

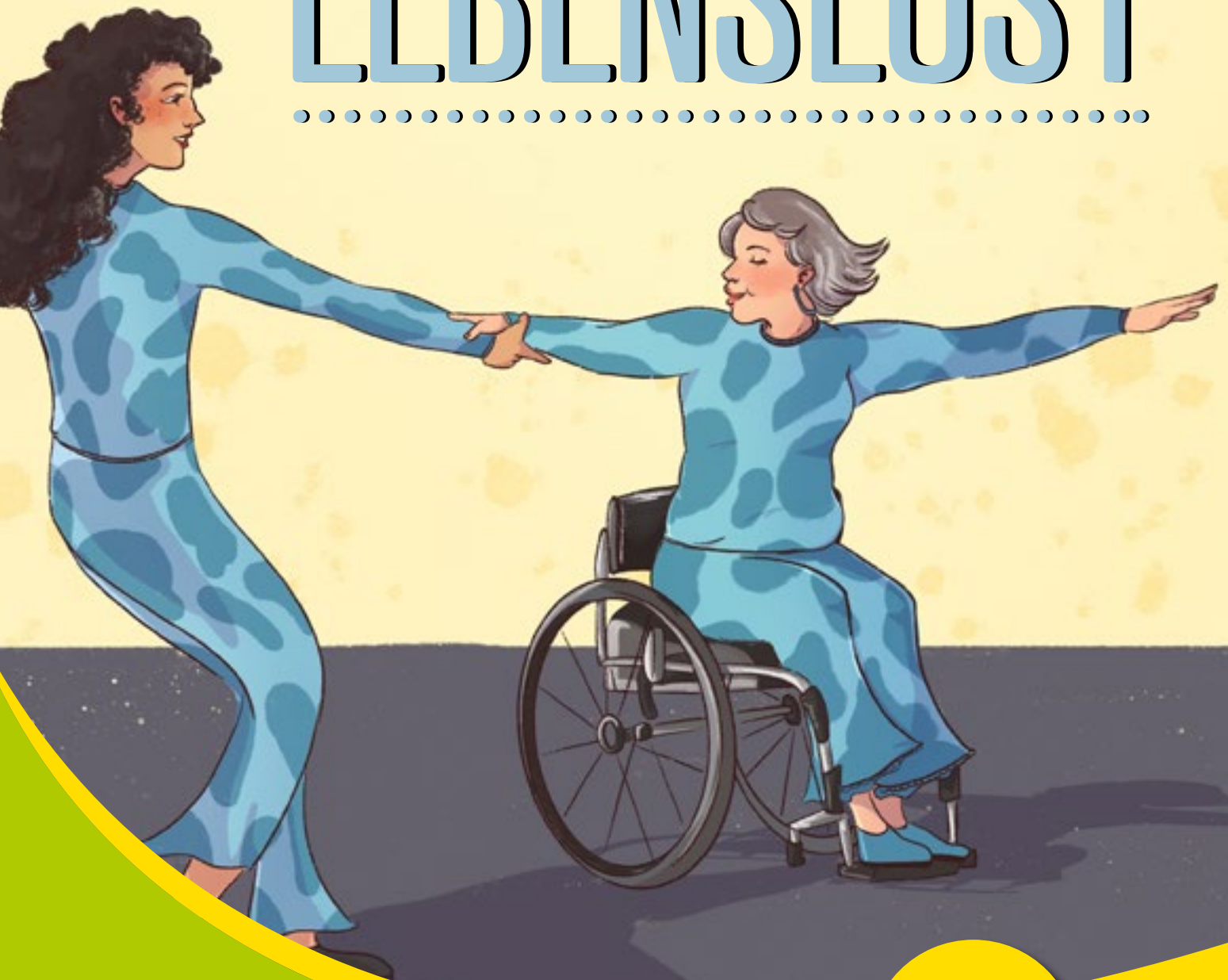
# HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 2 | 24. Jahrgang | Juni bis September 2026

# LEBENS LU ST



# Inhalt



Titelbild Maria ..... 1  
 Inhalt..... 2  
 Impressum ..... 2  
 Förderer des Magazins ..... 2  
 Editorial ..... 3  
 Gemeinsam statt allein..... 4  
 Das Redaktionsteam zum Thema ... 5  
 Mobile Ambulante Krebsberatung  
 in Mecklenburg-Vorpommern..... 6

Drei Fragen an Katja  
 „Lotsin mit Herz“... ..... 7  
 Lebenslust kennt kein Gewicht ..... 8  
 Lebenslust – auch unter „anderen“  
 Umständen nicht ausgeschlossen... 9  
 Lotsin mit Herz ..... 10  
 Zu meiner Lebenslust gehören  
 „die Sabinen“ ..... 11  
 Frühling – Lebensgeister werden  
 geweckt ..... 12  
 Augenblicks-Momente ..... 13  
 Tumor ist, wenn man trotzdem lacht...14  
 Service .....16/17  
 „Der schwarze Hund“  
 war in Schwerin ..... 18  
 Ankommen und offen sein ..... 19  
 Nichts für Feiglinge? ..... 20  
 Vom Glück der Kruste ..... 21  
 Hinaus ins Grüne/  
 Kreativ und Handgemacht ..... 22  
 Kreuzworträtsel /  
 Lebenslust statt Lebensfrust..... 23

## Förderer des Magazins

Dipl.-Psych. Andrea Bülow, Dr. Frank Kämmler, Dr. Renate Lunk, Dr. Ute Rentz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg gGmbH, Praxis am Ostorfer Ufer - Dipl. med. M. Spiewok und Dr. J. Spiewok, Psychologische Psychotherapeutin Ingrid Löw, Rehazentrum Schwerin GmbH, Roland Löckelt, RosaHERZ e.V., Rumosines Lädchen, Sanitätshaus Kowsky GmbH, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, VIELFALTER gGmbH, Zahnarzt Holger Thun, Zentrum Demenz, SHG Achterbahn, SHG AD(H) S bei Erwachsenen, Adipositas SHG STARK STATT SCHWER, SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen, SHG An der Seite von Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS), SHG AnDers sein, Hilft Sicher?!, SHG Ankerplatz Schwerin, SHG Asperger-Syndrom/ Autismus-Spektrum-Störung, SHG Burnout - und das Leben danach, SHG Eltern depressiver Kinder und Jugendlicher, SHG Filmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Gemeinsam von dick zu dünn, SHG Gesprächsrunde pflegende Angehörige, SHG Grenzgänger (Borderline), SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG Frauenkreis Herz trotz Kopf, SHG Hochsensible Menschen, SHG Hochsensible Menschen II, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Impulskontrollstörung – Skin Picking, SHG Kleeblatt, SHG Krafraum, SHG Kreativ und handgemacht-gemeinsam den Alltag mit Depression bewältigen, 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 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 Rettungsinsel, SHG Sonnenschein, SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik, 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 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**

Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint im September 2026 zum Thema „un-verbindlich“

## 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.



Foto: Sylvia Hannemann

## Liebe Leserin, lieber Leser,

**wir alle lieben Lebenslust, ein Gefühl, das uns mit jedem Frühling neu erfüllt und spätestens beim Osterspaziergang, inspiriert von Goethe, spürbar wird. Doch was hat Lebenslust mit Selbsthilfe zu tun? In dieser Ausgabe werfen wir einen Blick darauf. Einige Mitglieder unseres Redaktionsteams haben sich der Frage gewidmet: Was kann Deine Lebenslust trüben?**

Oder sind es eher flüchtige Augenblicksmomente, wie Jürgen meint? Der Dokumentarfilmer Volker Heise sagte kürzlich im Radio: „Leben besteht aus Zufall, Glück und Geistesgegenwart.“ Diese Worte tragen Gewicht: Es erfordert Achtsamkeit, um Chancen zu erkennen, zu reagieren und schließlich das Leben zu staunen und zu genießen. In diesem Sinne gratulieren wir der Selbsthilfegruppe Parkinson zu ihrem 30jährigen Jubiläum und freuen uns, an der Feier im Juli teilzunehmen.

Eine Erkundung der Selbsthilfegruppe „Von dick zu dünn“ zeigt: Lebenslust kennt kein Gewicht. Die SHG Huntington teilt beeindruckende Erfahrungen darüber, wie Lebensfreude auch mit einer erblichen Erkrankung möglich ist – denn die Einstellung beginnt im Kopf. Und wer sich mit den Herausforderungen einer Krebsdiagnose auseinandersetzen muss, erfährt Unterstützung durch die Mobile Ambulante Krebsberatung in MV, die hilft, die Lebenslust wiederzufinden. Evelyn berichtet in dieser Ausgabe über den Weg von Hermann und seinen Vertrag mit dem Krebs, frei nach dem Motto: Tumor ist, wenn man trotzdem lacht.

Unser neues Mitglied im Redaktionsteam, Katja, beantwortet drei Fragen zu ihren persönlichen Erfahrungen mit

Selbsthilfe und hat die „Oma vom Dreesch“ interviewt – viele Schweriner\*innen kennen sie. Birgitt teilt ihre Gedanken darüber, wie sich Lebenslust im Alter anfühlt, und erzählt von berührenden Momenten, in denen sie sich in der Fremde verlaufen hat und auf hilfsbereite Menschen traf. Diese Erlebnisse erinnern uns daran, dass Lebensfreude oft dort zu finden ist, wo wir sie am wenigsten erwarten. Am Ende steht das klare Postulat von Holger: Lebenslust statt Lebensfrust. Welchen Einfluss zwei kleine Buchstaben haben können!

Lassen Sie uns gemeinsam auf die positiven Aspekte des Lebens schauen. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und hoffen, dass Sie einen wunderschönen Sommer erleben, voller Lebenslust und schöner Momente.

*Ihre*

*Sabine Kern*

# Gemeinsam statt allein



SHG Parkinson

## 30 Jahre Selbsthilfegruppe Parkinson Schwerin und Umland

**Seit drei Jahrzehnten ist unsere Gruppe ein fester Anlaufpunkt für Betroffene und Angehörige: Die Parkinson-Selbsthilfegruppe Schwerin und Umland feiert im Juli 2026 ihr 30-jähriges Bestehen. Was 1996 mit wenigen engagierten Menschen begann, hat sich zu einer wichtigen Gemeinschaft entwickelt, die weit über den reinen Austausch hinausgeht und durch Vertrauen und gegenseitige Unterstützung geprägt ist.**

Dank der engagierten und wegweisenden Initiative des Gründers der Gruppe, Herrn Seidel, und dem Engagement der langjähriger Gruppenleiterin Karin Glause wäre diese Selbsthilfegruppe nicht das, was sie heute ist. Über viele Jahre als Leiterin der Gruppe hat sie mit Herz, Fachwissen und Überzeugung einen Raum geschaffen, in dem Menschen Unterstützung und Gemeinschaft finden konnten. Dafür gebührt ihr anlässlich dieses Jubiläums unser besonderer Dank.

Die Gruppe wurde damals gegründet, um Menschen mit der Diagnose Parkinson aus der Isolation zu holen. „Am Anfang ging es vor allem darum, überhaupt jemanden zu finden, der versteht, was man durchmacht“, erinnert sich ein langjähriges Mitglied. Heute steht die Selbsthilfegruppe für gegenseitige Unterstützung, Information und vor allem für ein starkes Miteinander.

Parkinson ist eine chronische nicht heilbare neurologische Erkrankung, die sich unter anderem durch Bewegungsstörungen, Muskelsteifheit und viele andere Einschränkungen bemerkbar macht. Für viele Betroffene bedeutet die Diagnose einen tiefen Einschnitt in ihr Leben. Umso wichtiger sind Orte wie die Selbsthilfegruppe, in denen

offen über Ängste, Herausforderungen und auch Erfolge gesprochen werden kann. Die regelmäßigen monatlichen Treffen bieten Raum für persönliche Gespräche, Vorträge zum Thema Parkinson, Austausch über medizinische Anwendungen und Therapien. Gemeinsame Aktivitäten, wie die Teilnahme an Veranstaltungen von Fachkliniken oder Workshops werden von den Mitgliedern gerne angenommen.

Angehörige sind ein wichtiger Teil unserer Gemeinschaft. Wenn sowohl Betroffene als auch Angehörige eingebunden sind, entsteht ein stärkeres Unterstützungsnetz. Die Krankheit wird nicht isoliert erlebt, sondern gemeinsam getragen.

Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums plant die Gruppe am 08. Juli eine kleine Feierstunde, bei der neben einem Rückblick vor allem ein Blick in die Zukunft gerichtet wird. Weiterhin ist geplant, am 16. Juli eine Dampferfahrt auf dem Schweriner See durchzuführen. Dort sollen in gemütlicher Runde mit Angehörigen, Freunden und Unterstützern ein paar schöne Stunden verbracht und neue Kraft getankt werden. In diesem Zusammenhang möchten wir uns für die finanzielle Unterstützung bei der Logopädischen Praxis Zschunke und Drewke sowie der Elektrofirma SEI GmbH bedanken, die dazu beigetragen hat, diese Fahrt durchzuführen.

Den Blick in die Zukunft gerichtet wünschen wir uns, dass wir trotz Parkinson ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen können mit Freude, Teilhabe und Hoffnung.

### **Persönliche Anmerkung:**

Mein Name ist Dieter Neckel, die Erkrankung an Parkinson wurde bei mir 2019 festgestellt. Seit 2020 bin

ich Mitglied in der Selbsthilfegruppe. Nach der Diagnose bin ich zunächst in ein tiefes Loch gefallen und habe mich gefragt: „Warum ich?“ Durch einen Bekannten wurde ich auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam und entschloss mich an einem Gruppentreffen teilzunehmen. Die Gruppe hat mir bei der Bewältigung meiner Parkinson-Erkrankung sehr geholfen. Besonders wichtig war für mich der Austausch mit anderen Betroffenen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie ich. Die Krankheit zu akzeptieren war der erste Schritt zur Bewältigung. Erst nachdem ich meine Parkinson-Erkrankung angenommen habe, konnte ich lernen, bewusst damit umzugehen und neue Wege im Alltag zu finden. Die Akzeptanz bedeutet nicht, aufzugeben, sondern die Realität anzuerkennen und das Beste aus der Situation zu machen.

### **Blicken wir nach vorne**

Wir begrüßen jeden neuen Interessenten herzlich in unserer Parkinson-Selbsthilfegruppe. Bei uns finden Sie einen geschützten Raum für Austausch, Verständnis und gegenseitige Unterstützung. Egal, ob Sie selbst betroffen sind, Angehöriger oder einfach auf der Suche nach Informationen sind – Sie sind bei uns willkommen. Gemeinsam möchten wir Mut machen, Erfahrungen teilen und Wege finden, den Alltag mit Parkinson besser zu gestalten. Niemand muss diesen Weg allein gehen. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

→ **Wir treffen uns jeden zweiten Mittwoch im Monat um 14 Uhr im Haus der Begegnung, Perleberger Straße 22, 19063 Schwerin**

Mitglieder des Redaktionsteams beantworten die Frage zum Titelthema

„Was ist für mich Lebenslust – kann sie etwas trüben?“

**Anke:**

Wenn sich ein Teebeutel mitteilt, höre hin! Und: Wenn Freude fehlt, ist der Motor für Lebenslust kaputt.

**Anna:**

„Sie haben aber ein heiteres Gemüt“ – das höre ich immer wieder! Da ich meine Mitmenschen nicht Lügen strafen möchte, sage ich: „ja, das ist ein Geschenk“ und denke daran, es mir nicht von Miesepetern trüben zu lassen!

**Birgitt:**

Die Freude am Leben können mir eigentlich nur Menschen vergällen, Leute, die unhöflich, raffgierig, egoistisch sind. Und Politiker, die meine Kinder in einen sinnlosen Krieg schicken wollen, statt sich um ihr und mein Wohlergehen zu kümmern.

**Brunhilde:**

Meine Lebenslust kann trüben: Seit längerem die Lage in der Welt und grundsätzlich: zu viel Bürokratie auf allen Ebenen, Unzuverlässigkeit, Vertrauensmissbrauch. Kurz: alles, was das Zusammenleben von Menschen langfristig unangenehm macht.

**Julie:**

Das ist doch wieder so eine typische Menschenfrage. Über alles macht ihr euch Gedanken. Freut euch doch einfach, dass es euch gibt und versucht immer, den Kopf über dem Tisch zu halten.

**Katja:**

Meine alltägliche Lebensfreude wird getrübt, wenn ich Menschen begegne, die mir ihre innere Unzufriedenheit zuspiesen wollen. Sofort habe ich den Liedtext von „Chakuza“ im Kopf: „Jeder ist wichtig und jeder spielt Lehrer...“ – sei es die Kassiererin an der Kasse, der Reparaturservice den ich Montagmorgen benötige oder der Fahrgast in der Bahn, den ich versehentlich anrampelte. Sofort höre ich, wie ich mich richtig zu verhalten habe fürs nächste Mal.

Doch grundsätzlich lasse ich mir meine Lebensfreude nicht nehmen und achte auf all die schönen Dinge, die mir in meinem Alltag begegnen. Sie wiegen am Tagesende die negativen Dinge in vollem Umfang auf.



Foto: privat



Foto: Hamm

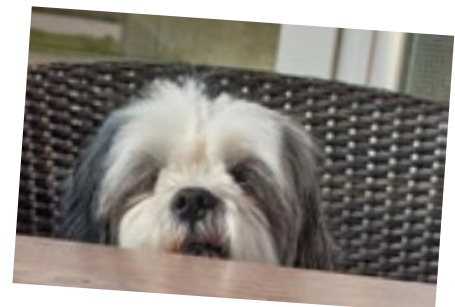


Foto: Hamm

# Mobile Ambulante Krebsberatung in Mecklenburg-Vorpommern

## Wie hilft die Krebsgesellschaft M-V e.V.?

Das Gefühl, es wird einem der Boden unter den Füßen weggezogen – wer kennt es nicht nach Erhalt der Krebsdiagnose. Plötzlich ist alles infrage gestellt, alles scheint unsicher verbunden mit intensiven Gefühlen von Hilflosigkeit. Wie gut ist es, in so einer Situation nicht allein zu sein. Familie, enge Freunde oder Nachbarn können hilfreich zur Seite stehen und den ersten Schrecken lindern. Fragen treten auf, die das Leben nach und mit der Diagnose betreffen. Weitere medizinische Termine stehen an, die bisherigen Aufgaben rücken in den Hintergrund, die Zukunft scheint unklar. Die Verarbeitung in einer solchen schwierigen Situation verläuft sehr individuell und wird von vielen Faktoren beeinflusst – vom Tumor, von der eigenen Biografie und von persönlichen Ressourcen.

Wer in solchen Momenten Hilfe sucht, kann sich an die Mobile Ambulante Krebsberatung der Krebsgesellschaft M-V e.V. wenden. Erfahrene Beraterinnen geben psychoonkologische Unterstützung und helfen, die herausfordernde Situation Schritt für Schritt zu bewältigen. Ob Alltags- oder Antragsfragen, Umgang mit Ängsten, Schlaflosigkeit oder chronischer Erschöpfung (Fatigue) – Sozialpädagoginnen und Psychologinnen stehen den Betroffenen, Erkrankten und auch Angehörigen, in jeder Krankheitsphase zur Seite.

Neben Gesprächen können auch andere Angebote der Seele guttun und etwas Leichtigkeit ins Leben zurückbringen. Die Krebsgesellschaft M-V e.V. bietet Betroffenen verschiedene Möglichkeiten zur weiteren Unterstützung: Körperorientierte Angebote wie Yoga, Entspannungsübungen oder Waldbaden; musische Angebote wie Singen oder Trommeln; kreative Ansätze in der



Fotos: Krebsgesellschaft M-V

Kunsttherapie. Hier wird man eingeladen, den Krebs für eine Zeit zu vergessen und sich anderen Dingen zu widmen. Das Zusammensein in einer Gruppe gibt neue Impulse, Lebensfreude und Kraft, die in den Alltag hineingetragen werden können.

Die positive Wirkung einer Gruppe liegt auch dem Prinzip der Selbsthilfegruppen zugrunde. In der Krebsberatung wird daher auf diese Möglichkeit hingewiesen und auf Wunsch der Kontakt hergestellt. In Selbsthilfegruppen erfahren Betroffene Solidarität, Verständnis und Unterstützung in persönlichen Begegnungen.

Diese spüren auch die Teilnehmenden einer Fatiguegruppe. Ihre Erfahrungen können einander bereichern und sie so in ihrem Umgang mit den unangenehmen Begleiterscheinungen der chronischen Erschöpfung voranbringen.

Die Mobile Ambulante Krebsberatung feiert am 01.06.2026 ihr 5jähriges Jubiläum! Mit großer Freude schauen wir auf mittlerweile 12 Beratungsorte in unserem Bundesland (Orte, Beratungszeiten und Kontakt s. Website [www.krebsgesellschaft-mv.de](http://www.krebsgesellschaft-mv.de)).

Die Beratung in herausfordernden Situationen ist und bleibt unser Herzensanliegen, um Menschen zu unterstützen, wieder Freude und Sinn im Leben zu finden.

→ Neben der Förderung durch den GKV-Spitzenverband und das Land M-V ist die Krebsgesellschaft M-V e.V. auch auf Spenden angewiesen. Spendenkonto: DE16 1408 0000 0256 7441 00





Kita 2019 und Kita 1981

Foto: privat

# Drei Fragen an ...

## Katja „Lotsin mit Herz“

sein. Sicher als 77-er Baujahr habe ich die politische Geschichte nicht so sehr erlebt. Aber immerhin musste ich in der Grundschule die Katastrophenumübung absolvieren und ich kenne es nur zu gut, wenn man nicht viel hatte und improvisieren musste: „Not macht erfinderisch“ und das lebe ich heute noch zu gern für mich. Selbsthilfe ist für mich eines der wichtigsten Bausteine im Alltag geworden. Ich bin seit 12 Jahren mit einer Suchterkrankung diagnostiziert. Mit jeder Menge Selbsthilfe und natürlich auch durch professionelle Unterstützung ist es mir gelungen, meine akute Suchtphase zu überstehen. Ich bin im Expertinnenrat bei dem Projekt KipsFam, Ich bin Lotsin beim Lotsennetzwerk MV UND ich habe im März 2026 meine eigene Selbsthilfegruppe „FrauenSache“ gegründet. All jenes ist, neben anderen Interessen, für mich Hilfe zur Selbsthilfe. Leider nehme ich, wenn ich als Lotsin mit Herz unterwegs bin immer wieder wahr, dass das Verständnis, bzw. die Bedeutung von Selbsthilfe nicht als genügend wichtig bewertet wird. Durch diese schnell-lebige, oberflächliche und reiz-überflutete Gesellschaft geht das Wesentliche und Wichtige total unter.

Redakteurin des KISS-Magazins „Hilf dir selbst“. Noch im gleichen Jahr schrieb ich einen Artikel zum Thema „eingeschränkt“.

Heute kann ich mit STOLZ sagen, wir sind Kollegen geworden: Wir arbeiten gemeinsam im Redaktionsteam. Neben all den anderen tollen Kollegen vor Ort, gibt es ja auch noch die In-Gang-Setzerinnen. Die kann man über die KISS als Unterstützer bei der Gründung einer SHG in Anspruch nehmen.

Für mich ist die Kontakt- und Informationsstelle ein nicht weg zu denkender Anlaufpunkt im sozialen Sektor. Denn durch das außerordentliche Engagement der beiden Hauptamtlichen vor Ort sind für mich schon etliche Türen geöffnet wurden, bzw. konnte ich tolle Kontakte knüpfen. Für mich ist die KISS wie eine Familie geworden. Jeder geht seinen Weg, aber es gibt immer einen Hafen in den man zurückkehren kann. Und für meine Tätigkeit als Lotsin mit Herz, konnte mir nichts Besseres passieren. Ich bin glücklich verheiratet und habe einen sicheren Hafen.

1

### Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Thema Selbsthilfe gemacht?

Für mich begann Selbsthilfe schon im Kindergarten. Ich erinnere mich genau an diese Zeit, als ich den Weg alleine hin und wieder zurück laufen musste. Da war viel Raum für meine Fantasie und so stellte ich mir vor, dass ich selbst eine alleinerziehende Mutter war, die ihr Kind zum Kindergarten brachte, bevor sie zur Arbeit gehen konnte. Nach meiner Arbeit (im Kindergarten) holte ich mein „Fantasiekind“ natürlich auch wieder von der „Fantasiekita“ ab.

Wenn ich mich beim Spielen verletzte, musste ich sehen, wie ich mir selbst half.

Mit diesen Erfahrungen stand für mich fest, dass Selbsthilfe im Kopf beginnt. Ich überlegte an erster Stelle was ich tun könnte, damit es mir besser geht? So ist Selbsthilfe für mich nicht nur wichtig sondern Lebensnotwendig. Selbsthilfe praktiziere ich somit schon mein ganzes Leben lang.

2

### Was bedeutet Selbsthilfe für Sie?

Selbsthilfe ist die Initiative zur Verbesserung meiner eigenen Situation. Ich bin fest davon überzeugt, dass ich eine bessere Prägung nicht hätte haben können. Ich bin heute sehr stolz darauf, ein Kind der DDR gewesen zu

3

### Wie unterstützt Sie die Selbsthilfe Kontaktstelle KISS?

Die Kontakt- und Informationsstelle KiSS in Schwerin hat für mich einen ganz hohen, persönlichen Stellenwert. Sie war meine erste Anlaufstelle im Außen, als ich 2020 ganz alleine nach Schwerin kam. Dort lernte ich Geschäftsführerin Sabine Klemm kennen und Birgitt Hamm,

**Katja**  
„Lotsin mit Herz“

# Lebenslust kennt kein Gewicht

**Es gibt immer mal wieder einen Moment in unserer Selbsthilfegruppe, in dem jemand sagt: „Wenn ich erst schlank bin, dann fängt mein Leben richtig an.“ Die meisten nicken. Ich auch – zumindest früher. Heute zögere ich.**

Ich bin Teilnehmer einer SHG für Menschen mit Adipositas. Wir sprechen über Zahlen, Diagnosen, Essverhalten, Rückfälle. Aber immer wieder landen wir bei etwas viel Größerem: der Frage nach Lebenslust. Wann beginnt sie? Und wovon hängt sie eigentlich ab? Viele von uns haben gelernt, ihren Körper als Projekt zu betrachten. Als Baustelle. Als etwas, das erst „fertig“ sein muss, bevor es liebenswert ist. Im dicken Zustand wird das Leben oft vertagt: keine Fotos, kein Schwimmbad, kein Tanzen, kein Flirten. Zu groß die Scham, zu laut die innere Stimme, die sagt: „So nicht.“

Doch gleichzeitig erzählen Einige in der Gruppe etwas Überraschendes. Von Momenten echter Freude – trotz oder gerade im dicken Körper. Vom Lachen mit Freunden, vom Genuss eines guten Essens ohne schlechtes Gewissen, von Nähe, die nicht an Konfektionsgrößen gebunden ist. Diese Geschichten wirken fast wie kleine Aufstände gegen die Idee, dass Lebenslust erst mit Gewichtsverlust „erlaubt“ ist.

Und dann ist da die andere Seite. Einige von uns haben abgenommen. Deutlich. Sie berichten von mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen, mehr gesellschaftlicher Akzeptanz. Türen öffnen sich, Blicke verändern sich. Das ist real – und es wäre unehrlich, das kleinzureden. Aber etwas anderes wird ebenfalls sichtbar: Die erhoffte Lebenslust kommt nicht automatisch. Wer sich vorher nicht mochte, tut es oft auch danach nicht plötzlich. Die kritische Stimme im Kopf wird leiser – aber sie verschwindet nicht von

selbst. Der schlanke Körper löst nicht alle Konflikte, die sich über Jahre aufgebaut haben.

Was bedeutet das für uns?

Vielleicht, dass Lebenslust kein Zustand ist, den man sich „verdient“, sondern eine Fähigkeit, die man übt. Im dicken wie im schlanken Körper. Vielleicht, dass Selbstakzeptanz kein Ziel nach der Diät ist, sondern eine Voraus-

setzung. Im Gegenteil. Viele von uns wollen abnehmen – aus guten Gründen. Schmerzen, Einschränkungen, medizinische Risiken sind real. Aber der Weg dorthin wird leichter, wenn er nicht von Selbsthass angetrieben ist, sondern von Selbstfürsorge.

Lebenslust ist kein Privileg der Schlanken. Und auch kein automatisches Nebenprodukt des Abnehmens. Sie ist etwas, das wir uns in jedem Körper zu-



Foto: privat

setzung, um überhaupt gut für sich sorgen zu können.

In unserer Gruppe versuchen wir, genau das zu lernen: nicht nur Gewicht zu verlieren, sondern auch die strengen Regeln im Kopf. Uns zu erlauben, jetzt schon zu leben. Jetzt schon rauszugehen, uns zu zeigen, zu lachen, zu genießen.

Das heißt nicht, dass Gesundheit egal

rückholen können – Schritt für Schritt, manchmal zaghaft, manchmal laut.

Vielleicht ist das die wichtigste Erkenntnis aus unserer Selbsthilfegruppe: Das Leben wartet nicht. Es passiert genau jetzt. Und wir dürfen daran teilnehmen – unabhängig von der Zahl auf der Waage.

SHG

„Gemeinsam von dick zu dünn“

# Lebenslust - auch unter „anderen“ Umständen nicht ausgeschlossen

**Das Erbe ist tödlich. Nicht heute, nicht morgen, übermorgen irgendwann.**

**Ursache der Huntington-Krankheit ist ein defektes Gen, das immer mal wieder von einem Elternteil an die nächste Generation weitergegeben wird, aber nicht in jedem Fall. Es ist gut möglich, dass in einer Familie mit mehreren Kindern entweder alle das kranke Gen geerbt haben oder auch keins oder nur ein oder zwei. Egal wie, bis heute gibt es keine Heilung, nur Medikamente und Therapien, die die Symptome lindern.**

Und es gibt einen Gentest, mit dem festgestellt werden kann, ob jemand das kranke Gen geerbt hat oder nicht. Das Ergebnis, egal wie es ausfällt, schafft Gewissheit, sorgt manchmal zunächst für einen Absturz in ein tiefes Loch, andererseits erklärt und erleichtert es auch manches. Oft ist es auch so, dass Genträger mit dem Wissen um ihr „Erbe“ ihr Leben aus einem anderen Blickwinkel betrachten, weil feststeht, ihre „gute“ Zeit ist begrenzter als bei den meisten ihrer Mitmenschen. Deshalb wird intensiver im Moment gelebt,

weniger nach hinten geschoben nach dem Motto „Ich kann ja später noch...“.

Später ist bei der Huntington-Krankheit oft viel zu schnell da. Als mein kranker Sohn ganz plötzlich tödlich verunglückt ist, war er voller Pläne: eine geplante Ballonfahrt mit dem Heißluftballon, im nächsten Jahr Urlaub in Rom, Musik digitalisieren und noch so viel mehr was in seinem Leben nicht mehr „gelebt“ werden konnte.

Ein Trost: Seine fast 31 Lebensjahre waren durchaus intensiv, oft anstrengend, aber auch mit vielen bleibenden besonderen Eindrücken, die er gründlich ausgekostet hat: Auf den Turm des Freiburger Münsters klettern – immer wieder gern, in einem Segelflugzeug mitfliegen, sich über manches auch hinwegsetzen, weil es ja nichts mehr zu verlieren gab, eben einfach leben. Ich hätte diese Leichtigkeit wohl nicht, schon gar nicht mit so einer Zukunft, aber ich sehe diese lebensfrohe Einstellung auch oft bei anderen Huntington-Kranken. Da wird von Reisen in ferne

Länder erzählt, überhaupt von Ausflügen jeder Art, ebenso aber auch von den kleinen Dingen, die dafür sorgen, dass die „Lebenslust“ lange erhalten bleibt: Gutes Essen, der Sonnenuntergang am Meer oder auch wie „Lachyoga“, also „Lachen ohne Grund“ stärkt und das Leben leichter sein lässt, wenigstens für den Moment.

Bei aller positiver Einstellung: Leben mit der Huntington-Krankheit ist nicht leicht, nicht für die erkrankten und nicht für die Angehörigen, aber auch nicht für die behandelnden Ärzte, Therapeuten und das in Pflegeheimen für die Kranken zuständige Pflegepersonal. Da kann man schon mal kurzzeitig die „Lebenslust“ verlieren, wenn sich gefühlt alle und alles gegen einen verschworen haben. Sollte das Gefühl jedoch länger anhalten, ist sich helfen lassen immer eine gute Idee. Jeder Mensch hat nur ein einziges Leben. Das kann nicht wiederholt werden und sollte deshalb so individuell und angenehm wie nur möglich sein.

**Brunhilde**

# Lotsin mit Herz

...denn gemeinsam ist man weniger allein!

Seit 12 Jahren bin ich mit einer Suchterkrankung diagnostiziert und habe damit die Herausforderung meines Lebens bekommen. Die akute Phase habe ich überstanden. Mit jeder Menge Niederlagen habe ich aber auch Lebensreichtum gewonnen, Lebensfreude mit jedem einzelnen Tag.

Beginnend mit den tollen Menschen, denen ich während meiner Suchtreise begegnet bin, umfangreiches Wissen zum Thema Sucht, Psyche und über mich selbst konnte ich sammeln. Deutschlandweit war ich mit insgesamt 63 Behandlungen in Krankenhäusern unterwegs, habe mich therapieren lassen.

Wenn mich jemand fragte, was ich beruflich mache, antwortete ich: „Ich bin Kliniktestern und mache gerade eine Weiterbildung“. Ja ich sehe die unzähligen Behandlungen heute als Weiterbildung, ich habe mich mit mir und meiner Diagnose auseinander gesetzt. Immer wieder die W-Fragen beleuchtet, um für mich Antworten zu finden, aber in erster Linie zu verstehen, was mich dazu gebracht hat, plötzlich nicht mehr normal zu sein.

## SHG „FrauenSache“

Seit März 2026 habe ich meine eigene Selbsthilfegruppe \*FrauenSache\* hier in Schwerin, die mich mit Stolz erfüllt. Wir treffen uns dienstags in der KISS und profitieren voneinander, denn jede einzelne Dame bringt viel Erlebtes mit – zum Teil nichts Schönes. Aber wir genießen gemeinsam die Momente, in denen wir über uns lachen können. Denn bei aller Negativität ist es uns wichtig die Freude am Leben nicht



zu verlieren oder Stück für Stück wieder zu bekommen.

## Neu gewonnene Lebensfreude

Suchtprävention ist meine neu gewonnene Lebensfreude. Sie ist für mich meine Hilfe zur Selbsthilfe. Sie fördert nicht nur mein Knowhow sondern stärkt auch mein Selbstbewusstsein. Ich bleibe in Kontakt mit Gleichgesinnten und erinnere mich somit immer wieder daran, wie es mir erging, als ich mitten in der Akutphase steckte. Es zeigt mir, wie wichtig der Austausch ist, wie notwendig die Sucht-Selbst-Hilfe in unserer Gesellschaft ist. Ich kann mich zu 100 Prozent einfülen, wenn mir zum Beispiel jemand erzählt, wie schwer es ist die Zeiten des extremen Suchtdrucks zu überstehen.

## Lotsen Netzwerk M-V

Im letzten Jahr beschäftigte ich mich in Zusammenarbeit mit Burkhard

Lehmann mit dem Lotsennetzwerk M-V und begleitete ihn zu Vorstellungen in die Kliniken in Schwerin und Umkreis.

Ich merkte immer mehr, wie mich die ehrenamtliche Arbeit begeistert. Ich entwickle mich dadurch selbst weiter und kann mich mit meinen eigenen Ideen engagieren. Kann meine eigene Handschrift schreiben, kann selbst bestimmt gestalten und bleibe trotzdem in Gemeinsamkeit. Was mir besonders am Herzen liegt: ich kann anderen helfen und sie dabei unterstützen, den Weg in eine zufriedene Abstinenz zu gehen.

Ich bin „Lotsin mit Herz“ und freue mich auf das, was das Leben für mich bereit hält. Im Juli starte

ich meine Weiterbildung zur betrieblichen Suchtkrankenhelferin und nehme an Veranstaltungen teil, bei denen wir das Lotsen Netzwerk sichtbar machen. Ich organisiere die Präsenz auch mit Beiträgen hier in unserem Magazin über Erlebtes. Auch moderiere ich nun die Vorstellungen schon selbst. Ich bereite alles selbstständig vor und genieße dann das Lampenfieber, wenn ich vor meinem tollen Publikum stehe. Habe ich doch schon als kleines Mädchen davon geträumt, auf der Bühne zustehen! Nun habe ich meine ganz eigene Bühne und auch noch mit Menschen, die das Gleiche haben wie ich, eine Erkrankung, die dich spaltet, dir aber auch ganz tolle neue Wege aufzeigen kann.

Es lohnt sich nüchtern zu sein und zu bleiben, denn auch mit einer Suchterkrankung kann man Lebensfreude fühlen und erleben.

*Bis demnächst*

*Eure Katja, Lotsin mit Herz*

# Zu meiner Lebenslust gehören „die Sabinen“



Foto: Katja

Die Sonne scheint durchs Fenster, die Vögel zwitschern, der Frühling kündigt sich in voller Pracht an. Sie erzählt mir, dass sie von Dr. Jähme und Antje Neuenfeld Hilfe erhielt und durch diese beiden Menschen die KISS kennenlernen durfte. Dr. Jähme hat zusammen mit Dr. Ursula von Appen 1991 die KISS aufgebaut und sie mit Lebenslust „geimpft“. In der Selbsthilfekontaktstelle arbeitet seit 2012 die „andere Sabine“: Geschäftsführerin Sabine Klemm. Oma Sabine kommt ins Schwärmen, wir stellen fest: „die Sabine von der KISS“ ist nicht mehr wegzudenken. Ich darf an diesem Tag die Brücke sein zwischen den beiden „Sabinen“. Einfach kann so einfach sein! Sabine hatte noch eine Sache, die sie mir mit auf den Weg gab: Der Kollateralschaden, der seit der Corona-Pandemie entstanden ist. Sie verzeichnet gestiegene Respektlosigkeit, immer weniger Toleranz, große Verluste an Sozialkompetenz, die Freundlichkeit im alltäglichen Umgang miteinander. Einfach könnte so einfach sein!

Für die Zukunft wünscht sich Sabine mehr Selbsthilfegruppen auf dem Dreesch. So verbeiben wir mit dem Gefühl der Lebenslust und jeder Menge positiver Ideen.

**Anfang März traf ich mich mit „Oma Sabine vom Mueßer Holz“ im Bürgerking auf dem Dreesch. Ich erlebte mit ihr eine Stunde voller Leben. Sie plauderte vergnügt los und ich hatte das Gefühl, als kennen wir uns schon ewig.**

Sabine engagiert sich in Vereinen wie dem ZIMT und dem Turmblick sowie

in der Petrusgemeinde. Mit Sport, Meditation, Fahrradfahren und Gartenarbeit versucht sie sich fit zu halten. Sie träumt nicht nur von Hühnern, sondern geht auch zu ihrer Schlafenszeit ins Bett und steht mit der Sonne auf, getreu bäuerlichen Traditionen. Sabine ist Lebens- und Überlebenskünstlerin. Von ihren gesundheitlichen Baustellen lässt sie sich nicht entmutigen.

Katja



Foto: Martina

## Frühling - Lebensgeister werden geweckt

**Ein Winter der seit langem wieder mit viel Schnee und Kälte zu Ende geht. Alle atmen auf, als es dann doch schnell wärmer wird, der Schnee praktisch über Nacht wegschmilzt.**

Die Menschen sind sichtlich gut gelaunt und wer einen Garten hat ist schnell dabei, die Reste von abgestorbenen Blumen, das alte Laub und anderen Winterschmutz wegzuräumen. Was bemerkenswert war, die Schneeglöckchen und Winterlinge sind sogar unter dem Schnee gewachsen, waren quasi über Nacht in voller Pracht zu

bewundern. Jetzt, drei Wochen nach dem letzten Schnee, gibt es schon die ersten Osterglocken, Büsche schlagen aus, der Tulpenbaum schiebt seine Blüten raus. Das macht etwas mit dem Gemüt eines Jeden. Mit dem Erwachen der Natur, erwachen auch bei so manchen wieder Lust und gute Laune. Genauso hat es Johann Wolfgang von Goethe in seinem Osterspaziergang beschrieben. „Alles will sich mit Farben beleben“. Das Dauergrau wird abgelöst, das Auge hat wieder viel mehr Reize. Aber auch die steigenden Temperaturen tragen zu dem wachsenden Hochgefühl bei. Auch die Kleidung

wird bunter. Die Tierwelt beginnt mit der Balz, Krötenzäune werden aufgestellt, damit die paarungsbereiten Tiere heil über die Straßen mit den vielen Autos gelangen. Überall regt sich neues Leben. Die Menschen kommen nach draußen, das ist auf den Promenaden spürbar zu merken.

Die Natur hat es so eingerichtet und es ist gut so. Dauerhaft gleiche Temperaturen, immer gutes Wetter, das kann langweilig werden. Wer es so möchte und die Möglichkeit hat, kann die graue Zeit im Süden verbringen.

**Martina**

# Augenblicks-Momente

**Beim Nachdenken über „Lebenslust“ hatte ich, fast spontan, ein Bild vor Augen: Küste, ein breiter, fast leerer Sandstrand, türkisfarbenes Meer mit tanzenden Wellen bei Pylos, SW-Peloponnes. Ich sehe mich noch losrennen und ins Wasser springen, lachen und rufen – „das ist so herrlich, so schön“.**

Das Bild wechselt dann zum Hafen von Pylos mit riesigen Platanen als Schattendach, unter dem man sitzt, dem ruhigen Treibern zuschaut, in ein holprig-lustiges Gespräch verwickelt (die Worte fehlen), wo – Kaffee freddo und Wein trinkend – Gelassenheit spürbar wird. Solches Auskosten des Augenblicks, das ist für mich Lebenslust. Es sind Augenblicks-Momente.

Szenenwechsel: Einer Metastudie zufolge, wie ich einer Recherche der Frankfurter Rundschau entnehme, besteht ein Zusammenhang zwischen Freizeitbeschäftigung und Lebensqualität. Wer z.B. einem Hobby nachgeht, lebt glücklicher. Daraus könnte man folgern: so lässt sich, zumindest augenblicksweise, Lebenslust durch Eigenaktivität bewirken. Wäre das nicht Selbsthilfe? Wie überhaupt erfolgreiche, sinnhafte Lebensgestaltung mit Nachgehen der eigenen Bedürfnissen und Wünschen Lebensfreude bringt. Und hier führt mich mein etwas sprunghaftes Denken, meine Erinnerung nochmal nach Griechenland, in die Ägäis, mit Bildern und Farben voller Sinnlichkeit, gemalt von einem so intensiven Licht, dass man fast meint, es anfassen zu können.

Was aber kann meine Lust trüben? Meine Gedanken kreisen um den Gegenpol: Vergänglichkeit, Schwermut. In der melancholischen Reflexion ist die Schönheit verblasst, die Landschaft im Nebel, die Seele in Trauer. Wohl aber ist der Gegenpol nicht nur negativ besetzt. Unser schwerer Mut lässt sich durch Lichtblicke im Alltag oder einfach durch Freude an kleinen Dingen vertreiben.

Zum Schluss ein Zitat, das unser Dasein vielleicht ganz gut charakterisiert: In Goethes Egmont heißt es in Klärchens Lied: „Freudvoll

und leidvoll, gedankenvoll sein...“ - das endet mit „glücklich allein ist die Seele, die liebt“.

*Dr. J. Friedmann*

**Solches Auskosten des Augenblicks, das ist für mich Lebenslust. Es sind Augenblicks-Momente.**



Foto: J. Friedmann

# Tumor ist, wenn man trotzdem lacht

## Hermann und ein Vertrag mit seinem Krebs

**„Warum willst Du über mich schreiben. Meine Situation ist ja nichts Besonderes. Es geht vielen Menschen wie mir.“ So etwa fragt Hermann, als ich ihm sagte, ich würde gern einen Artikel über ihn für die KISS schreiben. Ich antwortete, ich wäre gar nicht auf die Idee gekommen, wenn ich seine Geschichte nicht einzigartig fände. Es ist die Art und Weise, wie er mit seiner Erkrankung umgeht, die wertvoll für die Selbsthilfe sein kann. Ich kenne Niemanden, der mit so einer Diagnose so umgehe wie er. Seinen Weg fände ich bemerkens- und bewundernswert. Er darauf: er kenne keinen anderen Weg als diesen. Er ist skeptisch sagt aber dann doch zu.**

Wir sind seit 2014 befreundet und ich behaupte mal, unsere Gespräche sind immer mit Nähe gefüllt. Zu wissen, dass er den Kampf gegen den Krebs verlieren kann, macht mich unfassbar traurig. Dabei sah die Heilung so vielversprechend aus. Hermann ist jetzt 46 Jahre alt, hat Familie. Zwei Kinder im jugendlichen Alter. Seine Tochter wurde einen Monat vor unserem Kennenlernen geboren. Niemals war Thema, dass uns eine Generation trennt. Unser beider Wellenlängen liegen auf ähnlicher Frequenz. Seine Begeisterung sprüht Funken, wenn er über seine Projekte spricht, über das Netzwerken oder die Unternehmungen mit der Familie. Es ist so inspirierend, dass ich nach solchen Gesprächen immer voller Energie und Freude bin. Dass wir uns begegnen durften, war ein Glücksfall für mich.

Hermann wohnt heute in der Nähe von Berlin und hat eine Agentur für nachhaltige Kommunikation aufgebaut. Als ich überlegte, mir eine Webseite zulegen, kam er über eine Empfehlung in mein Leben und blieb. Mir heute vorzustellen, dass ich ihn überleben könnte,

empfinde ich als unwirklich, geradezu absurd. Er, der junge Unternehmer - nie krank oder klagend und immer aktiv. Als er 2024 die Diagnose Bauchspeicheldrüsenskrebs bekam, folgte ein Jahr voller medizinischer Abläufe, Chemotherapie, Operation, wieder Chemo und Reha. Er hatte sich eine Bucketlist erstellt mit Reisezielen, die er unbedingt sehen wollte. Freunde und Familie unterstützen ihn, wo sie konnten. In seinem Umfeld gab es Menschen, die sich mit Naturheilkunde einbrachten. Wie er selbst sagt, haben insbesondere diese Anwendungen und Infusionen ihm die Kraft gegeben, um die Nebenwirkungen der Chemo zu mildern. Er war offen für alles, was ihm gut tun könnte. Immer, wenn es die Kraft, das Budget und der Therapiezyklus zuließen, machte er kleine Reisen. Mal mit einem der Kinder, mal mit seiner Partnerin und in den Ferien alle zusammen.

### Vorläufig geheilt – dann Metastasen

Im Frühjahr 2025 schien alles überstanden, vorläufig wurde ihm Heilung attestiert. Ich bekam eine Einladung zu seiner Überlebensparty. Ich konnte nicht dabei sein, freute mich aber riesig für ihn. Es gibt ja die fünf Prozent unter den Betroffenen, die solch eine Erkrankung überstehen. Warum also sollte er nicht einer davon sein. Doch es kam anders. Nur einen Monat später zeigten sich Metastasen an unterschiedlichsten Stellen. Der Befund war brutal und sofort wurde eine weitere, unbefristete - palliativ angelegte - Chemotherapie begonnen. Es fiel ihm schwer, ohne belastbare Prognose zu sein. Er sprach von zu erwartender restlicher Lebenszeit auf Grundlage von Statistiken. Er zog das Tempo an, verdoppelte die komplementärmedizinischen Anwendungen, machte eine neue Bucketlist, heiratet nach 20 Jahren Beziehung seine Partnerin und Mutter seiner Kinder. Er begann, nach jedem

Strohalm zu greifen, der ihm helfen könnte. Sprachen wir am Telefon, war da immer der gleiche, voller positiver Aura umgebene Hermann.

### Jeden Strohalm ergreifen

Er erzählte mir beispielsweise Folgendes: Es war Weltpankreas-Krebstag und in Berlin fand ein Symposium mit führenden Onkologen statt. Beiläufig erfuhr er davon und machte sich spontan auf den Weg dorthin. Im Fahrstuhl traf er einen teilnehmenden Viszeralchirurgen, den er unumwunden zu seinen Chancen befragte. Zweieinhalb Jahre, vielleicht auch fünf. Aber das wäre schon außergewöhnlich. Er bekam einen Hinweis auf eine Studie für austherapierte Patienten. Hermann ließ daraufhin eine Genomsequenzierung für 250 Mutationen des Tumors machen. Der Forschungsdruck ist hoch, sagt er. Aber für ihn sind die Medikamentenstudien nicht geeignet - oft verhindert nur ein anderer Buchstabe in der genauen Bezeichnung des Tumors eine Aufnahme in ein Programm. Das habe ihn kurz ziemlich geknickt, doch der nächste Strohalm war schon da. Ein anderer Teilnehmer erzählte von einem Start-up, das eine präzisere Form der Strahlentherapie entwickelt. Zu früh für ihn, aber dieser Kontakt führt immerhin dazu, ein Logo für das junge Unternehmen zu entwerfen. Denn auch wenn es sein eigenes Unternehmen inzwischen nicht mehr gibt - Gestaltungsprojekte lässt er nicht liegen.

### In der Basis ein Beharrer

Hermann sagt, er sei Logiker und nur begrenzt mit Empathie ausgestattet. Gegen Letzteres tritt er mit dem Sammeln von Karmapunkten an. Er helfe Menschen, wenn er kann, und will dafür keine Gegenleistung. Er hat Mitgefühl, wie er sagt, jedoch erlernt. In seiner Selbstanalyse ist er in der Basis ein Beharrer

– ein Drahtseilakt für Menschen, die stets Recht behalten wollen, aber nicht sehr durchsetzungsstark sind. Er weiß, das kostet viel Energie. Bis jetzt hätte er meist das Ergebnis bekommen, das er wollte. Und so erfahre ich von seinem Vertrag mit dem Tumor: „Er lässt mich leben, weil er ohne mich nicht leben kann. Wenn der Tumor seinen Wirt zerstört, zerstört er sich selbst und über dieses Einvernehmen haben wir Klarheit.“ Diesen Vertrag halte er - selbst wenn es inzwischen Nachweises des Krebses in vielen Organen gibt – hoch. Ich denke spontan: Logisch! Beharre darauf! Für ihn ist auch der ursprüngliche Tumor an dieser Stelle, der Bauchspeicheldrüse, logisch - gilt dieses Organ doch als Zentrum der Selbstliebe. In einer naturheilkundlichen Tagesklinik versucht er sich an Methoden, Selbstachtsamkeit zu üben. Das fruchtet mäßig. Eine Umstellung auf konsequent kohlenhydratfreie Ernährung ist für ihn logischer.

### Keine Zeit zum Sterben

Überhaupt habe er keine Zeit zum Sterben. Seine Strategie ist, sich permanent Dinge vorzunehmen, die zu erledigen sind. Er war immer getrieben von Rollen, Aufgaben und Projekten - im Privatleben wie im beruflichen Umfeld. Jetzt bedeutet das, seine Firma abzuwickeln, sich aus dem Unternehmensnetzwerk zu verabschieden und Ehrenämter abzugeben. Sein aktuelles Projekt, das er entschlossen, mit begrenzten finanziellen Ressourcen umsetzt: das Haus, in dem er mit der Familie lebt, in Schuss zu bringen. Die Heizungssanierung ist in vollem Gange, auch die Bäder sind überfällig, eine Bewässerungsanlage soll die Arbeit im großen Garten erleichtern. Und zwischen den Therapien kleine Reisen. Jüngst mit seinem Sohn vier Tage Lappland hin und zurück. Eine Reise mit seiner Tochter per Nachtzug nach Paris steht noch aus. Sein Unternehmensnetzwerk hat inzwischen mit einer GoFundMe-Kampagne genügend Geld gesammelt, um eine neue Therapie zu finanzieren. Er wirkt zutiefst demütig, als er davon berichtet, und verfolgt den Therapieansatz kompromisslos, als wäre

es ein Projekt. Im selben Atemzug erwähnt er, das neue Hochbeet benötige noch Anschluss an die Bewässerung und Nachbarn brauchen heute Hilfe beim Verspachteln der Wände und lacht. „Ich habe heute wieder vergessen, dass ich krank bin.“

### Der Diagnose nur den notwendigen Raum geben

Er weiß, er kann sich glücklich schätzen über ein starkes soziales Umfeld und eine Familie, die zu ihm steht. Ich bin beeindruckt, mit welcher inneren Kraft er dieser Endlichkeit begegnet. Jeden Moment, in der ihm nicht übel ist oder die Schmerzen ihn ausbremsen, lebt er wahrhaftig. Er ist geschäftig, ohne hyperaktiv zu sein oder in Panik zu verfallen. Ich stelle mir vor, dass es auch ein wenig betäubt, wenn man sich in solch einer Situation in einem so aktiven Modus befindet. Jeder von uns muss mal eines Tages gehen, aber wir befassen uns damit oft erst, wenn es uns direkt oder indirekt betrifft. Erst dann zeigt sich ein grundlegend anderes Verständnis für die Qualität von Zeit. Hermann erwähnt den Heidegger-Forscher Bruce W. Ballard, der die tiefe Erkenntnis der Endlichkeit des Lebens im Zusammenhang mit einer motivierten, fast beschwingten Aktivität im Alltag als „nüchterne Fröhlichkeit“ beschrieb. Er lacht trotzdem, ergibt

sich seiner Diagnose nicht, sondern behält aktiv die Kontrolle über sein Leben mit einem ehrlichen Verständnis für die Zeit, die ihm bleibt. Ganz sicher hat er dabei Türen aufgestoßen, die er vorher zugelassen hat. Bei alledem verbiegt er sich aber nicht und ist kein neuer Mensch geworden. In seiner Selbstanalyse ist er schnörkellos. Was ihm vom Leben bleibt, lebt er nach vorn und ohne jede Spur von Selbstmitleid. Hermanns Weg, mit Freude weiterzuleben, zu planen, der Diagnose nur den notwendigen Raum geben, ist sicher nicht für Jeden Betroffenen gemacht. Wo andere emotional überlaufen, bleibt er logisch und aktiv, nimmt von der Wehmut nur die Süße. Diese Eigenschaft trägt ihn gerade jetzt. Er lebt das Leben nach vorn und ohne Zeitlimit. Er sagt mir, Geduld ist auch nicht so seins, aber in irgendeinem sauren Apfel muss man ja beißen und Tumor ist, wenn man trotzdem lacht - das wäre doch eine Überschrift. Unbedingt, antworte ich. Und vielleicht täte mir allgemein ein bisschen mehr Logik auch ganz gut. Danke Hermann!

Und ich wünsche mir, eine Fortsetzung zu schreiben mit dem Titel: Der Beharrer hat Recht behalten.

*Evelyn Eichbaum*



Foto: Hannibal Hanschke

## 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).**

## Gruppenründungen

### SHG Darmtänzerinnen

Das Gründungstreffen findet am 01. Juni um 16.30 Uhr in der KISS statt. Danach treffen wir uns an jedem 1. Montag im Monat zur gleichen Zeit am gleichen Ort. In unserer Gruppe beackern wir das Thema Mikrobiom, Darmgesundheit, Stoffwechsel und Psyche anhand der Forschungen und Publikationen von Dr. Chris Palmer/ USA. Es geht um die praktische Umsetzung einer ausgewogenen ketogenen Ernährung (Dr. Berg/ „Healthy Keto“/ USA) in Kombination mit Darmsanierungsmöglichkeiten zur Stabilisierung von Psyche und Gesamtgesundheit. Zu Beginn jedes Gruppentreffens gibt es Musik, freies Singen und Tanzen.

**Interessentinnen sind herzlich willkommen und werden gebeten, sich in der KISS unter 0385 3924333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de) anzumelden.**

## Mitstreiter\*innen gesucht

### SHG Lichtblick und Halt

Unsere Gruppe richtet sich an junge und jung gebliebene Erwachsene, Angehörige und nahestehende Personen von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen. Sie ist nicht für Betroffene selbst, sondern bietet einen geschützten Raum für Austausch, Entlastung, Selbstfürsorge und die Stärkung der eigenen

Handlungsfähigkeit. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der Angehörigen.

**Treffen: jeden Donnerstag um 18.30 Uhr im Gruppenraum der Entgiftungsstation, Station 8/9, im Haus 11 der Helios-Kliniken Schwerin, Wismarsche Str. 393-397, 19055 Schwerin.**

### SHG Rückenwind

für Angehörige von sucht- und psychisch erkrankten Menschen in Ludwigslust

Wir treffen uns im geschützten Raum der Selbsthilfegruppe, um unsere Erfahrungen auszutauschen, uns gegenseitig Rat zu geben und zu ermutigen. Dabei geht es um Fragen wie: Rücken stärken, Selbstfürsorge, sich mitteilen und verstanden fühlen sowie rauskommen aus dem Hamsterrad zwischen Zuversicht und Tiefschlag.

**Treffen: an jedem 2. und 4. Diens- tag im Monat um 17 Uhr in der Suchtberatung Schweriner Str. 7-9, 19288 Ludwigslust**

**Interessierte sind herzlich willkommen, Anmeldungen über die KISS Schwerin unter 0385 3924333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de).**

### Meetings Overeaters Anonymous (OA)

„Ich lege meine Hand in deine, und gemeinsam können wir das tun, was wir allein nie tun könnten.“ – Rozanne, Gründerin von OA. Wir arbeiten nach dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. In den Meetings von OA, also in unserer Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Essstörung, findest du Verständnis, Unterstützung und eine Anleitung zur Selbsthilfe. Wir alle haben unsere eigene Geschichte, wie wir zu OA gekommen sind. Ganz egal, was deine Geschichte ist, du bist herzlich willkommen bei OA. Wir teilen in den Meetings unsere Erfahrungen mit

unserer Krankheit, die Kraft, die uns jeden Tag aufs Neue aufstehen lässt und die Hoffnung, es wieder zu versuchen – NUR FÜR HEUTE.

Durch unser offenes und ehrliches Sprechen über unsere Essstörung, lernen wir gemeinsam ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Hast du ein Problem mit Essstörungen, dann bist du bei uns herzlich willkommen.

**Treffen: jeden Mittwoch um 19 Uhr in der KISS.**

### Selbsthilfegruppe Lebensmut

Raum für Austausch, Verständnis und neuen Lebensmut. Die Selbsthilfegruppe Lebensmut ist für Menschen, die nahestehende Personen durch Suizid verloren haben. Unsere Gruppe bietet einen geschützten und vertrauensvollen Rahmen, in dem Gefühle offen ausgesprochen werden dürfen. Hier begegnen sich Menschen, die Ähnliches erlebt haben und sich gegenseitig auf ihrem ganz persönlichen Weg der Verarbeitung unterstützen. Was geschehen ist, begleitet uns ein Leben lang. Doch wir müssen diesen Weg nicht allein gehen. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann entlasten, stärken und neue Perspektiven eröffnen. In der Gemeinschaft wachsen Verständnis, Halt und neuer Lebensmut. Viele von uns kennen das Gefühl, sich kurz nach dem Geschehen ebenso unverstanden zu fühlen wie noch Jahre später. Ob das Erlebte erst vor Kurzem passiert ist oder schon lange zurückliegt – das Bedürfnis, darüber zu sprechen, kann jederzeit da sein. In unserer Gruppe bekommt dieses Bedürfnis einen geschützten Raum. Interessierte sind herzlich willkommen.

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

**Wir bitten um Anmeldung in der KISS unter 0385 39 24 333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)**

**SHG Stille Stärke –  
Selbsthilfe für Feinfühlige**

In unserer Selbsthilfegruppe finden feinfühlig, psychisch erkrankte Menschen sowie auch Eltern, die sich aktuell in einer fachgerechten Behandlung 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 herzlich eingeladen.

**Treffen: jeden Montag um 18 Uhr in der KISS.**

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

**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 Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr in der KISS.**



In der Klarheit des Wassers spiegelt sich die Ruhe der Berge – ein stiller Moment zwischen Himmel und Erde

Foto: Arne Weinert

**Veranstaltungen und Termine**

**10. Juni:**

Infostand der KISS beim 30-jährigen Jubiläum des BTZ Parchim, Kuratoriumssitzung der Ehrenamtsstiftung in Ribnitz-Damgarten

**19. Juni:**

Fachtag „Einsamkeit“ im Schloss Schwerin, Workshop Einsamkeit als Aspekt mentaler Gesundheit – Folgen und Handlungsoptionen, Input u.a.: Sabine Klemm, KISS e.V.

**24. Juni:**

Mitgliederversammlung des Paritätischen MV Wahlen zum Vorsitz, der Vorstandsmitglieder sowie der Revisor\*innen in Rostock-Warnemünde

**08. Juli:**

30 Jahre SHG Parkinson, Haus der Begegnung Schwerin

**16. Juli:**

Netzwerktreffen Beratung und Unterstützung für Menschen mit Behinderung

**26. August:**

Vorstandssitzung KISS e.V.

**16. September:**

Bundesweiter Tag der Selbsthilfe: Tag der offenen Tür in der KISS

**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.

# „Der schwarze Hund“ war in Schwerin

## Das Figurentheater Halle holte „Depressionen aus dem Schatten ins Rampenlicht“

### Eine kleine Auswertung von Sabine Klemm

Ende März lud das Figurentheater Halle an vier Tagen zu vier Aufführungen ein. Zu jeder Aufführung kamen über 100 Zuschauer\*innen, insgesamt haben mehr als 460 Personen das Stück gesehen. Während der Aufführungen herrschte gespannte Konzentration und Stille. ALLE hielten sich daran ihre Handys auszuschalten und ließen sich auf das Spiel ein, wurden in den Bann gezogen. In 90 Minuten wurden alle Facetten der Depression beleuchtet.

Nach jeder Aufführung gab es ein Nachgespräch, welches jedes Mal sehr gut angenommen wurde. Auch hier wurden gegenseitige Bezüge von Sucht und Depressionen thematisiert und es gab einen regen Austausch.

Von allen gab es durchweg positive Rückmeldungen:

- Betroffene fühlten sich gesehen
- Angehörige fühlten sich verstanden
- medizinisches und pädagogisches Fachpersonal fühlte sich bestärkt...

Eine Lehrerin sagte, sie hätte das 1. Mal verstanden, warum depressive Menschen ihre Vorschläge/ Hilfsangebote nicht annehmen (können), die doch für gesunde Menschen einfach umzusetzen wären. Schüler\*innen haben aus einer kurzen Sequenz das 1. Mal Goethes Faust verstanden. Nur wenige wussten, dass Charly Chaplin und Winston Churchill sich austauschten über ihre „schwarzen Hunde“.

Das Material auf den Infotischen wurde ebenfalls sehr gut angenommen. Die Bereitschaft, sich weiter mit dem Thema Depression auseinander zu setzen ist sehr groß und wurde durch das Stück noch einmal deutlich erhöht.

Im Nachgang gab es weiterhin positives Feedback. Einige Berufsschulen arbeiten mit dem Begleitheft weiter am Thema.

Die Zusammenarbeit mit dem professionellen Hilfenetzwerk wurde gestärkt und vertieft. Weitere gemeinsame Veranstaltungen, z.B. im Rahmen der Wochen der seelischen Gesundheit, werden geplant. Es gibt Zuschriften für unser 4x jährlich erscheinendes Selbsthilfemagazin, die KISS wird eingeladen, einen Fachtag mitzugestalten, sich an Filmen (Psychiatriefilm e.V.) zu beteiligen und der Presse/ dem Rundfunk Interviews zu geben.

Aus dem Kreis der Besucher\*innen und darüber hinaus werden neue Selbsthilfegruppen gegründet, für:

- psychisch kranke Eltern und ihre Kinder
- Angehörige von Suchtkranken
- Menschen mit Depressionen
- Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen
- Menschen aus Selbsthilfegruppen, die sich die Aufführung angesehen haben, können besser über ihre Belange sprechen und haben ihr Vertrauen in die KISS gestärkt.

Neben dem Hauptziel – Aufklärung – konnte die Bekanntheit der

vorhandenen Hilfsangebote erhöht werden. In den Pausen und an den Informationsständen entwickelten sich persönliche Gespräche, vertraulich und verbindlich.

Mit der Organisation der Auftritte des Figurentheaters Halle in Schwerin konnte die kontinuierliche Zusammenarbeit der Selbsthilfekontaktstelle mit Beratungsstellen und Netzwerkpartner\*innen bestärkt werden.



# Ankommen und offen sein

**Ich bin vor dreieinhalb Jahren von Schwerin nach Köln gezogen und auch im Großen und Ganzen gut hier angekommen. Mittlerweile habe ich meine Lieblingsorte, meine Sportgruppen und eine Arbeitsstelle gefunden. Was mir allerdings noch zu meinem Glück fehlt, ist ein neues soziales Umfeld. Leute, mit denen ich auch einen Kaffee trinken oder auf Veranstaltungen gehen kann.**

Das Gute an Köln ist, dass es eine Großstadt ist, in der es viele Möglichkeiten gibt, mit Menschen in Kontakt zu kommen. Von gemeinsamen Kochkursen bis hin zu Spieleabenden. Fremde treffen sich, um gemeinsam Zeit zu verbringen. Es gibt Internetseiten oder Apps, über die man sich anmelden kann, und los geht's.

Ich persönlich habe auch schon das eine oder andere ausprobiert. Ich habe einen Sprachkurs besucht, habe mich bei einer Tischtennisgruppe angemeldet und Schlagzeugunterricht genommen. Durch meine Arbeit pausiert das eine oder andere zwar gerade, aber so oder so habe ich nette Menschen kennengelernt. Auch über eine App namens „Spontacts“ habe ich mich mit fremden Menschen in meinem Alter zu einem gemeinsamen Restaurantbesuch und kleinem Konzert verabredet. Es war ein toller Abend. Leider ist bis jetzt aber noch nichts „Festes“ entstanden. Auch wenn es natürlich trotzdem toll ist, wenn man rauskommt und etwas Neues und vor allem Abwechslungsreiches erlebt.

Auch ein Speed-Dating habe ich hier schon besucht. Das kannte ich sonst nur aus Filmen und wollte es mal selbst ausprobieren. Man meldet sich über ein Portal an, geht z.B. zu einer Hotelbar, wo die Veranstaltung stattfindet, und trifft dort auf – in meinem Fall – ca.

zwölf verschiedene Männer. Die Frauen sitzen an einem kleinen Tisch, alle fünf Minuten wechselt der Tischpartner und dann unterhält man sich kurz. Viele haben, so wie ich, diese Veranstaltung als Kennlernplattform genutzt. Sie sind neu in der Stadt oder kommen einfach kaum dazu, neue Leute kennenzulernen. Die Dates selber haben mir zwar auch keine festen Bekanntschaften gebracht, aber es war eine wirk-

mit den Unternehmungen abwechseln werde.

Dabei plane ich zum Beispiel einen Kochkurs, einen Besuch in einem Comedyclub oder das Ausprobieren von neuen Cafés oder Restaurants. Und zur Entspannung probiere ich Massagestudios aus. Denn auch wenn ich selber Masseurin bin, kommt es aus Zeitgründen nicht dazu, dass meine Kollegin



Foto: Adobe Stock/Monkey Business

lich sehr nette und unterhaltsame Veranstaltung. Auch wenn ich sagen muss, dass fünf Minuten Gesprächszeit wirklich sehr wenig ist.

Da ich wie gesagt gerade durch meine Arbeit sehr beschäftigt bin – ich arbeite als Masseurin – und deswegen weniger Zeit habe, habe ich mir jetzt vorgenommen, mir bewusst Zeit für neue Bekanntschaften und Erlebnisse zu nehmen. Ich möchte in meinem kommenden Urlaub, anstatt wegzufahren, wie es eigentlich üblich ist, in Köln bleiben, aber jeden Tag etwas Neues kennenlernen. Natürlich darf auch die Entspannung nicht fehlen, die ich dann

mich massieren kann. Außerdem ist mein Arbeitsplatz eine Stunde von mir entfernt. Deswegen möchte ich mir im Urlaub in aller Ruhe ein geeignetes Massagestudio suchen.

Ich finde, auch so kann man seinen Urlaub ausfüllen. Einfach Dinge ausprobieren, für die man sonst keine Zeit hat, und gleichzeitig die eigene Stadt besser kennenlernen. Und ich bin mir sicher, wenn mich dieser Urlaub so bereichert, wie ich es mir wünsche, werde ich mir in Zukunft häufiger diese Art von Urlaub in der eigenen Stadt gönnen.

SU

# Nichts für Feiglinge?

## Braucht es Mut, um alt werden?

**Wieder nachts aufgewacht. Das Knie hat geschmerzt. Und die Hand ist eingeschlafen. Ich stehe auf, trinke einen Schluck Wasser, lege mich wieder hin. Die Gedanken beginnen zu kreisen. Um meine sich rasant vermehrenden Zipperlein, um die Familie, die Weltlage. Gedanken, die mir keine Erlösung bringen. Zum Glück kann ich morgens ausschlafen.**

Als ich noch jung war, konnte ich das nicht. Da schlief ich aber auch besser. Und schlafen ist für mich das entscheidende Kriterium für einen guten Tag, den ich mit Freuden genießen kann.

Alt werden tut weh. Es heißt ja, dass es nur etwas für Mutige ist. Finde ich aber nicht. Ich finde eher, dass nur feige Menschen alt werden. Mit der Zahl der Lebensjahre wachsen die Beschwerden. Man wird morsch - innen und außen. Die Knochen knacken, die Gelenke knirschen. Der Gang wird unsicher, die Gedanken langsamer. Und das Schlimmste: Die Freude auf oder über etwas braucht mehr und mehr Zeit, um uns zu erfassen.

Beispiel: Ich reise gern. Bin neugierig auf andere Menschen, andere Kulturen, andere Lebensformen. Dafür muss ich aber etwas weiter weg. Wenn ich mich für eine Reise entscheide, bin ich glücklich und voller Vorfreude. Je näher der Termin rückt, umso mehr wachsen Zweifel, ob die Entscheidung, nach Neuseeland, Mexiko oder Japan zu reisen, wirklich so gut war. Zu Hause ist es doch auch schön. Am liebsten würde ich alles stornieren, auf krank machen, hab' ja eine gute Reiserücktrittsversicherung. Bin ich dann unterwegs, genieße ich alles, was ich dort erlebe - und zehre noch lange von den schönen Erinnerungen.

Oder: Die Enkel sind zu Besuch und ich habe viel Freude mit ihnen. Aber nach spätestens zwei Tagen bin ich erschöpft. Alles braucht so viel Kraft, wenn

das Alter zuschlägt. Noch ist es erträglich, immer wieder wird meine Lebensfreude neu geweckt - von herzlichen Menschen, von schöner Natur. Aber wie lange geht das noch gut? Was mache ich, wenn ich nicht mehr lachen kann über meine eigene Ungeschicklichkeit, über die Sprüche meiner Enkel, über die Unfähigkeit unserer Politikerkaste? Wenn ich nicht mehr neugierig auf die Welt bin und nur noch in der Finsternis meiner Schmerzen stecke? Wäre es dann nicht mutig, meinem Leben rechtzeitig selbst ein Ende zu setzen. Durch Medikamente,

Bungeespringen oder Paragliding? Doch dafür bin ich zu feige. Mut, so meine Erfahrung, braucht ein junger Mensch, um all die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Wir Älteren müssen nur aushalten.

Ich bin sicher, dass die Parole, Alt werden sei etwas für Mutige, von 40jährigen „Alten“ heraus posaunt wurde, die von Altersgebrechen keine Ahnung haben. Richtig alt werden nur die Feigen. Und wenn sie sich dabei nur ein Fünkchen Freude am Leben erhalten, ist das auch gut so.

**Birgitt Hamm**



Foto: Birgitt Hamm

# Vom Glück der Kruste

## Eine Leidenschaft zwischen Sauerteig, Geduld und Lebenslust.

Seit Tagen überlege ich, was alles in meinen Rucksack für eine Wanderwoche in der Schweiz passen könnte. Das noch hinein, jenes wieder heraus. Mache ich mir besser eine Packliste oder bleibe ich spontan? Als endlich alles verstaut ist, erreicht mich eine WhatsApp-Nachricht meiner Tochter aus der Schweiz: „Papa, hast du in deinem Rucksack noch Platz für ein Brot?“ Das wird eng, denke ich. Aber wenn mein Brot gefragt ist, kann die Familienbrotbäckerei keinen Auftrag ablehnen. Ob für Freunde zum Geburtstag oder für einen Chorprobenstag – es ist immer auch eine Freude, für andere zu backen.

Es gab einmal eine Zeit, da erreichte mich auf dem Heimweg regelmäßig die Nachricht: „Große Not – kein Brot!“ Das war das eindeutige Signal, umgehend die nächste Bäckerei anzusteuern und die dort ausliegenden Brote kritisch zu begutachten. Diese Zeiten sind vorbei. Neugier – und ein Brotmagazin, das zufällig bei uns zu Hause auftauchte – haben mich zum Familienbrotbäcker gemacht. Ein Diplom brauchte es dafür nicht. Geschmack war völlig ausreichend. Nach einer experimentellen Phase, in der mein selbst angesetzter Sauerteig erst einmal zu Kräften kommen musste, gibt es nun seit fünf Jahren jede Woche anderthalb Kilo frisches Brot aus dem Dutch Oven. Der Duft aus dem Ofen füllt die ganze Wohnung und schürt die Vorfreude auf die erste Scheibe. Nur mit Butter bestrichen – mehr braucht es nicht. Dann ist da noch die Versuchung, krachend ein Stück Kruste abzubrechen. Als Kind gab es dafür regelmäßig strenge Blicke und Ermahnungen der Eltern.

Heute bin ich deutlich disziplinierter. Eher bremsen ich meine Frau, wenn sie



Foto: Arne Weinert

dem Brot am liebsten sofort an den Leib gehen möchte. Zeit braucht es schon. Zwei Stunden abkühlen, erst dann geht es unters Brotmesser. Schließlich hat es vorher selbst viele Stunden geruht: als Anstellgut, Vorteig, Hauptteig, in der Übernachtgare und letztlich im Ofen. Ich hätte früher nie gedacht, einem Hobby einmal so viel Leidenschaft zu widmen. Außer vielleicht dem Singen im Chor. Mit nur drei Zutaten zu so viel Lebensfreude zu kommen – das ist schon ein großes Ding.

Allerdings gab es früher schon einmal einen Versuch. Der hieß Brotbackautomat. Naja. Das Ergebnis fand ich mehr als zweifelhaft. Und dann immer diese Teigknetmaschinen aus dem fertigen Brot zu klauben – das brauche ich nun wirklich nicht. Heute streife ich die Ofenhandschuhe über, hebe den schweren Topf aus dem Ofen und spüre vor allem eines: Vorfreude. Oder vielleicht einfach Lebensfreude. So einfach geht es manchmal. Wasser, Mehl, Salz – war da noch was? Die drei guten Dinge. Ich habe es in der Hand: ein kleines Stück Selbstbestimmtheit und zugleich ein großes Stück Menschheitsgeschichte. Brot und Salz – Gott erhalt's.

*Wer jetzt Lust aufs Brotbacken bekommen hat, hier meine Kurzzusammenfassung:*

45 Gramm Roggensauerteig mit 90 Milliliter Wasser und 90 Gramm Roggenvollkornmehl vermengen und etwa vier Stunden stehen lassen.

Dann der Hauptteig: Aus Anstellgut, 400 Millilitern Wasser, 325 Gramm Roggenmehl (Type 1150), 400 Gramm Weizenmehl (Type 1050) und 75 Gramm Roggenvollkornmehl mit kräftigem Rührwerk einen Brotteig herstellen.

Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach etwa 16 Gramm Salz und 50 Milliliter Wasser dazugeben und noch einmal einige Minuten kneten.

Nach weiteren zwei Stunden geht es ab ins Gärkörbchen. Dort verbringt der Teig die Nacht im Kühlschrank – und darf gern auch bis zum Mittag ausschlafen.

Am frühen Nachmittag wird der Ofen angeheizt und auf maximale Temperatur gebracht. Ist diese erreicht, kommt das Brot in den Dutch Oven, einen schweren gusseisernen Topf mit fest schließendem Deckel.

Darin bäckt das Brot bei fallender Hitze von 270 auf 230 Grad etwa 25 Minuten. Danach nehme ich den Deckel ab und backe das Brot weitere 20 Minuten im offenen Topf. So bekommt es seine kräftige Kruste.

Dann ist es geschafft.

Herausnehmen, zwei Stunden abkühlen lassen – und sich auf die erste dick mit Butter bestrichene Scheibe freuen.

**Arne Weinert**

## Hinaus ins Grüne

POST VON BIRGITT

**Ihr Lieben,**

heute schreibe ich Euch einmal aus dem Urlaub, einem für mich sehr erholsamen Urlaub. Ich bin auf Wanderschaft, liebe es, zu Fuß andere Regionen zu erobern, die Natur zu genießen, andere Menschen und ihre Lebensart kennen zu lernen. Das ist für mich Lebenslust pur. Auch wenn die Knie schmerzen und morgens noch keine Bar für den ersten Kaffee geöffnet ist. Dann wandere ich eben, bis ich eine finde. Und das manchmal in der abgelegensten Ecke. Gerade bin ich in Frankreich unterwegs. Montags haben hier die meisten Restaurants Ruhetag – wie in den Dörfern rund um Schwerin übrigens auch. Da ist die Suche nach etwas Ess- und Trinkbarem aufwendig. Doch dann steht da eine Hütte, aus der Leute kommen und davor ein Schild „ouvrez“. Drinnen ist es rustikal, auch der Wirt trägt keinen Frack. Die Frage, ob wir etwas zu essen bekommen könnten, beantwortet er mit „Non“. So’n Schiet. Doch dann sein Angebot: Es gibt Crêpes, süß oder deftig, ganz wie wir wollen.

Eine Erfahrung unserer Wanderung durch die Bretagne: Wenn es nichts zu essen gibt, kann man immer noch Crêpes bestellen. Die schmecken tausendmal besser als die, die wir auf unseren Jahrmärkten bekommen. Und gutes Essen, weiß man ja, weckt bzw. erhält die Lebensfreude. Ebenso wie freundliche Menschen.

Die lerne ich kennen, wenn ich mich verlaufen habe. Was mindestens einmal im Urlaub geschieht. Der typische Verlauf: Wir haben einen Plan, alles ist klar, der Weg nicht zu verfehlen. Doch dann ist nach 15 Kilometern Wanderung das Auto weg und die Sucherei geht los. Stets finden sich hilfreiche Mitbürger, die uns nicht nur den Weg zeigen, sondern uns sogar noch an unser Ziel bringen. Da geht mir das Herz auf. Wahrscheinlich verlaufe ich mich auch deshalb



Foto: Birgitt Hamm

ständig. In tiefstem Vertrauen in das Gute im Menschen. Also Leute, mein Tipp: Verlauft euch mal. Oder geht einfach so hinaus ins Grüne, wenn ihr mal nicht so gut drauf seid, denn die Lebensfreude versteckt sich auch hinter einem blühenden Holunderbusch oder in der Baumkrone im Wald.

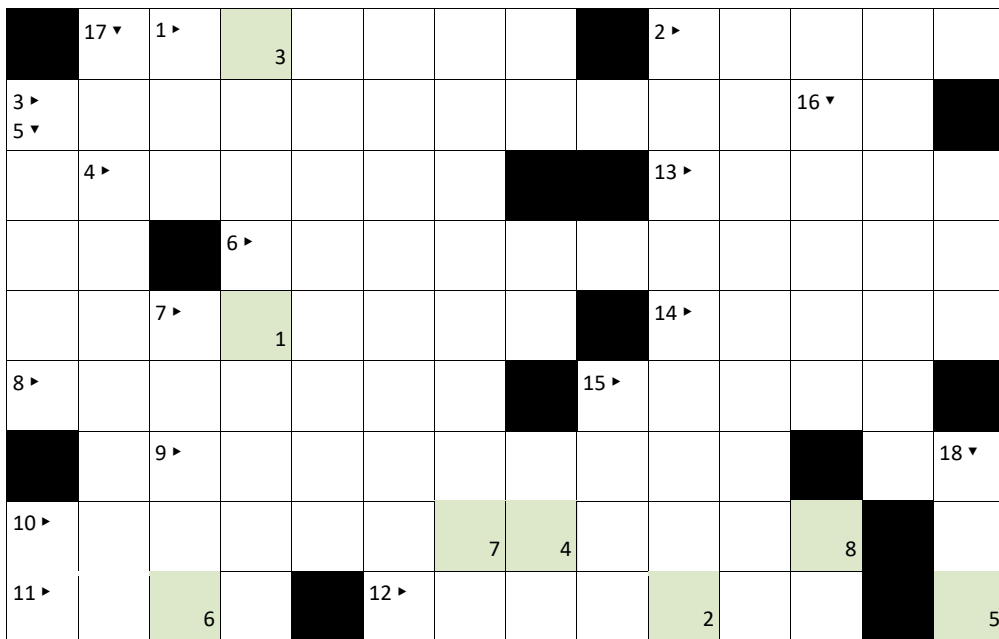


## Kreativ und Handgemacht

Einmal im Monat treffen wir uns um unser gemeinsames Hobby, das Basteln in Gemeinschaft auszuleben. Jeder bringt seine Ideen und Materialien mit. Gemeinsam gestalten, einen Funken überspringen lassen und die Lust nicht nur auf neu gestaltetes, sondern auch auf ein neues Stück Lebensqualität lässt uns zusammenwachsen. Jeder geht mit neuen Ideen, aber auch mit neuer Energie nachhause.

Wir sind offen und neugierig auch auf weitere Bastler in unserer Runde.

**Martina**



Hinweis: Umlaute werden verkürzt als ä,ö,ü eingesetzt

### Waagrecht

- 1 biegen, krümmen
- 2 Obst
- 3 Ziervogelart
- 4 kleiner Spachtel
- 6 Zusammenhalt
- 7 Betreuung
- 8 Lampion, Handleuchte
- 9 Sorge, Obhut
- 10 mürbe, zart
- 11 Gewürz
- 12 geheim
- 13 Tanz, Jazzstil
- 14 anwidern, schaudern
- 15 Macke, Beule

### Senkrecht

- 5 Klops, Klos
- 16 arrogant
- 17 Fahrzeug
- 18 Meerestier

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



## Lebenslust statt Lebensfrust

Lebenslust hat auch etwas mit Sehnsucht nach einem erfüllten Leben zu tun. Gerade in Zeiten weltweit gestiegener kriegerischer Auseinandersetzungen steigt der Wunsch nach Frieden, Liebe, Geborgenheit, Freiheit und einem Zuhause. Eleanor Roosevelt sagte dazu einmal: „Die Zukunft gehört denen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben.“ In diesem Sinne ist Sehnsucht auch

eine kreative Kraft, die in einer Aufbruchstimmung münden kann. Das geschieht aber nicht im Selbstlauf.

Die Zeit der Moderne gleicht einer Geschichte des Zeitparens und der Beschleunigung. Fast jede Technik war und ist mit dem Versprechen verbunden, dass viel Zeit gespart wird. Oberflächlich richtig, gleichzeitig entstand aber das Paradoxon der ständigen Zeitknappheit. Die Aufgabenmenge nimmt rasant zu, gleichzeitig können diese trotz Zeitgewinns zumeist nicht abgearbeitet werden.

Ob die ständige Beschleunigung in vielen Bereichen wirklich ein Plus an Lebenslust bringt, darf wohl skeptisch zu beurteilen sein.

Der Stressforscher Professor Gert Kaluza plädiert für das Prinzip der Selbstfürsorge, das aus drei Dimensionen besteht: 1.Selbstachtsamkeit

– die Fähigkeit, sich selbst genau wahrzunehmen. 2.Selbstakzeptanz – die Bereitschaft, sich so anzunehmen, wie man ist, die Stärken und die Schwächen und die 3.Selbstmitgefühl – die Kompetenz, mit sich selbst so wohlwollend umzugehen, wie man es mit einem anderen geliebten Menschen tun würde.

Wer nach einer überstandenen schweren Krankheit wieder Lebenslust gewinnt, erlebt vieles bewusster, z.B. Gespräche mit Menschen oder die Farben des Himmels. Ängste verlieren ihren Schrecken.

Lebenssinn ist vielfältig wie die Kulturen dieser Welt.

Jeder sollte für sich eine Balance aus Beschleunigung und Entschleunigung suchen, damit aus Lebenslust nicht Lebensfrust entsteht.

*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](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: 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:** 16. Juli 2026 zum  
Thema „un-verbindlich“

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

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

