben.

Am 24. September beteiligt sich die KISS mit Vertreterinnen aus zwei Selbsthilfegruppen am Fachtag „Und wo bleibe ich?“ für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen im Landratsamt (Solitär) Parchim.

Im Rahmen der Wochen der Seelischen Gesundheit unterstützt die KISS ein Seminar für Angehörige von Suchtkranken in Ludwigslust am 13. Oktober. Am 16. Oktober sind Interessierte in die KISS eingeladen zum Tag der offenen Tür, einem Vortrag der Vorstandsvorsitzenden, Frau Dr. Ulrike Prösch, zum Thema „Einsamkeit – ein psychosoziales Phänomen“ und anschließender Mitgliederversammlung unseres Trägervereins KISS e.V.

Zu den Veranstaltungen in den Wochen der seelischen Gesundheit sind Sie alle herzlich eingeladen – bringen Sie Ihre Familie und Freunde mit.

***Eine gute Lektüre und immer eine Hand breit
Wasser unterm Kiel wünscht Ihnen***

Ihre

Sabine Klein

Unsichtbare Narben bleiben

Selbsthilfegruppen zum Thema „Seelenschmerz“

Man sagt, die Zeit heilt alle Wunden. Das ist so aber nicht richtig, denn die Narben bleiben der Seele ein Leben lang erhalten. Manchmal fangen sie mehr oder weniger an zu schmerzen und zwar bei vielen Gelegenheiten.

Wenn eine Situation auftaucht, die der damaligen gleicht, zum Beispiel ein Wort, eine Geste, ein ähnlicher

Tod von Angehörigen oder eine enttäuschte Liebe. Das ist übrigens eines der stärksten negativen Gefühle, die unsichtbare Narben zurücklassen.

Wo es mit dem Seelenfrieden sehr schlecht bei vielen Menschen bestellt war, das war die „Wende“, es war aber keine Wende, sondern ein Anschluss. Ich habe es auf der Arbeit erlebt, wie sich die Kollegen gewandelt haben. Sie waren nicht mehr so of-

zum Arbeitsamt auch um Arbeit „betiteln“, um dann beim Arbeitgeber zu erfahren, dass man „zu alt“ sei. Paragraph 1 des Grundgesetzes lautet: „... Die Würde des Menschen ist unantastbar...“, aber die habe ich spätestens bei den unsinnigen Gesprächen abgegeben.

Bei solchen Aktionen bekommt die Seele natürlich tiefe Wunden. Vielen Menschen ging es damals auch

.....
Die Zeit heilt alle Wunden, ist aber eine miserable Kosmetikerin. Mark Twain
.....

so. Es gab Fälle, in denen es nicht nur bei der Arbeitslosigkeit blieb. Es gab Trennung vom Partner und auch Wohnungsverlust.

Darum sind damals die seelischen Erkrankungen sprunghaft angestiegen, die man schlecht behandeln und erst recht nicht sehen kann. Die seelischen Probleme treten bei alleinstehenden Personen verstärkt auf. Man kann sie etwas abmildern, wenn man „für wen oder für etwas“ da ist. Das heißt: Wenn man sich für eine Person oder eine Sache verantwortlich fühlt. Das lenkt etwas von seelischen Problemen ab.

Aber auch in der Natur findet man seinen persönlichen Frieden. In der Natur kann man gut entspannen, man atmet tief durch, die Seele erholt sich und man denkt nicht so viel nach und grübelt nicht so viel.

Helmut Preißendorfer
.....



Foto: Arne Weinert

Ablauf in einem Film, dann schmerzt die Seele und dieser Schmerz ist stärker und länger andauernd als der körperliche. Das betrifft zum Beispiel das Umfeld, bestimmte Menschen, den

fen und vertraut wie früher und jeder war auf einmal sich selbst der Nächste. Dann kam noch die Stilllegung des Betriebes und die Arbeitslosigkeit. Dann musste man als Bittsteller

Redaktionsteam zum Titelthema

Was verbinde ich mit dem Begriff Seelenschmerz?



Foto: Brunhilde

Brunhilde:

Seelenschmerz in unterschiedlicher Form ist für mich eine Folge tiefgreifender emotionaler Ereignisse in meinem Leben und seit Jahrzehnten mein häufiger Begleiter.

Katja:

Der 24. Dezember steht für mich seit 2003 ganz im Sinne von Verlust und Schmerz. Ich habe meinen mir wichtigsten Mensch an diesem Tag verloren, meine Oma. Bis heute verbinde ich mit dem Fest der Liebe auch Trauer.

Susanne:

Den einzigen Schmerz in meinem Leben, den ich als Seelenschmerz bezeichnen würde, war mein Liebeskummer im Teenageralter. Ich war 14 bis 16 Jahre alt, Schülerin und wie das in diesem Alter so ist, ging die Welt jeden Tag unter. Aber dank eines Ortswechsels durch eine angefangene Ausbildung, konnte ich das relativ schnell hinter mir lassen.

Dr. J. Friedmann:

Unter Seelenschmerz verstehe ich ein „tief inneres“ Leid, emotional, das das ganze „Sein“ betreffen kann und auch häufig lange anhält.

Dabei fällt mir ein: „Ich möchte dir von meinem Schmerz erzählen“. Das sagen die Griechen – metaphorisch – immer mal gelegentlich; z.B. im Cafenion...

Martina:

Seelenschmerz ist häufig undurchsichtig, also Schmerz ohne wirklich fassbare Ursache. Erst bei genauer Befragung des Patienten wird klar, dass es keine körperliche Ursache gibt. Ist das dann aber geklärt, ist es häufig schnell wesentlich leichter, damit umzugehen.

Sabine:

In meiner Kindheit lebte unsere Familie lange in der Werner-Seelenbinder-Straße 8 in einem Neubaublock. Im Volksmund hieß die Adresse „Seele 8“ und jeder wusste Bescheid.

Julie:

Wer in meine Hundeaugen schaut, glaubt, ich sei die Fachfrau für Seelenschmerz. Aber das sieht nur so aus. In Wirklichkeit nutze ich diesen seelenvollen Blick nur, um an meine Streicheleinheiten oder ein Extra-Leckerli zu kommen. Und wenn meine Tochter Lola und ich so schauen, kann uns niemand widerstehen.



Foto Julie: privat

30 Jahre Einsatz für seelische Gesundheit

Der Landesverband Sozialpsychiatrie MV e.V. feiert sein Jubiläum

Seit drei Jahrzehnten engagiert sich der Landesverband Sozialpsychiatrie Mecklenburg-Vorpommern e.V. für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Das Jubiläum wurde im Rahmen einer Festveranstaltung und Fachtagung am 14. und 15. Mai 2025 in Schwerin gefeiert.

Gegründet 1995, setzt sich der Verband zusammen aus Organisationen, Vereinen und Institutionen, die in Mecklenburg-Vorpommern Menschen mit psychischen Erkrankungen beraten, behandeln und unterstützen. Ziel ist des Verbandes ist es, die psychiatrische und psychosoziale Versorgung weiterzuentwickeln und die Lebensbedingungen von psychisch belasteten Menschen und ihren Angehörigen zu verbessern. „Wir sind stolz auf unsere 30-jährige Geschichte, in der wir uns als unabhängiger Fachverband in Mecklenburg-Vorpommern etablieren und Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Stimme geben konnten“, sagt Vorstandsvorsitzende Sandra Rieck. „Diesen Auftrag nehmen wir auch in Zukunft ernst, besonders vor dem Hintergrund

der UN-Behindertenrechtskonvention, der zunehmenden gesellschaftlichen Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie der drohenden Ausgrenzung durch Kosteneinsparungen im Sozial- und Gesundheitswesen.“

Initiativen und Projekte

Um diesen Entwicklungen entgegenzuwirken, setzt der Verband mit der Unterstützung von zahlreichen Kooperationspartner*innen, verschiedene Initiativen und Projekte um. So erinnert seit 2008 jährlich am 27. Januar eine landesweite Gedenkveranstaltung an die Opfer der NS-Euthanasie. Ein Psychiatriewegweiser unterstützt Menschen mit psychischen Erkrankungen bei der Suche nach geeigneten Hilfsangeboten in Mecklenburg-Vorpommern. Um Kinder aus psychisch belasteten Familien zu stärken, wurde 2023 die Landesfachstelle KipsFam gegründet. Der Verband beteiligt sich zudem an dem Präventionsprogramm „Verrückt? Na und!“, das Schulkinder über psychische Gesundheit aufklärt, und schult Laien mit dem Kurs „Mental Health First Aid“ in der Ersten Hilfe bei psychischen Krisen.

AG für Angehörige und Freunde

Um die Selbsthilfe und die Selbstvertretung von Angehörigen und Freunden von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Mecklenburg-Vorpommern zu stärken, lud der Verband am 10. September 2025 gemeinsam mit dem Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V. zu einem Online-Auftakttreffen zur Gründung einer Landesarbeitsgruppe für Angehörige und Freunde von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Mecklenburg-Vorpommern ein.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://sozialpsychiatrie-mv.de/versorgung/einladung-zum-auftakttreffen-zur-gruendung-einer-landesarbeitsgruppe-der-angehoerigen-von-menschen-mit-psychischen-erkrankungen-in-mecklenburg-vorpommern-am-10-september-2025/>

Karsten Giertz
Vorsitzender Landesverband
Sozialpsychiatrie
Mecklenburg-Vorpommern e.V.



Fachtagung des Landesverbandes in Schwerin

Foto: Landesverband Sozialpsychiatrie M-V e.V.

Drei Fragen an...

Sabine Klemm, Geschäftsführerin der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

①

Sie haben langjährige Erfahrungen in der sozialen Arbeit. Können Sie feststellen, dass sich die Anzahl der Menschen mit seelischen Erkrankungen verändert hat?

Als ich 2012 in der KISS anfang, beschäftigte sich ca. ein Drittel der Selbsthilfegruppen mit psychischen Themen wie Depressionen und Psychosen. Damals waren psychische Erkrankungen noch viel stärker tabuisiert. Später kamen Burnout und Borderline hinzu, soziale Phobien, bipolare Störungen, Hochsensibilität. Heute hat die Anzahl der Gruppen für psychisch Erkrankte und deren Angehörige die der Gruppen für Menschen mit chronischen Erkrankungen überholt. Von den derzeit ca. 160 Selbsthilfegruppen beschäftigen sich zwei Drittel mit psychischen und Suchthematiken und nur noch ein Drittel mit chronischen Erkrankungen.

②

Erleben Sie seelische Erkrankungen generationsübergreifend?

Tatsächlich kann es jede*n treffen, durch alle Altersgruppen und Gesellschaftsschichten. Waren es früher noch eher ältere, so kommen derzeit immer jüngere Menschen in die KISS, die sich in einer Selbsthilfegruppe mit ihrer psychischen Erkrankung auseinandersetzen wollen. Seit der Pandemie haben wir darüber hinaus deutlich mehr Angehörigengruppen gegründet, beispielsweise Eltern von Kindern mit Psychosen und Depressionen, Eltern von Kindern mit AD(H)S oder An der Seite depressiv erkrankter Menschen und mehrere Gruppen für pflegende Angehörige.



Sabine Klemm

Foto: Claus Oellerking

③

Was kann die KISS für Menschen mit seelischen Erkrankungen tun?

Die KISS ermutigt alle Selbsthilfe-Interessierten, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen und im Austausch mit Gleichgesinnten und -betroffenen einen selbstbewussten Umgang mit ihren Herausforderungen zu finden. In Selbsthilfegruppen können sich die Teilnehmenden gegenseitig Vertrauen und Verständnis entgegenbringen, das sie sonst nirgends bekommen. Alle haben über die Zeit eine eigene Kompetenz für das sie betreffende Thema aufgebaut. So können sie sich gegenseitig stärken und schöpfen neuen (Lebens-)Mut.

Darüber hinaus organisiert die KISS immer wieder öffentliche Veranstaltung zur Aufklärung und Entdiskriminierung von psychischen Erkrankungen. So z.B. im letzten Jahr „Mal gut. Mehr schlecht. – Innenansichten

der Depression“ und im kommenden Jahr das Theaterstück „Der schwarze Hund“ für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 10.

Die KISS beteiligt sich an dem bundesweiten Projekt In-Gang-Setzer. Derzeit begleiten in Schwerin drei ehrenamtliche Freiwillige Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase oder in Umbrüchen.

Durch Selbsthilfe wird das gesamte (professionelle) Hilfesystem deutlich entlastet. Dies reicht von der Inanspruchnahme von Beratungs- und Therapieangeboten über Krankenhausaufenthalte bis hin zum Verbrauch von Medikamenten und Arbeitsausfall. Insofern ist es für uns unverständlich, dass die Förderung durch die öffentliche Hand (das Land MV) für die KISS gekürzt statt erhöht wird, während die Anfragen durch Bürgerinnen und Bürger stetig steigen und komplexer werden. Mit Themen wie Einsamkeit oder Kinder aus sucht- und psychisch belasteten Familien geht die KISS schon sehr lange um. Prävention ist unsere tägliche Arbeit, die die öffentlichen Kassen entlasten.

*Das Gespräch führte
Anna Karsten*

Den Schmerz nehme ich mit nach Hause

Wer an seine Schulzeit denkt, dem fällt ganz gewiss so mancher Seelenschmerz ein. Das enge Zusammensein mit den Mitschülern und Lehrern, aber auch mit Freunden und Eltern ist nicht nur Anlass zur Freude, sondern bietet viele Gründe, sich zu grämen, zu ärgern, unglücklich zu sein.

Wie die Mädchen und Jungen damit umgehen, fragte ich sie in einer großen Runde in der Schweriner Astrid-Lindgren-Schule kurz vor den Sommerferien. Alle Namen der Fünft- bis Neuntklässler habe ich selbst erfunden, doch ihr Schmerz ist echt.

Johanna hat großen Stress zu Hause. „Ich mag Mädchen und Jungen, ich mache mit beim CSD (Christopher-Street-Day), trage entsprechenden Schmuck“, erzählt sie. „Und wenn ich irgendwelche Datenzettel ausfüllen muss, kreuze ich divers an, obwohl ich kein Junge sein möchte. Jedenfalls jetzt nicht. Meine Mutter hasst das. Sie kann es nicht akzeptieren, dass ich nicht einfach ihre Tochter sein will.“ Der ewige Streit deprimiert die 16-Jährige so, dass sie sich schon selbst verletzt hat. Und damit ihren Seelenschmerz materialisiert. Hilfe findet sie bei ihrer besten Freundin.

Anna dagegen erzählt von einem wohl typischen Seelenschmerz Jugendlicher: Liebeskummer. Was tun, wenn man verlassen, betrogen wird und nicht weiß, wohin mit dem Schmerz? Ihr Tipp: sich ablenken, reden, rausgehen, mit Freundinnen etwas unternehmen. Wenn man Glück hat, findet sie, hilft auch die Familie. Das Wichtigste, so Annas Erfahrung, ist: Nicht wegducken, sondern sich mit dem Problem konfrontieren.

Kurz vor der Zeugnisausgabe haben die Jugendlichen erstaunlich weinige Sorgen über mögliche schlechte

Noten. Aber Bea erzählt von ihrer großen Angst vor dem nächsten Schritt. Sie wechselt nach den Ferien in eine Berufsschule mit vielen fremden Menschen, neuen Anforderungen.

Carlo nimmt Seelenschmerz manchmal mit in die Schule, wenn seine Eltern sich böse gestritten haben und er hilflos zusehen muss. Paul tut es weh, wenn er jemandem von seinen Sorgen erzählt, und der nicht zuhört, ihn nicht ernst nimmt und – noch schlimmer – es anderen weiter erzählt.

Wichtig sind den Kindern Menschen, denen sie vertrauen können. In der Familie, in der Schule, in ihrer Freizeit. Die meisten haben wie Ali einen allerbesten Freund. „Doch manchmal“, gibt er zu, „habe ich Angst, meinen Freund zu verlieren.“ Auch Mia hat die Erfahrung machen müssen, dass andere ihr das Leben schwer machen und versuchen, einen Keil zwischen sie und ihre Freundin zu treiben.

Ein heißes Thema für junge Menschen sind die Posts in den sozialen Medien, mit denen Mitschüler sie mobben, gegen die sie sich ganz schlecht wehren können.

Mareike beispielsweise ist – wenn sie anderen Mädchen gegenüber steht – immer freundlich. Doch im Netz lästert sie über andere, was das Zeug hält, denkt sich Dinge aus, die gar nicht wahr sind. Die Mädchen sind sicher: Das würde sie sich direkt im Gespräch nicht trauen.

Noch schlimmer erlebte es Hassan. Er wurde auf der Straße von einem völlig Fremden geschubst und geschlagen. So schlimm, dass er erst seinen Vater und dann die Polizei rufen musste. „Jetzt habe ich ständig Angst, allein gehe ich nicht mehr raus.“ Zum Glück hat er Freunde, die ihn unterstützen. Rassistische Erfahrungen hat auch Meli gemacht. Sie



Dieses Schulfoto ist über 50 Jahre alt, doch vor Seelenschmerz waren auch diese jungen Leute nicht gefeit. Foto: privat

erzählt von einem Mädchen, das sich in Diskussionen in der Schule immer wortreich für schwarze Menschen einsetzt, hinterm Rücken aber die größte Rassistin ist.

Aber oft, so sind sich die Kinder einig, stresst sie auch die Schule. Zum Beispiel, wenn die Lehrerinnen und Lehrer nicht gut drauf sind. Wenn Aufgaben sie überfordern. Ungerechte Benotung, respektloser Umgang führen schon mal dazu, dass man keinen Bock auf Unterricht hat, sagt Hannes. Aber auch, wenn Mitschülerinnen dumme Sprüche reißen oder mit hässlichen Zeichnungen verletzen. „Der fette Dino mit meinem Namen drauf, der hat mich wirklich geärgert“, so die schlanke Alina.

Mobbing untereinander gehörte und gehört wohl zum Schulalltag. Vertrauenslehrer, Schulsozialarbeiter, Psychologen bieten heute den Betroffenen eine gute Hilfe.

Doch auch die Erwachsenen sind nicht vor Seelenschmerz gefeit. „Hier lernen viele Kinder, die aus Kriegsgebieten kommen, die Angst und Unsicherheit kennengelernt haben“, erklärt Philipp Uhrheimer, seit einem Jahr Klassenlehrer. „Sie brauchten natürlich mehr Betreuung. Doch manche unserer deutschen Schüler neideten ihnen anfangs diese ‚Privilegien‘. Solche negativen Dinge belasten mich und ich versuche dann, mir etwas Gutes in Erinnerung zu rufen.“

Auch sein Kollege Stefan Knispel kennt dieses Gefühl: „Es macht mich traurig, wenn etwas, das mir sehr wichtig ist und in das ich viel Zeit investiert habe, nicht angenommen wird, oder wenn die Schülerinnen und Schüler streiten, wenn einer, eine von ihnen unglücklich ist. Den Schmerz nehme ich dann mit nach Hause.“ **Birgitt Hamm**

Wer sich bremst...

In der Zeit der Sponti-Sprüche (Ende der 1960er bis Ende der 1970er Jahre) tauchte der Text an der Hauswand einer Klinik in Hannover für mich zum ersten Mal auf: „Wer sich bremst, dem quietscht die Seele!“ – Zunächst musste ich lachen, denn wie bei all diesen Sprüchen damals war die Ironie recht giftig und griffig verteilt und meist sprach sie die Menschen an, die Ironie.

Damals quietschte hinter mir die Linie „6“ um eine berüchtigte, selten geschmierte „Schleife“, um gleich von der Endhaltestelle die Rückfahrt anzutreten. Damit wurde mir das Bild von dem Quietschen der Seele noch deutlicher. Das leise Lachen verging mir, weil ich an Diese und Jenen denken musste, die wirklich „seelisch auf den Felgen liefen“. Wie viel Kummer, Enttäuschung fressen wir in uns hinein? Wie viel Leere finden wir um uns herum, selbst im Stadion oder beim Festival? Es müsste doch endlich mal raus – herausgeschrien werden! – nicht bremsen, nicht an die Kette legen!

Mir begegneten vor gar nicht langer Zeit Bilder, im Rahmen, Bilder? Was zeigten sie eigentlich? Ratlos stand ich vor ihnen und einzig zu mir selbst sagte ich: „Da hat jemand seine Seele sich auskotzen lassen.“ Und dann tippte

mir jemand auf die Schulter. Eine weibliche Stimme sagte nur: „Stimmt! Und das tat so gut!“

Da, wo es quietscht, muss geschmiert werden, damit es wieder ruhig laufen kann. Nur wer hilft, das richtige „Öl“ zu finden? Und schon entdeckte ich mich beinahe ratlos: da wäre die „Seelsorge“, da wäre die eine Person - zwei Häuser weiter – die so gut zuhören kann.

Es ist tatsächlich so: Seelenschmerz, der sich nicht bändigen lässt, kann verschiedene Hintergründe haben. Darum drehe ich hier den Spieß einfach um: Wenn wir wahrnehmen,

dass da jemand mit mir einfach nur über sich sprechen möchte, lassen wir ihn mit Ruhe – auch mit großen Pausen - einfach sprechen und schon bald werden wir erkennen, ob eine Fachkraft das Zuhören übernehmen sollte. „Darf ich mich nach einer Fachkraft umhören und Ihnen die gefundene Adresse dann geben?“ Allein dieses Angebot vermittelt schon eine helfende Ebene mehr.

Öffnen wir uns als Zuhörende und damit sind wir die Schmiere gegen das Quietschen der Seele.

Christel Prüßner

SHG Prostatakrebs „Griese Gegend“



Foto: Christel Prüßner

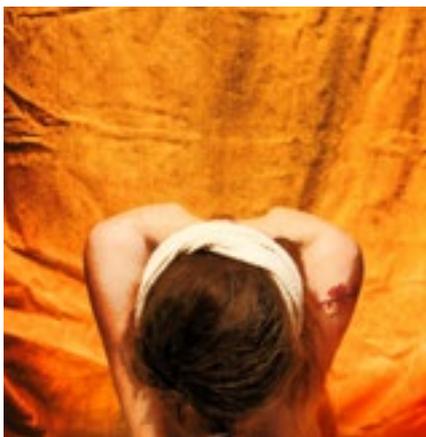


Foto: Williii

*Ich fühl mich fehl in dieser Welt.
Nicht Fisch, nicht Fleisch
Nicht links, nicht rechts
Nicht abgeholt, obwohl bestellt.
Ich flieg zu hoch, ich fall zu tief
von Wolkenschlössern, Paradies,
zu dumpfem, tiefem, schwarzen Schmerz,
Zerstörerisch, mein krankes Herz.*

*Bin ich ein Gott, kann ich verführen,
doch nur, um irgendwas zu spüren.
Lass mich auf dunkle Mächte ein,
Fühl mich verloren und allein.*

*Hab kein Ziel, kein Sinn im Leben,
muss mich dem Hier und jetzt ergeben.
Hab keine Wurzeln, fühl mich leer
Am besten wär's, mich gib's nicht mehr.
Alle wollen mich für sich,
in jede Richtung zu sich ziehen,
sie wollen mich am Leben halten,
niemand lässt mich endlich gehen.*

*Wenn ich so denke, wird mir klar
das ist normal – bin bipolar*

SHG Achterbahn Wismar

Den Auslöser finden

...oft die Lösung für körperlichen Schmerz

Es ist wichtig, Seelenschmerz ernst zu nehmen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um den Heilungsprozess zu unterstützen und die Lebensqualität zu verbessern.

Migräne, Schwindel, Verspannungen, Magenkrämpfe... Die Liste ist unendlich, Ursache kann durchaus eine seelische Verletzung aus der Kindheit oder ein Trauma sein. Manchmal werden solche Verletzungen schlichtweg vergessen - das ist auch eine Schutzfunktion. Es kann sein, dass die Verletzung aus der Kindheit so heftig ist, dass es besser ist sie zu vergessen. Erst wenn viele Untersuchungen und Therapien kein Ergebnis, physisch

keine wirkliche Diagnose ergeben, kommt es zu der Frage, was die Ursache ist. Auch dann noch möchte sich so manch einer nicht eingestehen, dass solch ein Ereignis der Auslöser ist. Es ist auch schwer zu verstehen, jahrelang ist alles gut gewesen und dann plötzlich soll eine längst vergessene Kränkung Auslöser für körperliche Beschwerden sein? Es ist immer wieder Herausforderung sich das einzugestehen.

Wer dann soweit ist und damit beginnt die Ursache zu bearbeiten, wird bald auch Erleichterung in den körperlichen Beschwerden registrieren. Sicher ist es oft ein weiter Weg und Rückschläge sind unausweichlich.

Doch stetig und behutsam dranbleiben wird belohnt.

Die vielen Untersuchungen und sicher auch unnötigen Medikamente stellen auch einen gewissen Stress für den gesamten Körper dar. Es ist insgesamt besser, die Ursache selbst zu erkennen. Das geht nicht auf „Knopfdruck“. Jeder ist individuell und braucht seine Zeit. Vor allem sollte die „Einsicht“, dass eine seelische Belastung für körperliche Beschwerden Auslöser ist, vom Betroffenen selbst kommen. Dann sind die Aussichten auf Heilung wirklich gut.

Ich wünsche Allen die Kraft diesen Prozess zu erkennen und zu bewältigen. Es lohnt sich. **Martina**

Den Leidensdruck mindern

In der Gruppe hat Seelenschmerz weniger Gewicht

Wir haben in unserer Selbsthilfegruppe nachgefragt: Für den einen ist der Leidensdruck Abgeschnittenheit, für den anderen Hilflosigkeit und für den Nächsten schwere, dunkle Leere. Allen Antworten ist gemein, dass Seelenschmerz gewichtig ist. Ein unangenehmes Gefühl im Inneren, welches wir alle in unserer SHG teilen, auch wenn wir es unterschiedlich empfinden.

Der Umgang mit diesem Gefühl ist bei jedem anders. Manche wünschen sich liebevolle Begleitung, eine Schulter. Andere brauchen Resonanz im Außen, ein Echo und wieder andere aus unserer Gruppe glauben, dass in dem konkreten Moment nichts hilft, weil der

Seelenschmerz dann nur dieses Nichts zulassen kann.

Der Umgang mit dem Schmerz in unseren Seelen scheint unterschiedlich, doch wir alle wissen und spüren, dass der akute Seelenschmerz, wenn er gesehen wird, vorüber geht, und darin begleiten wir uns als Selbsthilfegruppe, gemeinsam!

Die Stärke unserer Gruppe liegt darin, dass wir den Seelenschmerz jedes Einzelnen nicht negieren, sondern annehmen und mit dem Zusammenhalt der Gruppe begleiten. Egal, ob derjenige andere braucht oder für sich sein will. Wir alle wissen, dass die Gruppe da ist. Alle vier Wochen für zwei Stunden

kann jeder seinen Seelenschmerz in der Gruppe teilen. Dadurch wird der Leidensdruck weniger drückend, die Hilflosigkeit kann durch neue Impulse ihre Macht verlieren und die schwere, dunkle Leere wird leichter und heller, vielleicht nur für diese zwei Stunden, vielleicht passiv im Hintergrund oder aktiv durch regelmäßigen Kontakt.

Doch unabhängig davon was ein Jeder von uns braucht, die Seele bekommt eine Pause und der Schmerz hat weniger Gewicht. Das verdammt schwere Wort Seelenschmerz wird etwas leichter.

SHG MeckPomm-Wochenkinder

Kein krankes Gen: Ja aber...

Testergebnis: negativ, trotzdem trägt die Seele Trauer

Ursache der Huntington-Krankheit ist eine erbliche Krankheit, die durch ein defektes Gen an die nächste Generation weitergegeben wird oder auch nicht. Nachkommen entsprechender Genträger haben ein 50prozentiges Risiko, im Verlauf ihres Lebens daran zu erkranken und an den Folgen zu sterben. Vererbt wird gleichermaßen von Frauen und Männern an Mädchen und Jungen, das Geschlecht ist dabei unerheblich.

Seit 1993 ist es möglich, mit einem Gentest nachzuweisen, ob jemand diese Krankheit von seinem betroffenen Elternteil geerbt hat. Nun mag man denken, wenn man um das Risiko in der Familie weiß, geht man eben zum Hausarzt, lässt sich etwas Blut abnehmen und hat nach ein paar Tagen ein Ergebnis.

So einfach ist das bei der Huntington-Krankheit aber nicht. Da es sich dabei um eine neurodegenerative Erkrankung des Gehirns handelt, hat ein positives Testergebnis weitreichende Folgen. Bedeutet es doch, dass man irgendwann erste Symptome hat – körperlicher und/oder psychischer Art – und alles, was man einmal konnte oder was einen ausgemacht hat, verschwindet; es ist einfach nicht mehr da.

Deshalb stellen sich schon im Vorfeld viele Fragen: Wie verkrafte ich ein schlechtes Ergebnis, was wird aus meiner Familie, wenn ich ein Pflegefall werde, habe ich das kranke Gen meinen Kindern vererbt, und viele weitere Fragen! Daher sollte so ein Test niemals ohne psychologische Begleitung über einen längeren Zeitraum stattfinden auch oder gerade, weil am Beginn der Testphase das Ergebnis oft völlig offen ist.

Und Erfahrungen aus vielen Gesprächen und Wahrnehmungen in den Jahrzehnten der mehr oder weniger ständigen Präsenz der Huntington-Krankheit in meiner Familie zeigen, dass nicht nur ein schlechtes Testergebnis Seelenschmerz verursacht, nein, ein gutes kann das auch, manchmal sogar noch viel stärker. Ich konnte mir das am Anfang meiner Berührungen mit dieser Krankheit absolut nicht vorstellen. Ich habe gedacht, dann sehen die „glücklichen“ Getesteten das so: Der Test war negativ, mein Gehirn bleibt von Huntington verschont, jetzt beginnt das Leben. Nein, so ist das nicht! Ja, der Fakt an sich ist gut, aber Körper und Seele reagieren oft völlig unverständlich. Mit schlechtem Gewissen und Schuldgefühlen,

weil Geschwister nicht so viel Glück hatten. Oder weil die Krankheit oft trotzdem weiter in der Familie bleibt, weil man sich vielleicht auch nicht traut, ganz und gar sein eigenes Leben zu leben oder weil man sich für die kranken Geschwister verantwortlich fühlt. Sicher gehören noch viel mehr Emotionen dazu.

Bei all dem geht aber der Alltag auch weiter. Ist der dann noch gut gefüllt mit Arbeit und Stress, dann geht manchmal nichts mehr – außer nachts mit Blaulicht in die Notaufnahme. Alle Untersuchungen dort natürlich ohne Befund. Aber ein Rest Seelenschmerz ist Dauergast und lässt sich nicht vertreiben.

Brunhilde

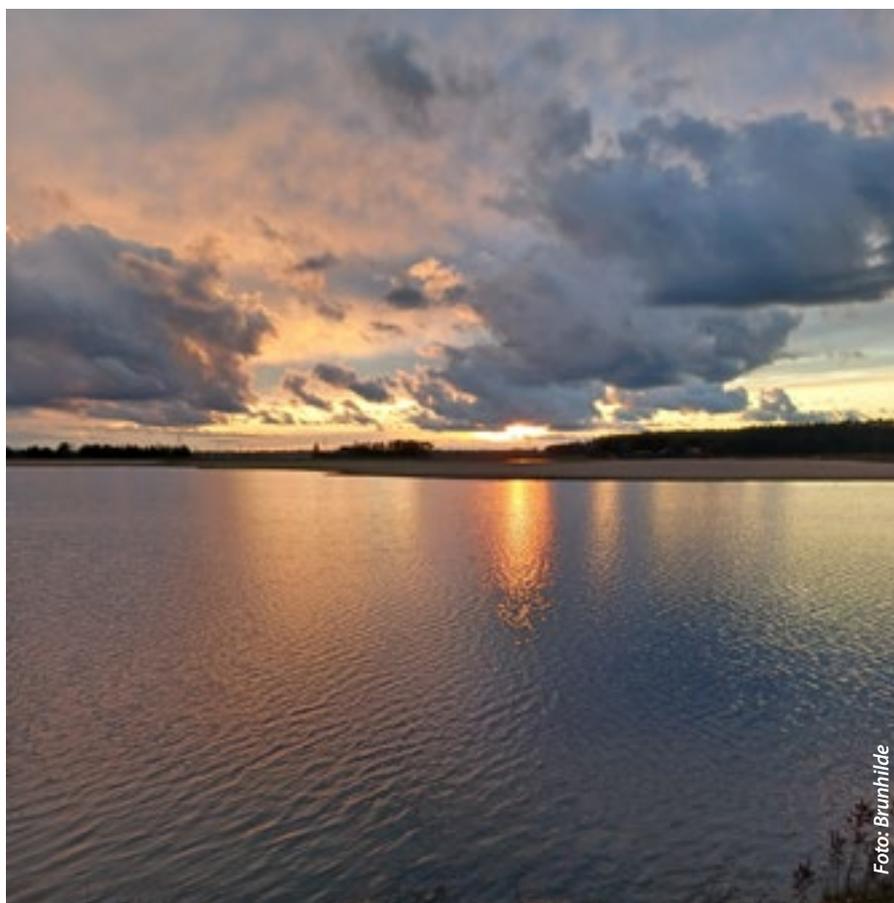


Foto: Brunhilde

BUCHTIPP

Das Kind in dir muss Heimat finden von Stefanie Stahl

Ich lernte dieses Buch, auf Empfehlung, 2020 im Rahmen meiner Langzeittherapie in der Fontane Klinik in Motzen kennen. Ein Mitpatient, mit dem ich im Austausch viel Zeit verbrachte, sprach mir diese Buchempfehlung aus, weil er merkte, dass ich auf der Suche war, doch wohl gar nicht richtig wusste wonach. In der Bibliothek der Klinik konnte ich mir dieses tolle Exemplar ausleihen und begann natürlich neugierig zu lesen, mit der Frage, was der Buchtitel eigentlich bedeutete, bzw. was die Botschaft war.

Heute, auch fünf Jahre später, kann ich sagen, dass mich dieses Buch mit seiner Botschaft begleitet. Nicht nur in meinen Gedanken, sondern ich fühle es stets in meinem Alltag, in meinem Tun und im Umgang mit meinen Liebsten, mit Freunden, Bekannten bzw. mit Menschen, denen ich begegne.

Erzählt wird die Geschichte von einem Pärchen, das miteinander agiert. Dabei spielen drei Personen auf imaginäre Weise immer wieder eine Hauptrolle. Ich spreche von dem lieben Sonnenkind, vom dem eher störenden Schattenkind und von dem weisen Erwachsenen-Ich. Diese drei Phänomene trägt jeder von uns in sich. Doch alle drei haben eine unterschiedlich ausgeprägte Persönlichkeit. Jeder von uns wird unvollkommen geboren. Die Art und Weise wie wir aufwachsen, in welcher Form und unter welchen Umständen, spielen bei unserer Entwicklung eine entscheidende Rolle. Sinnbildhaft erklärt, mit praktischen Übungen für uns als Leser, lernen wir unsere drei Persönlichkeiten kennen. Wir lernen zu verstehen und wissen plötzlich, wer wir sind, warum wir in vielen Teilen so sind wie wir sind. Warum das Erwachsenen-Ich so wichtig ist, denn das sorgt heute für unsere beiden Kinder, wenn wir uns der Dinge bewusst sind.

Ich habe alle Übungen ausgeführt und für mich zu Papier gebracht. Heute weiß ich durch dieses Buch, dass mein Schattenkind zu viel Aufmerksamkeit bekam, mein Sonnenkind sich völlig zurück gezogen hatte und mein Erwachsenen-Ich nicht so richtig wusste, wie es sich verhalten soll. Dann sind da noch die Glaubenssätze, die sich manifestieren je nach äußerem Einfluss, positiv oder negativ. So hat mein Erwachsenen-Ich auch heute noch Mühe in der Erziehung, wenn mein Schattenkind schreit: Du bist abgelehnt und nicht gut genug – das Sonnenkind vorsichtig sagt: Toll wie du das alles machst! Das heißt für mich, Zeit zum Innehalten, mich selbst reflektieren, die Dinge beleuchten und schauen, welches Kind dann wo seinen Platz bekommt.

Mein Fazit:

Eine große Bereicherung, um sich selbst besser zu verstehen und Negatives in Positives umzuwandeln. (SELBST)-BEWUSSTSEIN stärken und seine innere Heimat finden.

Katja Grohmann



Stefanie Stahl
Das Kind in dir muss Heimat finden
Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme

Verlag Kailash
288 Seiten

ISBN 978-3-424-63107-4

Von „A“ bis „Beständigkeit“

Den Sinn dahinter möchte ich, Katja Grohmann, 47 Jahre, alkoholabhängig, gern näher erläutern. In Wirtschaft, Gesellschaft, in allen Bereichen unseres Daseins ist in der heutigen Zeit nichts beständiger geworden als die Veränderung. Doch gibt es Ausnahmen, die mir im Laufe meiner Suchtkarriere, meiner Suchtreise, bewusst wurden. Ahnungslos, schleichend trat eine Beständigkeit in mein Leben: die Abhängigkeit. Unbewusster Beginn 2012, offizieller Anfang 2014, erste Warnsignale liegen jedoch in meiner frühen Jugend.

Welch eine neue Aufgabe, die mir das Leben auferlegte, nicht wissend, welches Ausmaß es hatte, diese erstmal überhaupt zu verstehen. Es begann ein stetiges AUF und AB, ein zu Tode betrübt bis himmelhoch jauchzend, ein zwischen Bangen und Hoffen, es begannen etliche Kriege, zwischen Gewinn und Verlust, zwischen Aufgeben und doch wieder Angreifen, Anpacken, die Dinge angehen. Es folgten trockene Zeiten, aber auch unzählige Rückfälle. Nicht zuletzt waren auch Angehörige und Freunde zutiefst verzweifelt.

Langzeit- und Auffrischungstherapie, Kuren, Tagesklinik, Nachsorge, ambulante Therapie und Suchtberatung. Ich sehe Therapie heute als eine Art Weiterbildung, denn ich habe viel gelernt über mich, über das Leben und ich erhielt die Möglichkeit des Innehaltens. Ich konnte meinen Blick auf das Wesentliche schärfen und traf tolle Menschen: Gleichgesinnte, Ärzte und Therapeuten, die mir das Gefühl gaben, nicht mehr allein zu sein mit dieser Krankheit, mit diesem Problem – mit diesem Prozess. Dabei nehme ich eine positive Veränderung meiner selbst wahr, z.B. meine Wertschätzung



Foto: privat

und Sichtweisen. Ein bisschen kompliziert und aufgedreht darf ich trotzdem bleiben. Somit hat Gott mir eine Beständigkeit gegeben, die facettenreicher nicht sein kann. Sie wird mich treu, herausfordernd, lehrend und ewig begleiten, die Abhängigkeit. Gefolgt von Themen wie Alkoholismus, Absturz, Angst, Analyse, Abgrenzung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Austausch, Abstinenz ...

Eine weitere Form der Beständigkeit, die wir Suchtkranken uns erarbeiten können, ist die Abstinenz. Auf dem Weg dorthin, habe ich mir seit Beginn des Jahres ein Medikament als starken Unterstützer hinzu geholt. Natürlich ist die Zusammenarbeit mit meiner Suchttherapeutin, Suchtärztin und nicht zuletzt der wöchentliche Besuch meiner Selbsthilfegruppe, die übrigens Ankerplatz heißt, ebenso wichtig für mich, wie der Kontakt zu Familie und Freunden.

Und eine noch sehr bedeutende Beständigkeit gibt es, meine ganz persönlichen Ankerpunkte im Alltag. Neben wieder erschaffener

Tagesstruktur und Abläufen, habe ich meine App, die mich jeden Morgen mit einem Motivationspruch begrüßt und meine Abstinenzzeit aufzeigt. Ich schreibe Tagebuch, was meiner Selbstreflektion hilft und beständig alles festhält, worauf ich dann zurück greifen kann, wenn es nötig wird. Es heißt ja nicht umsonst „Wer schreibt der bleibt“.

Wichtig ist, dass man für sich das passende Tempo findet, mit einer angemessenen Konsequenz in allem Tun und Handeln, sei es beruflich, als auch privat. Ziele sollten erreichbar erscheinen und Pläne realistisch umsetzbar sein, gerade wenn man am Beginn seiner Trockenheit steht. Auch Vergebung, Selbstachtung und Ehrlichkeit spielen eine große Rolle. Ein äußert positiver Impuls, den ich gern weiter geben möchte, ist der Spruch „Nüchternheit ist kein Ziel, sondern eine Reise.“ Es liegt im eigenen Ermessen wie diese sich gestaltet.

Mein Anliegen ist, mit diesem Beitrag Mut zu machen und zu vermitteln, dass es niemals aussichtslos ist, es geht immer weiter. Man darf nur nicht aufgeben, sondern sollte immer wieder offen sein für Neues. Nur mit Veränderung, kann man sich selbst Beständigkeit schaffen in verschiedenen Bereichen seines Lebens. So ist für mich persönlich wichtig geworden, Selbstfürsorge, Achtsamkeit und der Blick auf das Wesentliche. Ich bin sehr neugierig auf die weiteren Abenteuer meiner Reise und wünsche mir mit meinen Erlebnissen, Erfahrungen und meinem Wissen Mitgenossen, Mitmenschen und Hilfesuchenden Mut zu machen.

Bis bald mal wieder...
Katja Grohmann

Verlust von Herzensmenschen

Oder: Die Seele in ewiger Erinnerung

Es gibt drei Menschen, die ich in meiner Seele nicht loslasse. Was auch gar nicht nötig ist. Denn was mich im Leben mit ihnen verband, besteht auch nach ihrem Ableben fort.

Ein Mensch davon ist meine Mutter. Bis auf die letzten zwei Jahre vor ihrem Tod, hatten wir ein – ich nenne es mal ambivalentes - Verhältnis zueinander. Weder Nähe noch Abstand waren konstant möglich und im Grunde hat uns die Zuneigung zueinander auseinander getrieben. Letzteres zu erkennen, hat viele Jahre und viel Verzeihen gebraucht und ein immer wieder aufeinander Zugehen. Erst in den letzten zwei Jahren ihres Lebens, als sich ihr Gesundheitszustand rapide verschlechterte, kam es zu einer wirklichen Annäherung und Wertschätzung. Als sie 2006 ihren letzten Atemzug tat, saß ich neben ihr und hielt ihre Hand. Schon damals ahnte ich, dass sie mir von nun an auf Schritt und Tritt fehlen würde. Wir hatten eindeutig zu wenig dieser guten Zeit miteinander. Neben der Liebe zueinander gab es viel zu viel Schmerz zwischen uns. Statt dass sich nun der Schmerz verflüchtigte, flammte er in neuer Form wieder auf. Wie oft sie mir seit ihrem Tod gefehlt hat und noch fehlen wird, kann ich nicht zählen. Sie erscheint in den unerwartetsten Momenten. Ein Duft, eine Blume, ein Lieblingsessen u.v.m. Mal binde ich sie in Gedanken mit ein, mal brennt mein Herz vor Schmerz, als wäre sie erst gestern gegangen. Momente, in denen ich mir wünsche, sie könnte miterleben und sich mitfreuen.

Dann gab es einen Lebenspartner, der auch mein Seelenverwandter war. Solch eine Harmonie im Leben und im Geiste hatte ich nie vorher erlebt. War ich anfangs misstrauisch, mein



Foto: Evelyn Eichbaum

Vertrauen in diesen Zustand fragil, wurde in der Verbindung schnell Gewissheit, angekommen zu sein. Von einem Tag auf den anderen zerbarst diese Welt mit seinem plötzlichen Tod. Als ich nach einer langen schwierigen Zeit dachte, endlich wieder Grund unter den Füßen zu haben, starb er. Mit ihm ein zusammen geschmiedeter Lebensplan. Kein noch so gut gemeinter Trost konnte im Anschluss daran meinen Schmerz im Herzen lindern. Er war wie ein Brand in mir, der sich nicht löschen ließ. Es hat ein paar Jahre gebraucht diesen Schmerz zu besänftigen.

Der dritte Mensch hat so viel Unsicherheit aus meinem Leben gefegt, dass ich noch heute darüber erstaunt bin. Um vieles älter, geboren im 2. Weltkrieg und mit so mancher seelischen Narbe markiert, war er mit der klügsten Kopf, dem ich je begegnet war. Viele Stunden haben wir über die unterschiedlichsten Themen diskutiert - immer auf Augenhöhe. Sein angesammeltes Wissen war enzyklopädisch, aber seine Bodenständigkeit ließ viel Raum für Nähe. Seinesgleichen habe ich bis heute nie wieder getroffen und

auch er hat eine Lücke hinterlassen, die mir besonders dann bewusst wird, wenn ich mal wieder bar besseren Wissens einen Rückzieher machen will. „Lass dich nicht einschüchtern, gelebtes Leben schlägt allzu oft die Theorie“, hatte er u.a. gesagt.

Allen Drei gehört ein Stück meines Herzens und auch heute noch schmerzt meine Seele, wenn ich an sie denke. Aber ich bin auch dankbar, dass es sie in meinem Leben gab. Dafür nehme ich sie immer mit, wenn ich auf Reisen gehe. Besonders gern in sakrale Bauten, in denen mich schlagartig eine tiefe Ruhe überkommt. Immer gibt es eine Nische, einen Altar oder eine Kapelle, in der ich drei Kerzen anzünde. Eine für jeden meine Seele so tief berührenden Menschen. Dann spreche ich mit ihnen in Gedanken und stelle mir vor, sie schauen jetzt von irgendwo auf mich herab. Es ist ein schöner Gedanke, dass ihre Seelen um mich sein könnten. Sie sind mir willkommen. Derweil setze ich die Kerzen immer so, dass sie sich miteinander und auch mit anderen Seelen, denen ein Licht angezündet wurde, unterhalten können. So stelle ich es mir vor. Dass sie sich freuen, dass ich sie mitgenommen habe, auf meinen Reisen. Und im Folgenden kann ich auch heiter mit ihnen in Gedanken sprechen. Ich habe mal gelesen, Religion ist in jedem von uns. Von Zeit zu Zeit kommt sie zum Vorschein, mehr in Form von Sehnsucht als von Erleuchtung. Mein Seelenschmerz ist auch Sehnsucht, der ich mich an Orten der Stille ohne viel Pathos hingeben kann. Dieses Trio, das sich im Leben nicht kannte, im Universum vereint zu sehen, hat etwas ungemein Tröstendes. Ich bin mir sicher, sie haben dort Spaß miteinander. Dieser Gedanke legt dann auch mal Freude über den Seelenschmerz.

Evelyn Eichbaum

Kein Seelenschmerz

Foto: Arne Weinert

In meinen bisher 41 Lebensjahren war meine Gesundheit gezwungenermaßen ein Dauerthema. Die ersten anderthalb Jahre meines Lebens bin ich im Krankenhaus aufgewachsen. Kurz nach meiner Geburt entdeckte man einen schweren angeborenen Herzfehler bei mir. Die Ärzte konnten nichts anderes tun, als mir Sauerstoff zu geben und mich über eine Sonde zu ernähren. Um selbst zu essen, hatte ich keine Kraft. Nach fast zwei Jahren konnte ich dann vorerst entlassen werden. Auch wenn die Zeit mich

beschäftigen, wenn sie auftauchen. Ich habe überhaupt kein Problem damit, selbst zwölf Stunden vor der Stationsaufnahme zur Veranstaltung eines Komikers zu gehen. So geschehen im Jahr 2005, wo ich am Abend zuvor noch herzlich über die Witze von Mario Barth gelacht habe.

Ich habe einfach mit den Jahren gemerkt, dass es nichts bringt, sich vorher über eventuelle Probleme oder Komplikationen den Kopf zu zerbrechen. Denn wenn mal Probleme auf-

Woche lang mit Hilfe von Schmerzmitteln die Zähne zusammengebissen. Mit so etwas konnte ich vor der OP einfach nicht rechnen.

Dieser Vorfall war auch nicht der einzige. Es kann immer etwas passieren. Trotzdem sollte man mit einem positiven Gefühl und Vertrauen in die Ärzte in den OP-Saal reingehen.

Dass gerade Menschen mit langer Krankheitsgeschichte positiver durchs Leben gehen, ist bekannt. Viele Menschen, die dieses Phänomen beobachten, fragen mich und sich oft: „Wie schaffst du es immer stark und positiv zu sein?“. Ich denke, das Geheimnis, wenn es man es überhaupt so nennen kann, liegt darin, dass Menschen mit einer gewissen Krankheitserfahrung und natürlich auch das Umfeld wissen, dass man jederzeit wieder aus dem Alltag gerissen werden kann und man somit die guten oder besseren Zeiten mehr genießt und zu schätzen weiß.

Meine letzte OP war im Jahr 2020. Ich rechne fest damit, dass ich in den nächsten zwei Jahren wieder unter das Messer muss, allein schon weil das Aggregat meines Defibrillators, den ich seit 2008 habe, in regelmäßigen Abständen ausgetauscht werden muss.

Aber bis dahin genieße ich das Leben in Köln und warte entspannt ab, was auf mich zukommt.

Susanne

„Ich habe einfach mit den Jahren gemerkt, dass es nichts bringt, sich vorher über eventuelle Probleme oder Komplikationen den Kopf zu zerbrechen.“

selbst und natürlich auch meine Familie geprägt hat, hatte es auch sein Gutes. Die Krankenschwester, die mich als Baby aufgepäppelt hat, ist heute eine sehr gute Freundin von mir.

Seitdem bin ich immer wieder im Krankenhaus und in der Reha – ständig aus dem Alltag raus und Therapien, OPs oder Untersuchungen. All das habe ich nicht als große psychische Belastung empfunden. Vor einer OP mache ich mir grundsätzlich keine großen Gedanken darüber, was alles schiefgehen könnte. Ich vertraue den Ärzten und denke mir, mit etwaigen Problemen kann ich mich immer noch

traten, dann waren es welche, mit denen ich nicht rechnen konnte. Z.B. hatte ich nach meiner zweiten Herz-OP unglaubliche Schmerzen aufgrund einer ungünstig liegenden Drainage. Eine Drainage ist ein kleiner Schlauch, der überschüssige Wundflüssigkeit ablaufen lässt, also ein sehr wichtiges Mittel zur Genesung. Diese Drainage lag direkt an einem Nerv, so dass ich Schwierigkeiten beim Lachen, tief Einatmen und Aufsitzen hatte. Die Ärzte sagten mir, dass die Drainage perfekt positioniert sei, um ihren Zweck zu erfüllen, und deswegen trotz meiner Schmerzen besser nicht entfernt werden sollte. Und somit habe ich eine

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

Selbsthilfegruppe Stille Stärke – Selbsthilfe für Feinfühlige

Das Gründungstreffen findet am 22. September um 18 Uhr statt.

Danach treffen wir uns wöchentlich in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.

Wenn auch Sie jemand sind, der feinfühlig ist, kaum mit jemandem darüber reden kann, dann haben wir hier nun die perfekte Gelegenheit für Sie, um Anschluss und Verständnis zu finden und zu erfahren.

In unserer Selbsthilfegruppe finden feinfühlige, psychisch erkrankte Menschen sowie auch Eltern, die sich in einer fachgerechten Behandlung aktuell befinden oder bereits therapeutische Erfahrungen gemacht haben, einen geschützten Raum zum Austausch. Gemeinsam stärken wir unsere Fähigkeiten zur Emotionsregulation und zum Umgang mit Stresssituationen – achtsam, respektvoll und auf Augenhöhe. Hier zählt nicht das Funktionieren, sondern das Fühlen – und das Verstehen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Wir bitten um Anmeldung unter 0385 392 43 33 oder info@kiss-sn.de

Mitstreiter*innen gesucht

Selbsthilfegruppe Lebensmut – für Menschen, die ihre Eltern durch Suizid verloren haben

Als es passiert ist, hatte ich keinen Menschen, der mich verstanden hat. Jetzt ist schon eine lange Zeit

vergangen und das Bedürfnis, darüber zu reden besteht nach wie vor. Das Thema wird uns unser gesamtes Leben begleiten und wir müssen damit umgehen. Ein vertrauensvoller Austausch in einer Gruppe Gleichgesinnter, also Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen mussten, kann uns dabei helfen. So stärken wir uns gegenseitig unseren Lebensmut.

Treffen: an jedem 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr in der KISS.

SHG Grenzgänger freut sich über neue Mitglieder

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 – Fertigkeiten – gesprochen, die erprobt wurden.

Die zentrale Fragestellung hierzu lautet:

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 Spannungsspirale, 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.

Wir treffen uns jeden Donnerstag um 17 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Bei Interesse melden Sie sich bitte an: 0385 392 43 33 oder info@kiss-sn.de

SHG Wollmäuse

Unsere Gruppe ist gedacht für Menschen mit Depressionen,

Angstzuständen und Problemen, die daraus resultieren. Bei Handarbeiten wie z. B. Häkeln oder Stricken tauschen wir uns aus und gewinnen Vertrauen zueinander. Handarbeit macht in einer Gruppe mehr Spaß als alleine.

Treffen: jeden 1. und 3. Dienstag 15.30 bis 18 Uhr in der KISS.

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

Wir treffen uns, um uns nicht allein gelassen 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 um Austausch über Erziehungsfragen, Alltagsschwierigkeiten, den Umgang in bestimmten Situationen als auch Schuldgefühle, Überlastung, Erschöpfung, 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: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 19 Uhr in der KISS.

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.

Sportlich gegen Depressionen

Wir treffen uns, um gemeinschaftlich sportlich aktiv zu sein. Willkommen in unserer Gruppe sind alle Menschen, die Lust haben, sich ohne Leistungsdruck in der Gruppe zu bewegen. Gerade bei Depressionen, Psychosen, Angst- und Zwangsstörungen oder sozialer Phobie ist regelmäßige Bewegung wichtig und hilft aus dem Tief. Die Vertrautheit in der Gruppe motiviert uns zu regelmäßiger Teilnahme. Jeder kann sich einbringen.

Treffen: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr in der KISS.

SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik

Unsere Gruppe ist ein Angebot für alle, egal mit welchem Krankheitsbild (Depressionen, Psychosen, Angst- und Zwangsstörungen, soziale Phobie), die ihre gesundheitliche oder soziale Situation verbessern wollen. Angelehnt an die Spieltherapie sind unsere Schwerpunkte Interaktion, Freude, Ausprobieren, innere Freiheit, Mentaltraining und Bewegung. Im Vordergrund unserer Treffen steht der Austausch über die Herausforderungen in unserem Alltag. Wir geben uns gegenseitig Tipps zum Umgang damit und geben uns Halt. Hier können neue Kontakte geknüpft werden. Unser Motto ist: Gemeinsam gegen Einsamkeit und für Lebensfreude.

Treffen: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr in der KISS.

Veranstaltungen und Termine

24. September: Fachtag „Und wo bleibe ich?“ für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen in Parchim: KISS und zwei Selbsthilfegruppen stellen ihre Angebote vor

13. Oktober: Tage der seelischen Gesundheit in der Suchtberatung Ludwigslust; KISS berät zum Thema „Wie kann man eine Angehörigengruppe gründen?“

16. Oktober: ab 16 Uhr Tag der offenen Tür in der KISS zum Thema Seelische Gesundheit

17 Uhr Vortrag Frau Dr. Prösch zum Thema „Einsamkeit – eine psychosoziale Dimension“

18 Uhr Mitgliederversammlung KISS e.V.

12. November: 10 – 16 Uhr LAG-Treffen in Güstrow

Neues Angebot in der KISS:

Stammtisch für Initiator/innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Aufgrund der großen Nachfrage in unseren Workshops für Gründer/innen von Selbsthilfegruppen im Frühjahr 2025 bietet die KISS, vertreten durch die In-Gang Setzer*innen eine neue Austauschplattform an.

Du hast eine Selbsthilfegruppe gegründet und Dir liegen eine gute Struktur, Kommunikation sowie verbindliche Teilnahme und Mitarbeit aller Mitglieder sehr am Herzen?

Du bist Mitglied einer Selbsthilfegruppe und Du hast Fragen zur inhaltlichen Gestaltung und wie der dauerhafte Bestand der Gruppe gewährleistet werden kann?

Du fühlst Dich wohl in Deiner Selbsthilfegruppe und freust Dich auf jedes neue Treffen, weil es für Dich ein Kraftquell ist? Dann melde Dich gern an zu unserem Stammtisch, initiiert und angeleitet/begleitet durch unsere In-Gang-Setzer*innen.

Unsere ersten Termine sind:

- Freitag, 24. Oktober 2025
16 – 18 Uhr
- Freitag, 28. November 2025
16 – 18 Uhr
- Freitag, 23. Januar 2026
16 – 18 Uhr

in der KISS, Spieltordamm 9
19055 Schwerin.

Bei Interesse melde Dich bitte in der KISS unter Tel.: 0385 392 43 33 oder per mail: info@kiss-sn.de verbindlich an.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Dir zu wachsen. Thomas, Florian und Iris



Aus Anlass des 1. Bundesweiten Tags der Selbsthilfe am 16. September, las die Güritzer Heimatforscherin Elke Ferner aus ihrem Buch „Umsiedler erzählen von Flucht und Vertreibung“
Foto: Sylvia Hannemann

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.

„Warum die Seele weinen kann“

Nicht nur der Körper leidet, auch die Seele kann krank werden. Besonders bei neurologischen Erkrankungen wie z.B. bei der Poliomyelitis (Kinderlähmung) kann sich das seelische Gleichgewicht verändern. Viele Betroffene erleben Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit oder Traurigkeit, ohne genau sagen zu können warum.

Das Gehirn steuert eben auch unsere Emotionen. Ist es durch eine Krankheit beeinträchtigt, kann das direkte Auswirkungen auf die seelische Verfassung haben.

Auch Einsamkeit ist ein häufiger Grund, warum die Seele leidet. Der Verlust von sozialen Kontakten, der Rückzug aus dem Alltag oder fehlende Anerkennung können Gefühle der Leere und Isolation auslösen.

Besonders ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen erleben oft Ausgrenzung oder fühlen sich nicht



Foto: privat

mehr gebraucht. Hinzu kommen Lebensbrüche wie der Verlust eines geliebten Menschen, Arbeitslosigkeit, Armut oder Pflegebedürftigkeit. Wenn sich dann keine passende Unterstützung oder Gespräche finden, kann sich seelischer Schmerz vertiefen bis hin zur Depression oder innerer Resignation.

Deshalb braucht es nicht nur medizinische Versorgung, sondern auch Zuwendung, Gespräche, Teilhabe und menschliche Nähe, damit die Seele nicht allein bleibt und wieder hoffen kann. Hier sind die Selbsthilfegruppen ein gutes Auffangen.

Angelika Stoof

FUNDSTÜCKE |

Seelenschmerz im Garten 63

mit 72 ein mitmach-acker-leichtgewicht,
mit einem faltig-alten kindergesicht

ging ich seelenschmerz die menge
im platten mueßer holz gedränge,

lernte trotzdem weiter lieben, hoffen
jetzt bleibt das gärtnern ergebnisoffen.

gewidmet der 4b und 4c der grundschule am mueßer berg
oma sabine mielke



Foto: Arne Weinert

Schutz oder Krankheitsindikator?

Was ist denn Seelenschmerz? Ist Seelenschmerz gleich zu setzen, mit Schmerz der Seele? Denn wäre es doch gut, oder? Natürlich ist es immer unangenehm, wenn etwas schmerzt! Aber Schmerz hat den Vorteil einer Schutzfunktion! Ohne Schmerzen, laufen wir gegen die Wand, und wir spüren das nicht - weiterkommen, aber nichts weiter. Wir fügen uns Brandwunden zu, ohne es zu merken! Da sagen doch einige, na dies wäre doch toll! Nein, ohne Schmerzindikator ist es eben auch gefährlich!

So, nun habe ich viel über die Schmerzen im Bereich von somatischen/körperlichen Fällen gesprochen, aber Seelenschmerz – ist der immer tra-

umatische Erlebnisse können nicht einfach weggewischt werden. Und wenn man mit der Situation, welche zu einem Trauma geführt hat, immer wieder konfrontiert wird, kann man das traumatische Erlebnis nicht einfach vergessen – das Gegenteil ist der Fall! Das anfängliche traumatische Erlebnis kann man noch bearbeiten, eventuell wie einen Schneeball zerdrücken! Aber wenn das Erlebnis immer wieder kommt, oder so ähnlich, denn wird aus dem kleinen Schneeball eine laufende, immer größere Lawine. Sie ist nicht mehr aufzuhalten und überrollt einen Betroffenen, sodass er keinen anderen Ausweg mehr sieht, außer den schlechtesten, den es gibt – den Suizid! Es sterben in MV immer noch mehr Menschen durch ei-

Bein verstaucht, sondern mit einem Ereignis aus der Vergangenheit konfrontiert wird – eventuell einen bestimmten Sachverhalt erneut durchleben muss – dann wird sie selten gefragt, ob sie Hilfe braucht. Da wird sie vielleicht aufgefordert: „Nun stell dich mal nicht so an!“ Oder auch: „Fang nicht schon wieder damit an!“ oder: „Das ist doch schon so lange her!“

Ja, die Person mit einer psychischen Beeinträchtigung braucht keine Gehhilfen, sie benötigt etwas anderes!!! Deshalb ist Barrierefreiheit für Menschen mit einer nicht-sichtbaren Beeinträchtigung etwas komplett anderes als für Menschen mit einer Sinnes- oder Mobilitätseinschränkung!“

Deshalb: Seelenschmerz ist der Schmerz der Seele, und Schmerz ist, wenn er rechtzeitig wahrgenommen wird. Gut, weil es eine Schutzfunktion vor schlimmeren Folgen hat. Leider wird in unserer Gesellschaft diese Schutzfunktion selten akzeptiert, wenn die Folge eine nicht-sichtbare Beeinträchtigungen ist!

Also fangen wird an, den Seelenschmerz aufzuhalten, ihn zu lindern, auch ihn zu bekämpfen und bestenfalls zu besiegen.

Nicht Schweigen ist Gold, sondern reden!

Nicht Schweigen ist Gold, sondern reden!

gisch? Oder ist Seelenschmerz etwa auch eine Schutzfunktion, ist es ein Indikator einer Erkrankung? Hier sprechen wir von einer Persönlichkeitsstörung, von einer Borderline-Störung! Warum verletzen sich die Betroffenen? Weil sie unbedingt Schmerz spüren wollen? Eher nicht, vorrangig ist es das Spüren ihres Körpers, es ist das Spüren, dass der Körper „noch da ist“! Es ist der Abbau von Aggressionen, die stetig stiegen. Es ist das Ergebnis von traumatischen Erlebnissen, welche teilweise jahrelang, oftmals jahrzehntelang, zurückliegen. Diese wurden nicht bearbeitet – das Trauma nicht aufgearbeitet; der Frust (die unsichtbare Last) immer nur ertragen! Es sind Erlebnisse, welche nicht sein durften (Kindheitserlebnisse), es sind Erlebnisse, die im Entstehungszeitpunkt nicht als so dramatisch gesehen wurde, dass diese aufgearbeitet werden müssen.

nem Suizid, als es Verkehrstote gibt! Statistisch waren es 2024 insgesamt fünf Tote pro Woche – die Versuche sind nicht registriert. Und oftmals wird denn erst durch so einen massiven Einschnitt von außen gesehen, dass es Hilfe bedarf, aber ist auch genügend Hilfe da? Nein! – es fehlen Therapeuten, es fehlen Psychiater!

Wenn der Seelenschmerz aber früher erkannt wird – auch von Außenstehenden – denn würde es selten zu so einer großen Lawine kommen! Dazu ist es aber wichtig, dass die Gesellschaft die Erkrankung, den Seelenschmerz, erkennt und anerkennt!!! (Antistigmatisierung) Beispiel: eine Person verstaucht sich durchs Umknicken das Bein, da ist es fast selbstverständlich, dass sie gefragt wird: „Hast Du Schmerzen? Brauchst du Hilfe?“ Wenn die Person sich aber nicht das

**10. September:
Welttag der Suizidprävention!**

**10. Oktober:
Welttag der Seelischen
Gesundheit**

SHG Tacheles Rostock

Schon mal an Ergotherapie gedacht?

Viel mehr als Körbe flechten und basteln bei psychischen Erkrankungen

„Unsere Philosophie ist“ beschreibt Sissy Hegener von der Praxis Sentio in Schwerin: „In jedem Menschen steckt ein inneres Leuchten. Unsere Aufgabe ist es, einen Raum zu schaffen, in dem dieses Licht wieder sichtbar werden darf.“

Sissy Hegener sieht ihr Portfolio als komplementäres Angebot, denn Ergotherapie sei kein Ersatz für eine Psychotherapie. Allerdings sei es schwierig, dort einen Platz ohne monatelange Wartezeit zu finden. Diese kann die Ergotherapie wirkungsvoll überbrücken, um Krisen aufzufangen. Hier finden Patienten Gehör, können sich ihr Leid von der Seele reden. Diesen Raum zu bekommen, das Gefühl „ich bin nicht allein mit meinen Sorgen, Nöten und Ängsten“ trägt bereits zur Entlastung bei.

Die Therapeutin sieht sich dabei als Wegbegleiter und mit ihrem Blick von außen, erhalten Patienten Perspektivimpulse. Durch diesen Seitenwechsel sei bei manchem eben das berühmte Glas halb voll statt halb leer. Sissy Hegener sagt: „Die psychisch-funktionalen Behandlung unterstützt Menschen mit seelischen oder psychosomatischen Erkrankungen dabei, ihren Alltag wieder

strukturiertes, selbstbestimmtes und mit mehr innerer Stabilität zu gestalten.“

Durch die verbesserte Alltagsbewältigung rückt auch die Selbstfürsorge wieder in den Fokus. Dazu gehören sich von den Forderungen anderer abzugrenzen, negative Selbstabwertung zu durchbrechen und sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen.

Warum Ergotherapie?

Die Ergotherapie legt Wert auf den ganzheitlichen Blick – sie betrachtet nicht nur die Symptome, sondern die gesamte Lebenssituation des Einzelnen. Ziel ist es, Fähigkeiten wiederzuentdecken, Handlungskompetenz aufzubauen und neue Perspektiven zu entwickeln. Sie gibt den Menschen Werkzeuge an die Hand, um ihr Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten – trotz Belastungen oder Einschränkungen. Sie bietet Raum für Stabilität, Wachstum und Entwicklung.

Die individuelle Therapieplanung erfolgt nach eingehender Anamnese. Neben handwerklichen Tätigkeiten und gestalterischer Therapie, systemischer und klientenzentrierter Gesprächsführung sowie

Poesietherapie (kreatives Schreiben) können auch Entspannungsverfahren und Atem- sowie Mentaltraining zum Einsatz kommen. Körperübungen wie Yoga oder Qi Gong fließen ebenso wie Selbststeuerungstraining in den Plan ein. Die moderne Ergotherapie sei so vieles mehr als reine Beschäftigungs- oder Arbeitstherapie.

Sentio – geboren um zu leuchten

Sissy Hegener erklärt: Der Name unserer Praxis „Sentio“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „ich fühle“ oder „ich nehme wahr“. Dieser Name spiegelt unser Ziel wider, Patienten auf Ihrem Weg zu begleiten, ihre Stärken wahrzunehmen, ihre Potenziale zu entfalten und ihre Lebensqualität zu steigern. Unser Leitspruch „Geboren um zu Leuchten“ erinnert daran, dass jeder Mensch einzigartig ist und die Fähigkeit besitzt, sein inneres Licht zum Strahlen zu bringen – auch in schwierigen Zeiten. Gemeinsam möchten wir daran arbeiten, dass sie Ihr Licht wieder entdecken und selbstbewusst nach außen tragen können.“

Kirsten



→ Weitere Infos finden Interessierte auf der Website von Sentio: www.ergotherapie-sentio-schwerin.de

→ ZUR INFO: Um Ergotherapie zu bekommen, wird eine Heilmittelverordnung durch den Hausarzt, Neurologen oder Psychiater benötigt.

Foto: Sissy Hegner

Linderung durch Handauflegen

Eine alte christliche Tradition

Nun kann sich der tief sitzende Seelenschmerz in meiner rechten Hüfte und im rechten Bein endlich lösen. Seine Wurzeln waren so tief in angstvollen Erfahrungen der Vergangenheit, dass er sich nicht anders hatte helfen können, als sich in meinem Körper fest einzugraben und mich dort in den letzten Jahren immer wieder zu quälen und zu peinigen. Erlebnisse, über die ich mit niemanden reden konnte, da mir das Vertrauen fehlte. Das Vertrauen darin, angehört und verstanden zu werden, geliebt zu werden und weiter dazu zu gehören. Und das Schamgefühl mir selbst gegenüber, dass ich nicht besser auf mich aufgepasst hatte und mich gegen manche Dinge einfach nicht wehren konnte. Das lähmende Gefühl der Ohnmacht, in Angst schockgefroren, um zu überleben. Dinge über mich ergehen lassen, obwohl ich es besser wusste und anders gewollt hätte. Gefangen in einem Käfig.

Dieser Jahrzehnte lange Seelenschmerz hatte zur Folge, dass sich Muskeln in meinem Körper verhärteten, Bänder verkürzten und meine Beweglichkeit einschränkten. Die Botschaft dahinter: „Steh zu Dir und trau Dich, den Frieden zu leben.“ Also mache Deinen inneren Frieden mit dem Leben und den unangenehmen Lebenserfahrungen! Vergib Dir selbst und allen Anderen. Das was war, das war und ist jetzt vorbei! Wir alle sind jetzt frei davon, ganz frei!

Mein Weg der inneren Befreiung begann mit einer Ausbildung zu „Reiki“ – damals eine für mich sehr mystische und esoterische Methode zur Entspannung und Anregung der Selbstheilungskräfte. Eine Aura des geheimen alten Wissens, das nur Wenigen



Grafik: Uwe Wagschal

weitergegeben wurde und viel Geld kostete. Da ich ein gewöhnliches Menschenkind war, atheistisch aufgewachsen, erschien mir diese neue Welt der Energiemedizin als etwas Magisches, das mich anzog. Mein Verstand rebellierte zwar und hatte viele Einwände, aber die eigenen Erlebnisse mit dem Handauflegen waren faszinierend für mich. Ich „musste“ das einfach tun.

Ich selbst sammelte wunderbare Erfahrungen und mein Leben begann sich dadurch zu verändern. Ich ließ Ängste los und es bereitete mir selbst viel Freude, anderen Menschen wohltuende, entspannende und heilsame Momente durch Handauflegen erfahrbar zu machen.

Ich selbst absolvierte eine Ausbildung zur Reiki Lehrerin und unterrichtete in Thüringen Menschen, die dafür offen waren. Ich führte Wochenendseminare und regelmäßige Übungstreffen zum Austausch und Lernen durch. Und ich lernte viele Menschen kennen, mit denen noch heute eine tiefe Herzverbindung besteht und ehrliche Kommunikation.

Ich begann Volkshochschulkurse zu geben und wurde Dozentin in der Erwachsenenbildung zu pädagogischen

und heilpädagogischen Themen und Entspannungsmethoden.

In meiner nun 30jährigen Praxis mit der Methode des Handauflegens habe ich viele wertvolle Erfahrungen mit mir selbst und mit den verschiedensten Menschen und Altersgruppen – Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen – gesammelt. Und ich beschäftigte mich mit alternativen Naturheilverfahren unterschiedlicher Kulturen und forschte und entdeckte Parallelen und Gemeinsamkeiten. Nur die Art der Darstellung in Worten war verschieden und löste manchmal Ablehnung und Ängste aus. Auch hier habe ich gelernt, dass es wichtig ist, die Sprache der Menschen in meiner unmittelbaren Umgebung zu benutzen und zu sprechen, um Missverständnisse und Barrieren zu vermeiden.

Ich ließ mich zur Seelsorgerin ausbilden und arbeitete drei Jahre in diesem Feld. Vor einem Jahr hatte ich das dringende Bedürfnis, mich christlich taufen zu lassen. Und wieder stand Wandel in meinem Leben an. Wandel, der immer damit beginnt, mich mit mir selbst auseinander zu setzen. Und jetzt habe ich einen lieben Menschen, nah an meiner Seite, einen Lebenspartner, der mich dabei mit ganzen Herzen, seinem Wissen und Erfahrungen unterstützt, viele Dinge in einem anderen Licht zu sehen. Unter anderem auch, dass Handauflegen eine alte christliche Tradition ist, die jeder erlernen kann, und die Seelenschmerz tröstend lindert. Ein Gefühl von Geborgenheit stellt sich ein durch achtsame Berührung. Und da Seele, Körper und Geist zusammenarbeiten, bleibt zu beobachten, was das wiederum im Körper des jeweiligen Menschen bewirkt.

Iris Sachse

Seelenschmerz und Seelenheil

POST VON BIRGITT |

„Das tut mir in der Seele weh.“ Denk ich manchmal. In der letzten Zeit sogar immer öfter.

Doch wo genau schmerzt es, wenn es mir in der Seele weh tut? Ich bin nicht religiös, brauche also eine materielle Erklärung für dieses Phänomen.

Finde ich sie in Kopf, Rücken, Knie oder Herz? Nein. Wahrscheinlich im Magen. So, wie die Liebe bekanntlich ja durch dieses Verdauungsorgan geht, wandert hier sicher auch meine Seele herum.

Andererseits heißt es aber auch: „Das Kind schreit sich die Seele aus dem Leib.“ Sitzt sie also in der Lunge? Und kommt sie irgendwann zurück, wenn sie einmal herausgeschrien ist? Neinnein, die Seele verlässt uns erst endgültig, wenn wir gestorben sind, das glaube ich. Es gibt aber auch seelelose Menschen. Was fehlt diesen?

M. ist sich sicher, dass die Seele „Gefühl“ ist, also ein Gesamtwerk aus Hirn, Herz und Körper, und man sie deshalb nicht lokalisieren kann. Aber Gefühl reicht mir nicht als Beschreibung. Einige Gefühle habe ich nur kurz, wenn ich mich über irgendeinen

Unsinn meiner Kinder aufrege. Andere wie die Liebe zu ihnen bleiben für immer, auch wenn ich mich mal über sie ärgere. Die Seele aber, lehnen mich die Kirche und das Kreuzwörterchen, ist unsterblich.

Vielleicht komme ich der Sache näher, wenn ich weiß, was mir da so in der Seele weh tut. Beim morgentlichen Blick in die Zeitung kommt da so einiges zusammen. Das beginnt bei Autorinnen und Autoren, die die deutsche Sprache nicht beherrschen und Dinge „auf ein Minimum minimieren“, reicht über Weihnachtsmänner, die öffentlich an den Pranger gestellt werden, weil sie einem ungezogenen Kind einen Klaps gaben, und endet nicht bei Meldungen über Polizeieinsätze gegen Menschen, die nackt von ihrem Boot springen um zu baden. Letzteres schmerzt mich besonders, da ich selbst gern unbekleidet ins Wasser gehe und – wenn sich die Scham-Entwicklung so fortsetzt – wohl bald in einer Zelle bei Wasser und trocken Brot lande. Aber bewirke ich irgendetwas Gutes für mein Seelenheil, wenn ich jetzt immer einen Badeanzug trage? Nein!



Foto: Williii

Seelenschmerz, so mein Fazit, bereiten mir vor allem Menschen, die etwas tun, was in meinen Augen komplett unsinnig ist und weder ihnen noch anderen in der Welt guttut. Das würde bedeuten, dass meine Seele meine ganz persönliche Verbindung zu meinen Mitmenschen ist – gefühlt und körperlich. Und wenn wir alle gut miteinander umgehen, dann tut mir auch nichts mehr in der Seele weh. Höchstens noch der Kopf, der Rücken, das Knie und das Herz.

Ihre Birgitt Hamm



Foto: Adobe Stock

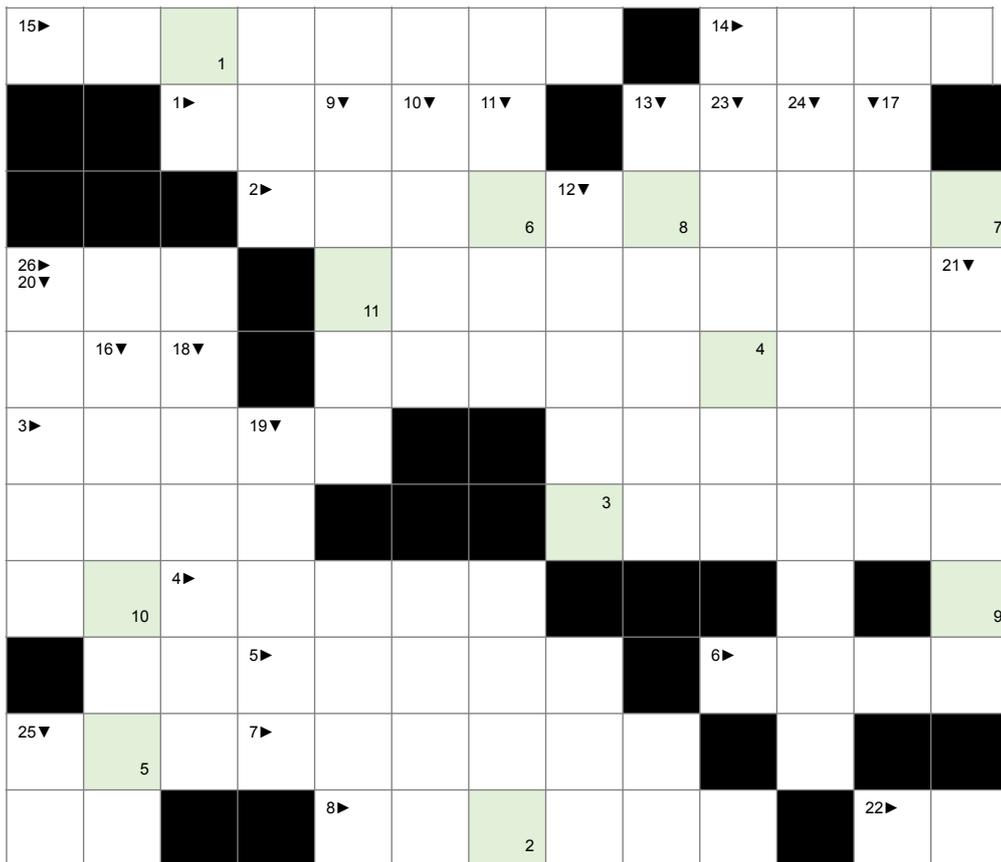
Für unsere SHG bedeutet Seelenschmerz

- Enttäuschung, Verrat oder Vertrauensbruch
- Einsamkeit oder soziale Isolation
- Überlastung, Burnout oder Sinnkrisen
- Unverarbeitete traumatische Erlebnisse, wie Vorurteile und Diskriminierung

Bei der Bewältigung helfen kann

- Gefühle zulassen – nicht versuchen, alles wegzudrücken; Trauer, Wut oder Angst dürfen ihren Raum haben.
- Darüber sprechen – mit Freunden, Familie oder in einer Therapie; das Benennen von Gefühlen kann entlasten.
- Körper und Seele pflegen – ausreichend Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung, Naturaufenthalte. Selbstfürsorge lernen
- Routinen und kleine Schritte – alltägliche Strukturen geben Halt, selbst wenn die Motivation gering ist.
- Professionelle Hilfe – Psychotherapie, Coaching oder Selbsthilfegruppen, wenn der Schmerz nicht nachlässt oder das Leben stark einschränkt.

SHG Gemeinsam von
dick zu dünn



Hinweis: Umlaute werden verlängert z.B. als ae, oe eingesetzt

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

Waagrecht

- 1 Schiffsanlage
- 2 gutherzig, hilfsbereit
- 3 Flüssigkeit, Base
- 4 veraltet
- 5 Mangel, Fehler
- 6 gesamt
- 7 Käsesorte
- 8 Buntmetall
- 14 Gewässer
- 15 gemeinsam
- 22 bei
- 26 Engl. Wort für niedrig

Senkrecht

- 9 Fracht, Ladegut
- 10 Fluss in Thüringen
- 11 Abk. Naturschutzbund Deutschland
- 12 Rauch, Dampf
- 13 Würzig, scharf
- 16 Strichcode
- 17 Weide, Käfig
- 18 Auflauf, Lärm
- 20 Zierpflanze
- 21 Insekt
- 23 Obstkiste
- 24 Rahmbonbon
- 25 Kennzeichen Bremen



Professionelle Hilfe zu suchen ist mutig

Nach jahrelangen Zulassungsverfahren erschien 1981 in der DDR das Buch „Flucht in die Wolken“ von Sibylle Boden-Gerstner, welches sie unter dem Pseudonym Sibylle Muthesius schrieb. In diesem Buch setzte sich die Autorin in ihrem Seelenschmerz mit dem Suizid ihrer 19-jährigen Tochter Sonja im Jahre 1971 auseinander. Aus ihrer Sicht kritisierte sie auch die unzulänglichen Behandlungen in einigen Kliniken, was

zu heftigen Diskussionen führte. Letztendlich stieß das Buch auf große Resonanz. Betroffene Eltern wandten sich an die Autorin, um sich Rat zu holen.

Selbsthilfegruppen, wie wir sie heute kennen, existierten in der DDR nicht. Trotzdem gab es natürlich „illegale“ Selbsthilfeinitiativen. So hat zum Beispiel die Leipziger Psychiatriebetroffenenengruppe Durchblick e.V., die auch heute noch existiert, ihre Wurzeln in bereits seit den 1980er Jahren existierenden Initiativen in Leipzig.

In Schwerin gründeten Betroffene 1987 nach einer Gruppentherapie eine unabhängige Patienteninitiative der informellen Selbsthilfe. Die DDR hatte gegen Ende der 1980er Jahre eine der höchsten Selbstmordraten. Sie lag an dritter Stelle bei den Frauen, hinter Ungarn und Dänemark; bei den Männern hinter Ungarn und Finnland (vgl. Wolfgang Rose: „Anstaltspsychiatrie in der DDR“).

Das Buch „Einer flog über das Kuckucksnest“ von Ken Kesey – die Lizenzausgabe erschien 1979 in der DDR – sowie die gleichnamige Verfilmung von Milos Forman aus dem Jahre 1975, die 1978 in die DDR-Kinos kam, sorgten hierzu für Aufsehen.

Trotz mancher Widersprüche hat auch die sogenannte „Antipsychiatriebewegung“ im Westen dazu beigetragen, unter anderem die Beteiligungsrechte für Betroffene zu verbessern und manche Lücken in Hilfesystemen aufzuzeigen. Seelenschmerz kann vielfältige Facetten haben. Wichtig bleibt, darüber zu sprechen und sich frühzeitig professionelle Hilfe zu suchen. Dessen muss sich niemand schämen! Manchmal kommt man alleine nicht mehr aus immer wiederkehrenden negativen „Gedankengefängnissen“ hinaus...

Holger Wegner

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



Selbsthilfe ist

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

Selbsthilfe bietet

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

KISS bietet

Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen | Unterstützung bei
Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen | Räume und Technik
| Öffentlichkeitsarbeit | Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten | Erfah-
rungsaustausch | Fortbildung | Lobbyarbeit für Selbsthilfe | Selbsthilfe-
magazin HILF DIR SELBST | Informationen auf www.kiss-sn.de | Datenbank
aller Selbsthilfegruppen auf www.selbsthilfe-mv.de

Leitbild

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

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



Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch
Montag und Dienstag
Donnerstag

9 – 12 Uhr
14 – 17 Uhr
14 – 18 Uhr

Magazin der Schweriner Selbsthilfe

Anschrift:

Kontakt-, Informations- und
Beratungsstelle für
Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin,
Telefon 0385 39 24 333

Internet:

www.kiss-sn.de
www.selbsthilfe-mv.de

E-Mail:

info@kiss-sn.de

Vorstand:

1. Vorsitzende: Dr. Ulrike Prösch
2. Vorsitzender: Roland Löckelt
Beisitzerinnen und Beisitzer:
Regina Winkler, Cathrin Ulrich,
Kathrin Muhs, Burghardt 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:

20. Oktober 2025 zum Thema
„mitgerissen“ – Angehörige in der
Selbsthilfe

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

