

# kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 2018

[www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)



**GEMEINSAM lachen, tanzen, feiern**



Foto: andreasfeischer / photocase.de

## Elfchen

Feierabend  
Redlich verdient  
Wie immer halt  
Alles gegeben müde geworden  
Zufrieden

Feierlaune  
Warum jetzt  
Mir geht's gut  
Wie lange nicht mehr  
Gesundheit

Christa B.

# Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Jahr ist uns zum Feiern zumute:

● Kiss gibt es seit 35 Jahren und wir veranstalten das bayernweit erste Selbsthilfe-Festival! Für jeden von uns gibt es diese Ereignisse, mit denen es uns leicht fällt, das Leben zu feiern. Aber das ist nicht immer so. Vielleicht kennen Sie das ein oder andere Szenarium aus eigener Erfahrung: Jemand erfährt von der eigenen Erkrankung, ein Todesfall im nahen Umfeld stellt das Leben auf den Kopf, die berufliche Situation ändert sich mit großen finanziellen Einbußen, die Partnerin oder der Partner möchte eigene Wege gehen, das so herbeigesehnte Kind hat eine Behinderung... Auf einmal funktioniert das vertraute Lebensstrickmuster nicht mehr. Nichts ist mehr wie es war!

Solche gravierenden Lebensumbrüche bringen nicht gerade Feierlaune mit sich und es fällt schwer, inneren Frieden zu finden, neuen Mut zu schöpfen, Freude zu spüren. Es ist eben nicht die erfreulichste Erkenntnis, dass das Leben manchmal andere Wege einschlägt als gedacht, gewünscht oder erhofft. In diesem Magazin lesen Sie von Personen, die Wege gegangen sind, die sie sich vielleicht nicht selbst ausgesucht hätten. Personen, die es aber auch geschafft haben, neue Kraft zu finden und nun davon berichten, wie sie Feste feiern: Mit sozialen Ängsten in Gesellschaft, schwerhörig mit Musik oder ohne Alkohol beim Sektempfang.

Das Leben ist immer lebensgefährlich. Trotzdem oder gerade deshalb dürfen wir das Leben feiern. Wir dürfen uns über die schönen, leichten und spannenden Momente freuen, auch wenn sie manchmal unscheinbar sind oder sich zwischen den Herausforderungen des Alltags verstecken. Oprah Winfrey hat einmal gesagt: „Je mehr Du das Leben schätzt und feierst, desto mehr gibt es im Leben zu feiern“ – vielleicht ist es wert, das auszuprobieren...

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und immer genügend Gründe zum Feiern!

Herzlichst,  
Ihre Gabriele Lagler

## Geschäftsstelle:

**Selbsthilfekontaktstellen  
Kiss Mittelfranken e. V.  
Am Plärrer 15  
90443 Nürnberg**

Telefon 0911 234 94 49  
Fax 0911 234 94 48

www.kiss-mfr.de  
magazin@kiss-mfr.de

## Impressum

kiss.magazin von selbsthilfegruppen  
in mittelfranken  
Jahrgang 12 / Juni 2018  
Herausgeber: Selbsthilfekontaktstellen  
Kiss Mittelfranken e. V.  
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg  
Telefon 0911 234 94 49  
Fax 0911 234 94 48

www.kiss-mfr.de  
magazin@kiss-mfr.de

Chefredakteurin: Gabriele Lagler  
Redaktionelle Mitarbeit: Corinna  
Reumschüssel und Teilnehmende aus  
Selbsthilfegruppen

Manuskripte sind nach Absprache mit der  
Redaktion willkommen. Rücksendung nur  
gegen Rückporto. Namentlich gekennzeich-  
nete Artikel geben nicht unbedingt die  
Meinung der Redaktion wieder.

Fotos (soweit nicht anders vermerkt):  
Bernd Reitberger  
Titelbild: Gymmick  
Rückseite: Pixabay  
Gestaltung: www.gillitzer.net  
Druck: Druckwerk oHG  
Auflage: 7000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint  
in loser Folge.

# Eine Stadt feiert

Das Nürnberger Bardentreffen



Der Platz davor war in der Regel voll mit Menschen, die sich unterhielten und Musik machten, irgendwer hatte immer eine Gitarre dabei.

Frisch verheiratet sind wir im Sommer 1974 nach Nürnberg gezogen. Wir kamen nur für die Zeit des Studiums meines Mannes hierher – so war jedenfalls der ursprüngliche Plan.

Diese Stadt hat uns sofort für sich eingenommen, anfangs erst einmal durch ihre unvergleichliche Atmosphäre zwischen Mittelalter (Altstadt mit Burg) und Moderne. Unser „Stammlokal“ für die Freitagabende wurde ganz schnell das Gasthaus „Zur Schranke“ beim Tiergärtnerort (hier ist keine Gefahr der Schleich-Werbung gegeben, denn das Lokal wurde bereits vor einigen Jahren geschlossen). Der Platz davor war in der Regel voll mit Menschen, die sich unterhielten und Musik machten, irgendwer hatte immer eine Gitarre dabei. Eine vollkommen friedliche, offene Begegnung von Menschen unterschiedlichsten Alters, Herkunft, Aussehens, mit oder ohne Behinderung – das war für uns unvergleichlich.

Zwei Jahre später fand das erste – ich nenne es immer das „erste offizielle“ – Bardentreffen statt. Es wurde anlässlich der Hans-Sachs-Feiern 1976 als Liedermacherfestival ins Leben gerufen. Nürnberg war bekanntlich im 15. und 16. Jahrhundert ein Zentrum der Meistersinger und an diese Tradition sollte das Bardentreffen anknüpfen. Es trafen sich auch wirklich zu Beginn hauptsächlich die Liedermacher und Barden aus deutschsprachigen Ländern zum Festival. Es war alles noch deutlich kleiner und einfacher in der Ausrichtung des Festes. Die großen Hauptbühnen wie heute gab es damals noch nicht.

Beim ersten Bardentreffen saßen wir am späteren Abend mit unseren Freunden im Biergarten am Kettensteg. Der 1976 noch junge Nürnberger Mundart-Barde und Schriftsteller Günter Stössel sang dort seine Lieder. Er gab gerade seinen „Globetrottel Rag“ zum

Besten, als die Polizei erschien und wegen der fortgeschrittenen Uhrzeit und damit potenzieller Ruhestörung die Veranstaltung abrupt beendete – schade.

Mittlerweile ist aus dem überschaubaren Bardentreffen von einst eine „kulturelle Magnetveranstaltung“ geworden, wie *Die Zeit* vor ein paar Jahren schrieb. Über 200.000 Menschen jeden Alters bewegen sich jedes Jahr zu Beginn der bayerischen Schulferien durch die Stadt. Auf neun in der Altstadt verteilten Bühnen treten Musiker des offiziellen Festival-Programms auf. Das waren bisher sowohl bekannte Bands oder Einzel-Sänger, aber auch viele junge, eher unbekannte Künstler. Es ist „das größte Umsonst & Draußen Musikfestival Deutschlands“, schrieb die *Süddeutsche Zeitung*.

Aber das allein macht nicht den Reiz des Bardentreffens aus. Es sind die eigentlichen Barden, jene vielen unbekannteten Künstler, die abseits der großen Bühnen auf den Straßen der Nürnberger Altstadt ihre Musik machen. Hier darf während des Festivals jeder auftreten, der Zeit, Lust und Laune hat oder sich einfach nur musikalisch berufen fühlt. Über der ganzen Altstadt schwebt eine Wolke der unterschiedlichsten Klänge. Die Menschen picken sich ihre Highlights heraus, bilden Kreise um die Straßenkünstler, fangen spontan das Tanzen an oder setzen sich schlicht auf den Asphalt, um sich ganz der Musik hinzugeben und zu lauschen. Oder sie gehen von Bühne zu Bühne. Für jeden ist während der

drei Festival-Tage etwas dabei, was ihm gefällt. Die Stimmung, die während dieses Stadtfestes herrscht, ist total freundlich und entspannt. Hier kann ich nur den Satz vom Anfang wiederholen: eine vollkommen friedliche, offene Begegnung von Menschen unterschiedlichsten Alters, Herkunft, Aussehens, mit oder ohne Behinderung. Es ist, als ob sich das Lebensgefühl während dieses Festivals in ein eher südländisches verwandelt. Diese wirklich besondere, spürbare Feier-Atmosphäre trägt unbedingt zur Identität Nürnbergs bei.

Nürnberg feiert gerne und so dürfen auch alle anderen jährlichen Festivitäten nicht vergessen werden, wie z.B. die Blaue Nacht, Rock im Park, die Internationale Orgelwoche oder die beiden Veranstaltungen vom Klassik Open Air und der weltweit berühmte Nürnberger Christkindlesmarkt. Wie gesagt, Nürnberg und seine Bürger feiern gerne und so sind das nur wenige Beispiele der tatsächlich von der Stadt angebotenen Festivitäten.

Übrigens – aus unserem Plan „wir sind nur für die Zeit des Studiums hier“ sind 2018 bereits 44 Jahre geworden. Nürnberg, die Stadt mit ihrer ganz besonderen Atmosphäre und ihre Menschen haben uns einfach nicht mehr losgelassen.

Angelika B.

Die Menschen picken sich ihre Highlights heraus, bilden Kreise um die Straßenkünstler, fangen spontan das Tanzen an oder setzen sich schlicht auf den Asphalt, um sich ganz der Musik hinzugeben und zu lauschen.



### aufsprudeln

die Freude hüpf  
durchs grüne Gras  
auf und auf  
voll von Juchhe

hoch, hoch und hoch  
und gar noch viel höher

läuft bis an den Rand der Welt  
und dreht dort  
gar viele Kreise

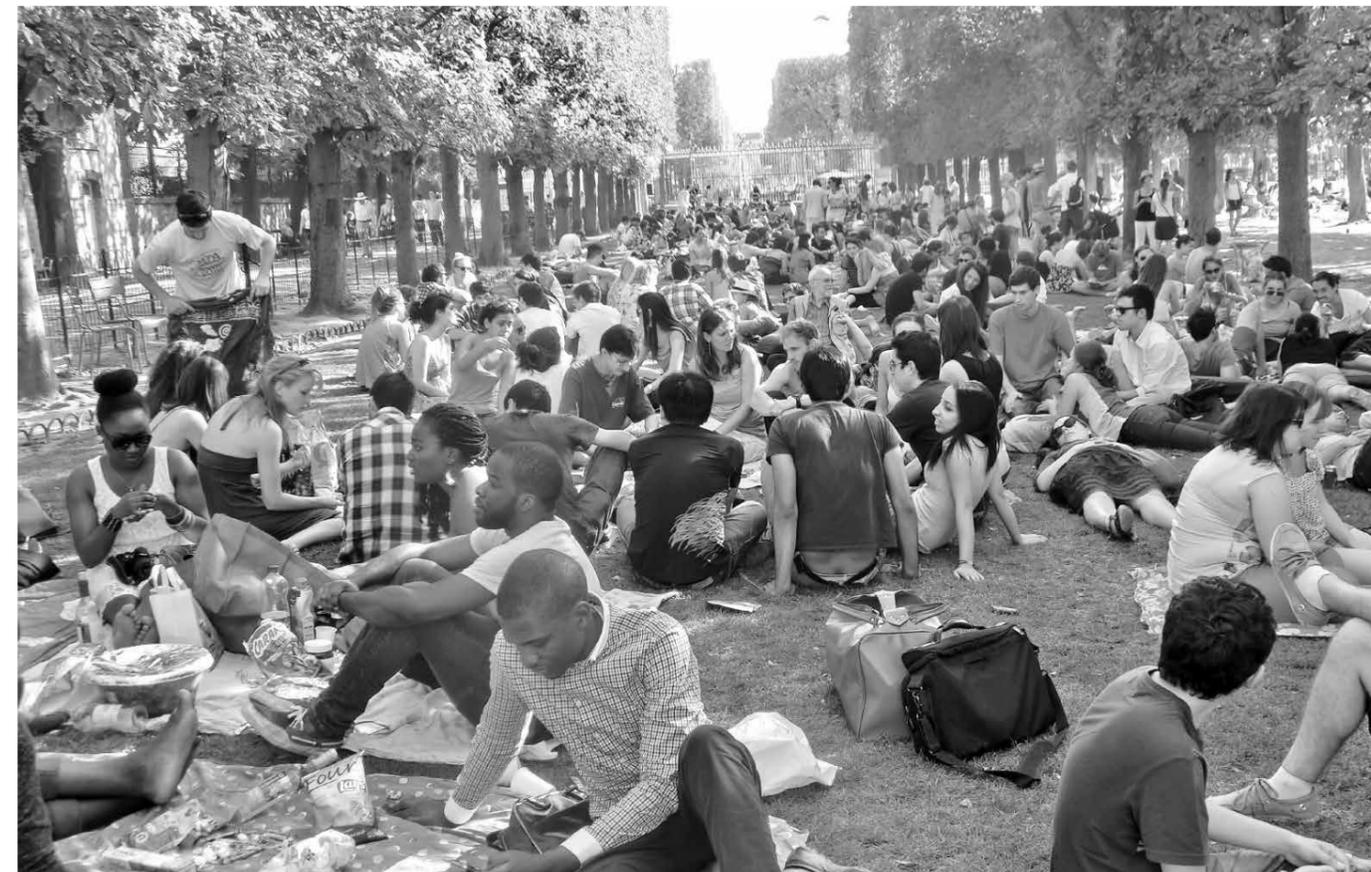
sie singt bis in  
des Himmels Höh'  
eine Jubelmelodie

ich umarme dich  
du fremder Freund  
will meinen Jubel teilen

denn Freude ist ein himmlisch' Ding  
soll auch bei dir verweilen

*Rosemarie G.*

## Feierabend



„Es ist Feierabend und die Arbeit ist vorbei“, sang die Band „Ton, Steine, Scherben“ in einem ihrer bekanntesten Lieder. Unzählige Male habe ich das Lied schon gehört und jedes Mal bleibt das Gefühl zurück, dass dieser Feierabend mit der großen Freiheit zu tun haben muss. Mit einer Freiheit, die sich die Menschen erkämpft haben. Früher wurde selbstverständlich bis 18, 19 oder gar 20 Uhr gearbeitet, heute können viele schon um 16 Uhr in den Feierabend gehen, weil sie um 7 Uhr zu arbeiten angefangen haben. Da bleibt ein langer Feierabend, an dem wir noch viel tun, viel „feiern“ können: Sport machen, im Chor singen, ins Fitness Center gehen, im Orchester spielen, im Garten buddeln, Party machen, mit den Kindern spielen, das Tanzbein schwingen, am BZ einen Sprach-, Kreativ- oder Computerkurs belegen – die Liste ließe sich unendlich fortsetzen.

Die Frage bleibt: Hat das wirklich etwas mit Feiern zu tun? Oder ist der Feierabend zu etwas geworden, was uns zusätzlichen Stress bereitet? Zuerst gehe ich noch einkaufen, dann ins Fitness-Center, ich koche und esse und dann fängt auch schon der Englischkurs am BZ an. Zwischendurch muss ich noch

schnell meine Kontakte per WhatsApp oder E-mail pflegen. Und für die Bandprobe übermorgen Abend muss ich dringend zwei Stücke üben. Ach, und morgen hat ja meine Tochter Geburtstag – ich muss schauen, dass ich den Kuchen fertig kriege!

Ja, es ist die Freizeit, der Feierabend, die randvoll mit Terminen angefüllt sind, es ist nicht die bezahlte Arbeit. Viele berichten von dem Freizeitstress, den sie haben. Und was machen eigentlich diejenigen, die erst um 20 Uhr Feierabend haben? Feiern die wenigstens das bisschen freie Zeit, das ihnen am Abend noch bleibt?

Wie könnte denn ein schöner „Feier“abend aussehen, an dem wir die Freiheit nach dem Arbeitstag feiern? Ich kaufe ein, ich lade per Telefon ein paar Freundinnen zum Essen ein, wir kochen zusammen, meine Familie und sie essen zusammen, wir reden über Gott und die Welt, wir hören Musik, stricken vielleicht dabei, räumen gemeinsam auf und beenden zufrieden den gefeierten, freien Abend.

Vielleicht sollte ich das zumindest einmal im Monat ausprobieren...

*Elisabeth B.*

**Ja, es ist die Freizeit, der Feierabend, die randvoll mit Terminen angefüllt sind, es ist nicht die bezahlte Arbeit.**

# Feste feiern

Ein Einblick in die russische Feierkultur



● In der Sowjetunion, wo ich herkomme, mangelte es nie an feierlichen Anlässen, fast jeder Tag war ein Feiertag, der zwar nicht eine Befreiung von der Arbeit versprach, dafür aber als Aufhänger für ein gemeinsames Essen mit Freunden und Familie gut war. Die meisten Feiertage galten den Berufsgruppen, die eine besondere Romantik des Schaffens an den Tag legten: Der Tag der Geologen, der Tag der Polarforscher, der Tag der Kosmonautik. Jede Familie hatte ihre eigenen Feste, meine Mutter unterrichtete zum Beispiel an einer Hochschule Festigkeitslehre, mein Vater war Ingenieur in einem Betrieb der Binnenschifffahrt. Deswegen wurden bei uns Zuhause zum Tag des Lehrers und zum Tag des Seemanns Gäste eingeladen und es wurde viel gekocht. Ich erinnere mich außerdem, wie mein Vater versuchte, zusätzlich noch den internationalen Tauchertag als Pflichttermin in der Familie zu etablieren, er scheiterte aber an meiner Mutter, die kühn und treffend argumentierte, mein

Vater könne gar nicht tauchen, höchstens in der Badewanne mit einer Gurke im Mund. Mein Vater bestritt das, gab aber letztlich auf, weil er grundsätzlich bei Streitfragen nachgab. Er ging aber bei jeder Gelegenheit zu den Nachbarn und Freunden, wenn sie etwas zu feiern hatten, was, war ihm egal. Manchmal besuchte er seine Freunde auch ohne eine Einladung, um ihnen zum Tag der Ärzte, des Polizisten, des Bahnarbeiters oder des Geologen zu gratulieren. Das Feiern lag ihm im Blut. Der sozialistische Staat unterstützte das Zelebrieren dieser Arbeiterfeste nach Berufsgruppen. Dadurch wurde dem Volk vermittelt, dass jede Arbeit gleich wertvoll ist und zu mehr als bloßem Geldverdienen taugt. Aus ihrer Arbeitsleistung, deren Früchte fast ausschließlich der Staat erntete, sollten die Bürger der Sowjetunion die Grundlagen ihrer Existenz, ihren Stolz und ihr Recht schöpfen. Man muss dazu wissen, dass dieser Staat als Zusammenschluss verschiedener Berufsgruppen angedacht war,

ein Bündnis aus Arbeitern und Bauern, Ingenieuren und Künstlern. Als es mit dem Bündnis auf Dauer nicht klappte und die Sowjetunion von der Karte verschwand, gerieten auch die meisten Feiertage von früher in Vergessenheit. Zumindest werden sie heute nicht mehr so groß an die Tafel bei den Fernsehnachrichten geschrieben. Zu Hause darf heute jeder feiern, wann und was er möchte, wenn er nur genug Geld und Zeit dafür hat, zwei nun rare Güter der Neuzeit, beide von unschätzbarem Wert. Aus der alten Zeit ist offiziell nur der revolutionäre Erste Mai übrig geblieben, der in Russland nach wie vor groß aufgezogen wird, als Tag der Solidarität der Arbeiterklasse. In dem grassierenden neurussischen Turbokapitalismus, der mit Niedriglöhnen und verlängerten Arbeitszeiten massiven Druck auf die arbeitende Bevölkerung ausübt, haben die Arbeiter ihre Solidarität mit den kapitalismuserfahrenen Kollegen aus der übrigen Welt quasi neu entdeckt. Die postsozialistische Gegenwart hat kaum große Feste mit sich gebracht, außer Weihnachten, das in Russland ohne Krippe und dem ganzen Schnickschnack drum herum gefeiert wird. Das Weihnachtsfest kommt Anfang Januar und wird leise und nachdenklich empfangen, als eine Art Rückbesinnung nach den ganzen wilden Schweinereien der Silvesterparty, die manchmal länger als eine Nacht dauert. Wenn die letzten Knaller erloschen und die letzten Weihnachtsmänner, die „Opa Frost“ auf Russisch heißen, von ihren Schneewittchen nach Hause getragen worden sind, dann kommt die Weihnachtszeit. Die drei wichtigsten russischen Feiertage heute haben nichts mehr mit dem Beruf eines Menschen zu tun, es sind im Grunde drei gewöhnliche Familienfeste, die das Leben jedes einzelnen abrunden, vom Geburtstag einmal abgesehen: Es sind die Taufe, die Hochzeit und die Trauerfeier. Alle drei Feste erfordern von der Familie einen enormen Zeit- und Geldaufwand, alle drei dauern länger als einen Tag und erinnern mehr an eine Demo als an ein Familienfest. Eine Hochzeit bzw. Trauerfeier unter hundert Gästen wird von der Bevölkerung nicht als eine solche anerkannt. Meine nordkaukasische Verwandtschaft, genau genommen ist es die Familie meiner Frau, besitzt eine Kantine in

der russischen Provinz, an einer Ausfahrt der föderalen Straße M29 Rostov-Baku. In ihrer Cafeteria haben sie sich auf die Vorbereitung und Organisation solcher Feste spezialisiert. Sie sind in der Bevölkerung sehr beliebt, weil die Kantine so preiswert ist und sehr gutes Essen anbietet, besseres als in den ganzen kaukasischen Restaurants, die in erster Linie auf das Abzocken von Touristen spezialisiert sind. Alle loben das Essen in der Kantine und küssen der Köchin die Hand. Diese Cafeteria am Ende der Welt existiert eigentlich nur aufgrund des Enthusiasmus ihrer Mitarbeiter, sie macht viel Arbeit und bringt kaum Gewinn. Doch die Verwandtschaft hängt an ihrem Laden. In Sachen Trauerfeier ist die Kantine inzwischen geradezu Kult. Das fing als Zufall an. Ein Dorfbewohner, ein langjähriger Kunde, wurde von einem Laster überfahren. Seine Familie wollte die Trauerfeier unbedingt in der Kantine stattfinden lassen. Der Bruder meiner Schwiegermutter organisierte daraufhin die Trauerfeier. Der Tote wird in der Regel in Russland am frühen Vormittag beigesetzt und nach dem Friedhof müssen Freunde und Verwandte auf das Wohl des Verstorbenen etwas essen und trinken, damit ihm „der Tod leichter bekommt“. Diese Geste ist in der russischen kulturellen Tradition von großer Bedeutung. Die Trauerfeier kam gut an, alle waren begeistert. Schnell stieg die Kantine zur beliebtesten Trauerfeierstätte des Bezirks auf. Außerdem stellte sich heraus, dass die zuvor angestellte Küchenhilfe hervorragend Akkordeon spielen und viele traurige oder nach Wunsch auch feurige Lieder singen konnte. Inzwischen hat die Kantine auf diesem Gebiet wie gesagt einen Kultstatus. Im August letzten Jahres wurde es regelrecht hysterisch. Lebendige Menschen schrieben sich in das Vorbestellbuch für Trauerfeiern ein. Andere wollten sofort sterben. „Sie machen es so gut, wozu noch leben?!“, ließen sie der Küche ausrichten.

*Wladimir Kaminer*

*1967 in Moskau geboren, lebt er seit 1990 in Berlin Prenzlauer Berg (direkt am Mauerpark). Privat ein Russe, beruflich ein deutscher Schriftsteller, ist Wladimir Kaminer die meiste Zeit unterwegs mit Lesungen und Vorträgen.*

Der Tote wird in der Regel in Russland am frühen Vormittag beigesetzt und nach dem Friedhof müssen Freunde und Verwandte auf das Wohl des Verstorbenen etwas essen und trinken, damit ihm „der Tod leichter bekommt“.



### Blous a su

I mecherd mit dir  
Durchn Regen gehn  
ganz einfach: blous a su

I mecherd mit dir  
durchs Herbstlaub rascheln  
ganz einfach: blous a su

I mecherd mit dir  
im Schnee verwehn  
ganz einfach: blous a su

I mecherd mit dir  
auf ner Wolkn schwebn  
ganz einfach: blous a su

I mecherd mit dir  
es Lebn erspürn  
ganz einfach: blous a su

I mecherd mit dir  
alle Verrücktheiten der Welt  
erlebn  
ganz einfach: blous a su

und am Schluss  
mecherd ich nix mehr  
sagn, blous: schee war's

*Rosemarie G.*



### Feste Feiern

Feste feiern ist so schön,  
sich bei Musik im Kreise dreh'n,  
schlechte Laune ist vorbei,  
gute Stimmung kommt herbei.

Singen, lachen, das ist fein,  
alle Sorgen werden klein,  
gute Freunde, die sind hier,  
feiern Feste schön mit dir.

Freundschaft ist ein edles Gut,  
jeder merkt wie gut das tut,  
auch Gesundheit sei dabei,  
das ist keinem einerlei.

Darum feiert so oft wie es geht,  
wer weiß, wie lange die Welt sich  
noch dreht,  
feiert hier im Jetzt und Heut',  
das macht jedem Herz a Freud'.

*Norbert O.*

# Chillout-Musik ist besser für uns

Interview mit einem CI\*-Träger

**Worauf achten Sie, wenn Sie eine Feier planen? Ist Musik ein Thema dabei?**

Ja, Musik ist auch für mich als Schwerhöriger (bimodal HG-/CI-Träger) ein Bestandteil einer Feier/Party. Allerdings versuche ich es meistens so zu lösen, dass es stets einen Bereich mit Musik und einen ohne gibt, sodass man die Wahl hat. Selbst im Musik-Bereich läuft dann eher ruhigere und entspannende Musik (Lounge-/Chillout-Musik), um die Hörschranken möglichst gering zu halten. Ist eine Trennung der Bereiche aufgrund der räumlichen Situation nicht möglich, so vereinbaren wir meistens, dass ab einer bestimmten Uhrzeit nur noch Musik (zum Tanzen) gespielt wird.

**Welche Art von kulturellen Veranstaltungen (z. B. Kino, Museum, Konzert) besuchen Sie? Was ist die Voraussetzung, damit Sie teilnehmen?**

Ich bin grundsätzlich jeder Art von kultureller Veranstaltung (z.B. Poetry-Slam, Kabarett, Theateraufführungen, Kino, Konzerte) gegenüber aufgeschlossen, auch auf die Gefahr hin, dass mir als Schwerhöriger möglicherweise einige Details entgehen könnten. Da ich in den seltensten Fällen die örtlichen Gegebenheiten beeinflussen kann, versuche ich zumindest bei denjenigen Veranstaltungen, die auf einer Bühne stattfinden, wie z.B. Lesungen, Poetry-Slams oder Theaterstücke, mir einen Platz möglichst weit vorne zu sichern. Als Schwerhöriger verstehe ich weiter vorne schließlich mehr von dem gesprochenen/gesungenen Text als in der letzten Reihe.

Umso angenehmer finde ich es, wenn z.B. bei Führungen in Museen oder bei einigen Kinos eine barrierefreie Teilnahme (mit FM-Anlage) ermöglicht werden kann, da es für mich ein deutlich entspannteres Zuhören bedeutet. Wird eine solche Unterstützung angeboten, nehme ich sie gerne wahr. Ich scheue aber auch nicht davor zurück, nachzufragen, ob eine solche Anschaffung möglicherweise geplant ist.

**Haben Sie schon einmal ein Konzert oder Festival besucht, bei dem die Musik in Gebärdensprache gedolmetscht wurde? Wie haben Sie das empfunden?**

Die Konzerte, die ich bisher besucht habe, fanden allesamt ohne Gebärdendolmetscher statt. Jedoch habe ich schon in mehreren Dokumentationen und Berichten davon gehört. Ich finde es schön, dass Gehörlose und Ertaubte auf diese Art und Weise einen besonderen Zugang zur Musik geboten bekommen.

**Und wie feiern Sie eigentlich am liebsten?**

Man muss die Feste (so) feiern, wie sie fallen. Und das kann mal laut oder mal leise sein. Mal in kleiner, dann aber auch wieder in größerer Runde.

**Danke, Jörg.**

*Kiss Redaktion*

\* Cochlea-Implantat, Hörprothese für Gehörlose



Ich bin grundsätzlich jeder Art von kultureller Veranstaltung (z.B. Poetry-Slam, Kabarett, Theateraufführungen, Kino, Konzerte) gegenüber aufgeschlossen, auch auf die Gefahr hin, dass mir als Schwerhöriger möglicherweise einige Details entgehen könnten.



## Nicht auszuhalten

Geburtstag, Hochzeitstag und Co,  
Jubiläen sowieso  
Weihnacht, Ostern, Pfingsten auch  
Je nach Glauben, Einstellung und Brauch,  
Kirchweih, Fasching, Oktoberfest,  
Gibt manch einem den Rest.  
Gefeiert wird zu jeder Zeit  
Mit Heiter- und mit Traurigkeit.  
Die Anlässe gehen niemals aus,  
So feiert man Tag ein, Tag aus.

Manchmal führt dies zum Überdruß,  
Denkt, hoffentlich ist bald Schluss.  
Den anderen graust's schon vor Beginn:  
Warum muss ich jetzt dort bloß hin?  
Oder: Wieso kommen die zu mir?  
Steh'n schmarotzend vor der Tür.  
Die Zeit hoffentlich vergeht im Nu,  
Dann hab ich endlich meine Ruh!

Doch stell Dir vor Du wachst früh auf.  
Denkst heute haust Du einen drauf,  
Willst auf die nächste Feier gehen.  
Auf der Straße niemand zu sehen,  
Menschenleer ist es und totenstill.  
Dich beschleicht ein unheimliches Gefühl.

Dann fällt Dir ein, dass Sonntag ist.  
Was macht dort jeder gute Christ?  
Dieser in die Kirche geht,  
Feiert Andacht mit Gebet.  
Als Du ins Gotteshaus gehst rein,  
Wiederum bist Du allein.

Voller Panik gehst Du nach Haus.  
Denkst: Das halte ich nicht aus.  
Rufst bei Deinen Freunden an,  
Kein Anschluss – sorry – niemand geht ran.  
Mit Deinem Blick Du den Kalender streifst,  
Es dauert kurz, bist Du begreifst:  
Das Datum - Du hast Geburtstag heute!  
Kein Grund zum Feiern – so ohne Leute.

Das Leben macht so keinen Sinn,  
Wenn ich hier der Letzte bin.  
Überlegst: So aus dem 10. Stock wär' gut  
Und fasst all Deinen ganzen Mut.  
Springst durchs offene Fenster raus,  
Kurz vor dem Aufprall gibt's Applaus.

Schweißgebadet – Du glaubst es kaum,  
Aufgewacht! Ein schlimmer Traum!  
Um Dein Bett steh'n Deine Lieben,  
Gratulieren Dir früh um halb sieben.  
Du sagst: „Ich liebe euch von ganzen Herzen!  
Alleinsein – das könnt ich nicht verschmerzen.  
Heute feiern wir den Tag!  
Nicht wegen mir, sondern weil ich Euch mag!“

Feiern ist nicht trivial,  
Nicht oberflächlich – nicht banal,  
Wenn man es richtig macht:  
Mit Liebe, Respekt und Bedacht.  
Selbst wenn kein Feiertag steht an,  
Das Leben feiern ein jeder kann.

*Jürgen U.*

**Feiern ist nicht trivial,  
Nicht oberflächlich – nicht banal,  
Wenn man es richtig macht:  
Mit Liebe, Respekt und Bedacht.**

## Aus der Schreibwerkstatt



### Panik bei der Einweihungsfeier

#### Teil 1

Am Freitagabend wurde das neue Atomkraftwerk an der Gänsewiese eingeweiht. Die gesamte politische Prominenz wurde eingeladen, Reden vom Ministerpräsidenten und Oberbürgermeister waren geplant. Atomkraftgegner erwarteten die Gäste vor der Tür. Als der Ministerpräsident mit seiner Rede begann, die zahlreichen neuen Arbeitsplätze und die Sicherheit lobte, wurde es plötzlich dunkel. Panik brach aus. Die Gäste liefen kreischend in alle Richtungen durcheinander.

Alarm wurde ausgelöst. Innerhalb von 15 Minuten waren die Rettungskräfte vor Ort. Es gab 25 Verletzte, zehn davon mussten im Krankenhaus behandelt werden, darunter fünf Demonstranten, die von der panischen Menschenmasse niedergetrampelt worden waren.

Es stellte sich heraus, dass die Notausgangsbeleuchtung noch nicht funktioniert hatte.

Die Kriminalpolizei ermittelt.

#### Teil 2

„Wir nehmen sie mit zur Beobachtung“, sagte der Sanitäter mit besorgtem Gesichtsausdruck. „Aber nein...“, versuchte Doris zu protestieren. Um sie herum rannnten Polizisten und Sanitäter durcheinander. Die Feuerwehr sicherte das Gebäude vor Schaulustigen ab.

Dabei hatte Doris' Tag heute so gut angefangen. Sie hatte sich am frühen Morgen schon auf den Abend gefreut. Die Arbeit ging ihr vormittags gut von der Hand, sie schaffte zehn Seiten am Stück, was ihr selten gelang. Mittags rief Oli an und erinnerte sie daran, heute Abend zur Einweihungsfeier zu kommen. Aber sie wäre auch ohne Erinnerung gekommen, Oli kannte sie noch nicht so gut, als dass er es hätte wissen können.

Natürlich wurde darüber gesprochen, wie man die Veranstaltung sabotieren könnte. Doris traute aber keinem ihrer Mitstreiter solch kriminelle Energie zu. Ihnen ging es nur darum, ein Zeichen zu setzen.

Als die erste Rede begann, fingen sie an, mit ihren Trillerpfeifen zu lärmen. Plötzlich wurde es dunkel. Ehe Doris sah, was los war, wurde sie zu Boden gerissen. Sie spürte einen Druck von oben, als läge die ganze Last der Welt auf ihr.

Als sie aus ihrer Ohnmacht aufwachte, hielt Oli ihre Hand. Nachdem ihre Weigerung, ins Krankenhaus zu gehen, nicht ankam, wurde sie in den Krankenwagen geschoben. Oli bestand darauf mitzufahren. Er hielt die ganze Zeit Doris' Hand. Jetzt nahm der Tag doch noch ein gutes Ende.

Barbara

Foto: Elisabeth Benning



### Das Festmahl

Seit Tagen flog die kleine Blaumeise am märchenhaft blumenüberwucherten Dachbalkon mit der großen Sonnenblume vorbei. Sie freute sich riesig auf die erntereifen Sonnenblumenkerne. Sie versuchte hierbei so uninteressiert drein zu schauen, wie es nur ging. Niemand von den anderen Vögeln im Stadtviertel sollte Wind davon bekommen. Mit ihren drei Sommern auf dem Vogelbuckel gehörte sie bereits zu den Erfahrenen, mit allen Wassern Gewaschenen.

Nennen wir sie Manfred. Sein Vorhaben war, vor Morgengrauen mit ein paar Kameraden los zu fliegen, wenn alles schläft im Haus und die Türen noch sicher verschlossen waren. Es war richtig gefährlich, denn eine zu dicke Meise könnte sich im Katzennetz schrecklich verheddern. Somit machten sich seine Meisenfreunde daran, akribisch zu trainieren. Genauso, wie es der kluge Manfred schon letztes Jahr schaffte.



Seine Meisenfrau Maja wollte gleich aufgeregt los flattern, um mal vorzukosten, da konnte er sie gerade noch an der Schwanzspitze packen. „Du voreiliges Dummerchen! Du weißt ja gar nicht, was dir alles passieren kann, wenn du gleich dorthin fliegst! Sei lieber etwas geduldig und bedacht, du blutjunges Ding!“ Etwas gekränkt schaute sie ihren aufgeplusterten Gemahl an. „Es ist doch zum Verrücktwerden mit dir, du hast wohl ein Spatzenhirn! Nie denkst Du an unsere nimmersatten Vogelbabies! Die haben schließlich heute schon Hunger und nicht erst in ein paar Tagen!“ Nun, hungrige Meisenschnäbel wollen gefüttert werden, da hatte sie recht. „Was hältst Du davon, wenn ich erst einmal eine dicke Made besorge?“, versuchte er bei ihr wieder gut Wetter zu machen. Die Hauskatze Sophie war es, die ihm Sorgen machte, aber das wagte er seiner gefiederten Liebsten nicht zu erzählen. „Was sie nicht weiß, das macht sie nicht fluschig“, dachte er sich. Wenn sie es nur schlau genug anstellten, hätten sie eine Chance, diesem gefräßigen Monstrum zu entkommen.

Es waren glorreiche drei Meisen, die sich todesmutig am Hausdach einfanden. „Lieber nicht in der alten Lärche treffen, da kriegen es sonst die neugierigen Amseln mit!“ Zwei Meisenjäger sollten sich durch die engen Mänschen zwängen und die dritte war zur Wache abgestellt. Zuerst ging alles gut. Die ersten leckeren Körner wurden gleich an Ort und Stelle gierig verspeist. Aber wieso stand die Balkontür offen? Irgendwie verloren sie sich völlig in einer rauschhaften Fressorgie und bekamen den Schnabel nicht voll genug. Und leider sah unser tapferer Held die Pfote mit den messerscharfen Krallen viel zu spät...

Lydia B.

### Das unerwartete Ende einer Feier

Kiss feiert Jubiläum! Der ganze Jakobsplatz war dafür reserviert worden. Ein großes Programm mit Musik, Shows, Vorführungen, Selbsthilfegruppen, Ess- und Trinkbuden. Sommerlich gekleidete Menschenmassen schoben sich durch die Tisch- und Budenreihen. Die Damen und der Herr von Kiss freuten sich über die Maßen über das schöne Wetter.

Auch ich war mit von der Partie: Zusammen mit meiner Freundin Traudl und noch einigen anderen Helferinnen hatte ich einen Kuchenstand aufgebaut. Zur üblichen Kaffee- und Kuchenzeit hatten wir gut zu tun. Die Kuchen waren von den verschiedensten Menschen gespendet worden. Es gab Streuselkuchen, Apfelkuchen, Donauwellen, Zwetschgenkuchen, Muffins und noch einige andere Sorten! Da am Stand keine Kühlung möglich war, hatten wir gebeten, möglichst keine Sahnetorten, sondern nur Blechkuchen zu backen. Nörgler gab es natürlich auch: „Sahne ham's gewiss keine?“. Naja, darüber muss man hinwegsehen. Wir hatten trotzdem unseren Spaß. Ausstaffiert hatten wir uns mit weißen Schürzen und einem pink-blinkenden Krönchen auf dem Kopf, ein echter Hingucker!

Allmählich kam ein leiser Wind auf, „wie schön, eine kühle Brise“. Die Brise verstärkte sich jedoch, sodass wir schon überlegten, ob wir die Schirme zusammenklappen sollten. Servietten, Flyer, Luftballons und anderes tanzten bereits munter durch die Lüfte. Jetzt wurde uns etwas mulmig. Zusammenpacken, aber wie und was? Wie die Kuchenschachteln festhalten? Über der Elisabethkirche zog eine schwarze Wolke auf, das war gar nicht gut! Schirm auf, Schirm zu? Da fegte von der Kirche her eine Windböe mit voller Wucht über den Platz, die gleich Schirme und Tische umriss, sodass die Kuchen aufs Pflaster klatschten. Oh je! Doch keine Zeit zum Bedauern, denn jetzt kam mit Blitz und Donner ein derartiger Wolkenbruch, der in Minutenschnelle alles unter Wasser setzte – so stark, dass das Wasser gar nicht so schnell abfließen konnte.

Aber nach ein paar Minuten war schon wieder alles vorbei. Da standen wir nun etwas bedepert. Aber die Krönchen, die blinkten noch!

Ingrid J.

# Bedrückende Erwartungen

## Wieso ich Geburtstagsfeiern nicht mag

● Ich feiere meinen Geburtstag nicht. Und immer wieder stoße ich Leuten, die es nicht wissen oder immer noch nicht glauben können, vor den Kopf. Ich vermeide es auch, auf Geburtstagsfeiern zu gehen. Wenn ich mich dann doch mal überreden lasse, bestätigt sich meine Überzeugung, warum ich es normalerweise nicht tue:

Meist entsteht ein Gruppengespräch, wobei sich zwei bis drei Personen unterhalten. Ich höre dann schweigend zu, nicke oder empöre mich an den richtigen Stellen und lache über Witze, die im harmlosesten Fall nicht witzig sind, im schlimmeren Fall anzüglich oder frauenfeindlich und hoffe, dass ich nicht auffalle.

Vor kurzer Zeit bin ich auf ein Buch über Mutismus gestoßen und habe mich darin wiedergefunden. Ich hatte schon immer Angst davor, vor großen Gruppen zu sprechen, deshalb schweige ich in bestimmten Situationen oder bei bestimmten Menschen, z. B. Autoritäten. Wenn ein Termin ansteht, bei dem die Gefahr einer solchen Situation besteht, dann bin ich vorher immer tagelang nervös.

Mutismus ist eine Kommunikationsstörung. Leider habe ich erst jetzt davon erfahren. Seit Jahren bekomme ich zu hören, ich müsse mich meiner Angst stellen, dann würde

es besser. Und ich gehe zu jedem Termin (außer Geburtstagsfeiern), sei es Weihnachtsfeiern, Betriebsfeiern, Meetings. Ich versuche mich in solchen Situationen immer anzupassen, versuche mich so zu verhalten, wie ich denke, dass es von mir erwartet wird. Und immer schweige ich in großen Gruppen, spreche nur, wenn ich direkt angesprochen werde. Es wurde insgesamt besser und ich habe mir mein Leben in der Anonymität der Großstadt gut eingerichtet und auch meine Arbeitskollegen haben sich an mich gewöhnt.

Aber seit zwei Jahren merke ich, wie die Angst stagniert und seitdem lasse ich ab und zu einen Termin ausfallen, um meine Energie zu sparen. Zunächst mit schlechtem Gewissen, aber mittlerweile habe ich kein schlechtes Gewissen mehr.

Nächstes Jahr ist es soweit: Ein runder Geburtstag von mir steht an. Jetzt kann ich mich besser gegen den Erwartungsdruck meiner Mitmenschen wehren, weil ich weiß, dass die Angst, vor großen Gruppen zu sprechen, für mich nie verschwinden wird. Ich werde so feiern, wie ich möchte. So, wie es mir möglich ist. Und diese Erkenntnis hilft mir dabei, mich durchzusetzen.

*Betti*



Seit Jahren bekomme ich zu hören, ich müsse mich meiner Angst stellen, dann würde es besser.

Es wurde insgesamt besser und ich habe mir mein Leben in der Anonymität der Großstadt gut eingerichtet und auch meine Arbeitskollegen haben sich an mich gewöhnt.

## Partymaus

Interview mit einer jungen Frau (26 Jahre) übers Feiern



Für mich selber ist Feiern tanzen – auspowern, die Sau rauslassen.

### ● Feierst Du gerne und was?

Ja, ich bin voll die Partymaus! Ich feiere auch ohne Grund, nur um Spaß zu haben, Leute treffen, „sehen und gesehen werden“, sich schick „aufstylen“, sexy sein, Aufmerksamkeit bekommen und Jungs kennen lernen. Für mich selber ist Feiern tanzen – auspowern, die Sau rauslassen. Oder dann ganz konventionell Geburtstagsfeiern bei Freunden zu Hause.

### Feiern Freunde von Dir anders als Du?

Meine Freunde sind eher älter als ich – gehen lieber in Bars und trinken dort Alkohol, machen WG-Partys, sind eher auf Kontakt aus, um neue Leute kennen zu lernen. Außerdem gibt es noch andere Bekannte, nicht aus meinem Freundeskreis, die viel auf Techno- und Elektropartys gehen, wo sie mittels Drogen- und Amphetamineinnahmen tagelang durchtanzen. Und dann gibt es vom Hörensagen noch GOA-Partys und INDI-Partys, die sehr beliebt sind, aber Näheres weiß ich jetzt nicht, da ist das Publikum viel jünger als ich.

### Als Du vor einigen Monaten in Afrika (Kenia) warst, während Deines Freiwilligen Sozialen Jahres, hast Du dort sicher auch was zu feiern gehabt. Wie anders feiern die Menschen dort?

Die traditionellen Feste sind viel größer angelegt als bei uns. Die haben wirklich einen

großen Familien- und Freundeskreis, es wird dort viel Programm geboten während der Events, die Leute werden richtig „bespaßt“. Darüber hinaus gab es auch viele Gelegenheiten in Diskos zu feiern, wo erstaunlich viel Alkohol im Spiel war, ganz unabhängig davon, in welchen religiös geprägten Regionen ich gewesen bin. Beim Tanzen sind mir besonders die sehr gut tanzenden kenianischen Männer aufgefallen, die sich im Gegensatz zu unseren eher locker und rhythmisch bewegen!

### Nun noch eine Frage zu Kiss. Wir sprachen darüber, dass es in Deinem Bekanntenkreis Leute gibt, denen vielleicht eine Selbsthilfegruppe gut tun würde. Was meinst Du, warum sie nicht in eine Gruppe gehen, was hindert sie daran?

Die müssen sich vielleicht erst selber eingestehen, dass sie ein Problem haben und in einer Selbsthilfegruppe eventuell gut aufgehoben wären. Aber so weit sind sie noch nicht, weil sie sich relativ neu in Therapie oder ähnlichem befinden. Und ich glaube auch, es gibt zu wenig Information oder Werbung darüber, was es alles außer AA-Gruppen (Anonyme Alkoholiker) noch gibt.

Danke, Thea.

Lydia B.

## Kindergeburtstag



● Eine Geschichte übers Feiern schreiben? Schwierig, denn im Laufe meines Lebens habe ich schon recht viele Feiern erlebt: Schöne, weniger schöne, ausgelassene und traurige, aber was war davon besonders?

Doch, etwas ganz Besonderes waren die Kindergeburtstage mit meinen zahlreichen Cousins und Cousinen in Flensburg und Angeln. Darum erzähle ich etwas darüber: Wir waren elf insgesamt. Jeder Geburtstag lief nach ungeschriebenen, festen Regeln ab. Extra eingeladen wurde nicht, es war selbstverständlich, dass man hinging und zwar genau an diesem Tag.

Besonders schön war es in Ringsberg (Angeln) bei den Geburtstagen von Elke und Berni. Deren Eltern waren Tante Anneliese und Onkel Bernhard. Sie betrieben eine Bäckerei. Schon die Fahrt mit der Kleinbahn (später mit dem Bus) war ein Erlebnis.

Zunächst gab es „Kaffee und Kuchen“ an einer langen Tafel in der guten Stube. Drei, vier verschiedene Sorten Kuchen, dazu für die Kinder Kakao. Die anwesenden Erwachsenen, meistens die Mütter und Oma und Opa, tranken Kaffee. Bei Onkel Bernhard gab es den besten Butterkuchen, der je gebacken wurde.

Danach wurden Spiele gespielt: Brettspiele, Rätsel oder auch Zahlenlotto. Da konnte es sein, dass Berni wutentbrannt das Spiel vom Tisch fegte, weil er nicht verlieren konnte. Die „Verlierer“ mussten ein Pfand abgeben. Dann wurde ein Pfänder ausgesucht und für jedes

Pfand wurde gefragt: „Pfänder, Pfänder, was soll dieses Pfand tun?“. Der erfand dann so tolle Aufgaben wie das Kleid dreimal aus- und anziehen, die Zöpfe neu flechten oder ein paar Mal ums Haus laufen. Es wurde auch gesungen, z.B. das schöne Lied von „Laurentia, liebe Laurentia mein, wann werden wir wieder beisammen sein“. Bei den Sommergeburtstagen wurde natürlich auch draußen gespielt, im Hof oder einfach auf der Straße.

Zum Abendessen gab es belegte Brote mit Wurst aus Hausschlachtung und Griebenschmalz und dazu Himbeersaft, zwar verdünnt mit Wasser, aber köstlich.

Zu bald hieß es dann auch schon „wir müssen los“, um die letzte Kleinbahn noch zu erwischen. Und ein Stück Butterkuchen bekam man auch noch mit.

Leider wurden diese Geburtstage immer weniger. Denn, auch das war ein ungeschriebenes Gesetz, nach der Konfirmation gab es keine Kindergeburtstage mehr. Denn man gehörte ja von da an zu den Erwachsenen. Eigentlich war das schade. Aber mal ehrlich, mit eben 15 möchte man nicht unbedingt mehr Kinderspiele spielen, oder? Zudem begannen die meisten von uns auch eine Lehre, die Mädchen bekamen ihre ersten „hohen Hacken“, die Jungen Schlips und Kragen. Tja, Ende der Kindheit.

Ingrid J.

Bei den Sommergeburtstagen wurde natürlich auch draußen gespielt, im Hof oder einfach auf der Straße.



Foto: L. R. Büchtem

## Das Leben ist ein Fest

Kaum bist Du geboren,  
das Fest für Dich beginnt.  
Von der Taufe bis zum Ende,  
man mit Dir Lieder singt.

Kirche und Gesellschaft,  
ein jeder feiert mit,  
ob Trauung oder Prüfung,  
sich ein Grund doch immer find.

Im Kleinen oder Großen,  
der Rahmen ist egal,  
es wird meist ein Punkt im Leben  
gefeiert und Du zahlst.

Nackt kommst Du ins Leben,  
und nackt gehst Du nach Haus.  
Du kannst doch nichts mitnehmen,  
drum gib es lieber aus.

Ulrike R.

## Wir nennen es Trauerfeier



Was ist für uns eine Trauerfeier? Eine Feierlichkeit anlässlich des Gedenkens einer wichtigen Person in unserem Leben, von der wir Abschied nehmen.

Wie erleben wir es? Wir gehen nochmal alle unsere zusammen erlebten Erinnerungen durch. Wir überlegen nochmal, welche Rolle dieser Mensch in unserem Leben gespielt hat. Auf welche Art und Weise hat er unser Dasein bereichert? Wir empfinden dabei nicht nur den Schmerz und die Trauer, die unser Herz erfüllen, sondern gleichzeitig auch die Freude und die Dankbarkeit, dass wir diesen Menschen mit begleiten durften auf einem Teil seines Lebensweges.

Wir nennen es eine Trauerfeier, aber gleichzeitig kann es doch auch eine „Freudenfeier“ sein. Denn wenn wir die Freude nicht gehabt hätten, diesem besonderen Menschen zu begegnen und ihn kennen zu lernen, dann hätten wir jetzt auch nicht die Trauer und den Verlust verspürt, weil er uns verlassen hat!

Eine Trauerfeier ist gleichzeitig auch eine „Freudenfeier“, eine Zeremonie, die wir dem Leben und dem Tod widmen. Die Freude ist die Schwester der Trauer. Sie sind sich so nah, so verwandt, so ähnlich. Wer den Schmerz der Trauer beweint und durch ihn hindurch geht, lernt sich neu zu freuen – ist größer und reicher als zuvor!

Ioana-Simona S.

Die Freude ist die  
Schwester der Trauer.  
Sie sind sich so nah, so  
verwandt, so ähnlich.

## Feiern ist menschlich



Das Feiern ist somit ein wichtiger Bestandteil unseres Selbstverständnisses.

● Feiern ist etwas zutiefst Menschliches. Der Mensch feiert einen Anfang und ein Ende. Es ist für ihn höchstwahrscheinlich seit der Menschwerdung notwendig, da das Feiern die Zeit dazwischen erlebbar macht und erleichtert. Heutzutage kann man dieses Vorgehen beispielsweise bei einem vermeintlich primitiven Stamm beobachten oder auch in der sogenannten zivilisierten Welt registrieren. Beginnt etwas wie eine Ausbildung oder ein Studium, feiert der Mensch diesen Beginn. Auch das gute Ende – also der erfolgreiche Abschluss – ist es wert, gefeiert zu werden. Die Anspannung fällt ab, da man etwas geschafft hat. Es scheint, als würde das Feiern dieses Abfallen erleichtern.

Der Mensch geht gerne an seine Grenzen und bezwingt seine Ängste. Dies hat in der gesamten Menschheitsgeschichte unserer Spezies zu ungeahnten Höhenflügen verholfen. Das Feiern ist somit ein wichtiger Bestandteil unseres Selbstverständnisses. Denn es ist meinem Verständnis nach zu Beginn ein Katalysator und gegen Ende auch ein Ventil. Trotz dieser sehr technischen Begriffe: Feiern Sie gerne und ausgelassen! Sie können sich dabei immer auf ihre Menschlichkeit berufen.

*Jan W.*

## Gedanken über das Feiern



„Such' dir eine Angehörigengruppe, da kannst du viel lernen!“

● Feiern!

Vor Jahren gab es für uns das ganze Jahr über zahlreiche Gelegenheiten zum Feiern. Geburtstage, Urlaube, Wanderungen und mehr. Alkohol war immer dabei, meist viel zu viel. Die Gesellschaft wurde dann immer lauter und oft wurden die guten Sitten vergessen, der Kopf am nächsten Tag war sehr schwer. Mehrere Jahre habe ich die schleichende Veränderung meiner Partnerin nicht wahrgenommen, habe lange kein Problem gesehen oder sehen wollen. Ihr verändertes Verhalten wurde aber immer auffälliger.

Feiern?

Hilfe kam, als meine Partnerin endlich zu einer Therapie ging und ich zum Abschluss an Familientherapie-Tagen teilnehmen konnte. Mehrere Tage wurden wir Angehörige mit Informationen zur Situation und zum richtigen Verhalten versorgt. Wichtige Tatsachen wie „du musst dich um dich kümmern“, „sie muss das erste Glas stehen lassen“, „ich bin an ihrer Krankheit nicht schuld“ und vieles mehr bekamen wir zu hören. Trotz Gehörtem wollte

ich vor allem anderen immer noch helfen.

Ihr Therapeut sagte mir aber, ich könnte nur etwas für mich tun. Auf die Frage, was ich tun sollte, sagte er mir: „Such' dir eine Angehörigengruppe, da kannst du viel lernen!“ Noch immer konnte ich nicht klar denken, war von der Angehörigen-Krankheit seelisch und körperlich stark belastet.

Feiern und fröhlich sein? Leben und Leben lassen!

Angehörige und Alkoholranke treffen sich jedes Jahr zu Landes- und Ländertreffen mit mehreren tausenden bzw. zehntausenden Teilnehmern. Wenn wir uns dann in Lokalen niederlassen, fragen uns immer wieder Bedienstete: „Was seid ihr für ein Verein?“. Es fällt auf, wie anständig, lustig und fröhlich alle ohne Alkohol sind. Wir meiden Lokale und Veranstaltungen, in denen der Alkohol die Hauptrolle spielt. Ich habe meinen Kampf gegen den Alkohol aufgegeben und das ist gut so!

*Helmut H.*

## Darf es auch mal „ohne“ sein?

● Es ist ganz egal, wie klein der Anlass auch sein mag: In unserer Gesellschaft scheint so gut wie keine Party, Geburtstagsfeier, Hochzeit, Taufe, Weihnachtsfeier, kein Betriebsausflug oder sonst was ohne Alkohol denkbar.

In meinen Kindertagen musste ich leider erfahren, was dieser Alkohol, in Unmengen konsumiert, anrichten kann: So viele Familienfeiern endeten mit verheerenden Streitereien und haben bei mir tiefe Narben hinterlassen – nicht nur körperlich. Ich frage mich, warum sich so viele Menschen immer am Alkohol festhalten müssen. Vielleicht stimmt es ja, wenn sie sagen, er mache sie lockerer und selbstsicher? Nur dieser Kontrollverlust irgendwann! Als ich vor fast 20 Jahren überlegte mit dem Rauchen aufzuhören, hätte ich mir nie vorstellen können, wie ich jemals ohne diese seelische Krücke nur eine einzige stressige Situation überstehen könnte – die Glimmstängel machten mich vermeintlich ruhig und souverän. Aber vielleicht hinkt ja der Vergleich...

Irgendwie empfinde ich es als befreiend, wenn bei einer Feier einmal kein Alkohol

fließt. Dann sind es vielleicht Leute, die ein gutes Vorbild abgeben wollen oder sich ganz bewusst gegen Alkohol entschieden haben. Wann wird es mal keine schrägen Blicke geben, wenn Wasser statt Wein getrunken wird oder lieber „nur“ Orangensaft als Sekt? Dass die paar „enthaltamen“ Leute wie arme Spielverderber angesehen werden, empfinde ich als bezeichnend und trotzdem will ich mich diesem Gruppenzwang nicht unterordnen.

In unserer CoDA Selbsthilfegruppe (Codependence Anonymous) kann ich mit Gleichgesinnten darüber reden, was es heute immer noch mit mir macht, wenn ich betrunkenen Menschen begegne. Hier können Menschen aus eigener Erfahrung gut nachvollziehen, warum ich so gut wie nie Alkohol trinke. Und ab und zu geht's gemeinsam mit der Gruppe ins „Nachmeeting“: Ohne Alkohol und von meiner Seite ohne Zigarettenqualm, aber mit netten Leuten!

*Regina*



Foto: L. R. Brünen

So viele Familienfeiern endeten mit verheerenden Streitereien und haben bei mir tiefe Narben hinterlassen – nicht nur körperlich.

# Selbsthilfe – (k)ein Grund zum Feiern!?

Feiern!? Wie geht das mit Selbsthilfe zusammen?

● In so einer Selbsthilfegruppe, da redet man – meistens von sich, hört zu oder fällt den anderen ins Wort, ärgert, freut oder langweilt sich, ist traurig, genervt, gut gelaunt, manchmal auch nur müde, spricht leise oder laut, weint und lacht...aber feiern?  
Wir sind doch in einer Selbsthilfegruppe und nicht im Karnevalsverein. Manche würden ja nicht mal aufgrund der Gruppenstärke einen Elferrat auf die Beine stellen können. Die Selbsthilfe entstand doch aus dem vielfältigen Leid und der Not von Betroffenen, welches uns bis zu unserem Lebensende im Griff hat und wir Schritt für Schritt versuchen aufzuarbeiten. Wo ist denn da ein Platz zum Feiern?  
Die Erklärung unseres geliebten Wiki lautet: Ein Fest ist ein besonderer Tag, ein gesellschaftliches oder religiöses Ritual oder ein Ereignis, zu dem sich Menschen an einem Ort zu einem besonderen Zeitpunkt treffen und gesellig sind.

## Besondere Tage

Kinder haben solche Tage verinnerlicht. Geburtstage und vor allem Weihnachten. Auch für mich war Weihnachten etwas Besonderes. Meine Oma wohnte bei uns im Haus und kurz vor Heiligabend musste mein Vater mit ihr alle meine Onkel und Tanten (und da gab es etliche) besuchen, um Geschenke zu bringen. Ich fühlte mich wie Santa Claus – nur nicht mit Rentier-Schlitten, sondern einem alten Opel Kombi Caravan. Dann der Weihnachtstag. „Wir warten aufs Christkind“. Drei Stunden in ARD und ZDF steigerten die Vorfreude auf das, was da noch kommen würde. Besonders stolz bin ich darauf, dass ich noch zu der Generation gehöre, die „Drei Nüsse für Aschenbrödel“ als TV-Premiere sahen! Und es gab auch Rituale vor der Bescherung. Ein Apfel wurde geteilt, ein Nusskern musste unbeschadet aus der Schale gepulvt werden usw. Es war einfach festlich.

Kindergeburtstage wurden natürlich auch gefeiert. Aber am besten waren die Jahrestage meiner Oma, wenn die ganze Verwandtschaft inklusive einer unüberschaubaren Horde an Cousinen und Cousins aufkreuzte. Mir ist bis heute nicht klar, wie wir die alle bei uns unterbrachten. Jede Legehennen hat da gefühlt wohl mehr Platz auf ihrem Stängchen, als wir im Wohnzimmer hatten. Aber schön war's trotzdem!

## Rituale sind wichtig!

Natürlich nehmen wir in unserem Leben an einer Vielzahl von Ritualen teil: Taufen, Hochzeiten, Beerdigungen. An letzteren zwar eher ungern, außer man gehört zur Fraktion „sehen und gesehen werden“. Heutzutage lässt sich ja aus allem ein Event machen.

Rituale sind wichtig und richtig. In unseren Gruppen zum Beispiel. Vorgegebene Regeln: Das Gesprochene bleibt im Raum. Formell ablaufende Handlung: Begrüßung, Blitzlicht, Thema. Durch die rituellen und manchmal auch spirituellen Verknüpfungen – so denke ich – besteht möglicherweise doch ein Zusammenhang zwischen Selbsthilfe und Feierlaune.

## Am richtigen Ort zu einem besonderen Zeitpunkt

Mit Feiertagen sind wir in Deutschland echt gesegnet. Auch wenn wir das manchmal gar nicht mehr so wahrnehmen. Und wo verbringen wir die? Manch einer auf dem Sofa. Auch das kann der richtige Ort sein. Aber nicht zum Feiern, sondern um die Füße hochzulegen. Je nachdem, was unsere Motivation ist, gehen wir in die Kirche oder ins Fußballstadion zur Abstiegsfeier. Aber egal wie, wir begeben uns an einen für uns wichtigen Ort. „Genau wie in der Selbsthilfegruppe“, schießt es mir jetzt durch den Kopf. Es sind nicht nur die Menschen, die ich dort treffe. Es ist auch der Ort, an dem ich mich wohlfühle und der mir



auch einen gewissen Schutzraum bietet. Und natürlich ist der Zeitpunkt vorgegeben. Keiner kommt wann er will, sondern wann er soll. Aber auch nicht, weil er muss. Wenn das nicht etwas Erhabenes hat, dann weiß ich auch nicht.

## Gesellig sein!

Wir Menschen sind nicht in erster Linie „Feier-Wesen“. Wir sind vor allem „Beziehungs-Wesen“. Ohne Beziehungen könnten wir gar nicht existieren. Wir suchen die Geselligkeit. Und dabei geht es nicht um Oktoberfest-Flair oder Massenbespaßung. Geselligkeit heißt für mich: Einem Menschen gegenüber zu treten, mit einem Menschen in Kontakt zu treten. Das gelingt uns manchmal mehr und manchmal weniger. Manchmal wollen wir auch bloß unsere Ruhe. Mancher ist vielleicht ein Eigenbröt-

ler, aber keiner will wirklich alleine sein. In unseren Gruppen sind wir das nicht. Da herrscht der multikulturelle Herzschmerz, den jeder so in sich trägt. Und das ist spannend und bereichernd zugleich. In einer Glosse las ich kürzlich: „Selbsthilfe bedeutet nicht, ich helfe mir, sondern wir helfen uns. Aber zehn Einbeinige können sich zwar gegenseitig halten und stehen, aber noch lange nicht richtig balancieren. Wir brauchen uns. Wir brauchen die Geselligkeit. Wir brauchen die Gruppe!  
Wenn das kein Grund zum Feiern ist...

Jürgen U.

„Selbsthilfe bedeutet nicht, ich helfe mir, sondern wir helfen uns.“

Wir Menschen sind nicht in erster Linie „Feier-Wesen“. Wir sind vor allem „Beziehungs-Wesen“.

## Kleines Kiss ABC

### A wie

zuverlässige Anlaufstelle, Auskunftsstelle  
ältere SHG-Klientel – schöpfen aus Erfahrung,  
mehr als nur altes Eisen

Lass dich nicht abschrecken!

### B wie

Beratungen, die weiterführen  
interessante Bilderausstellung

### C wie

eine Chance, sich selber zu erkennen und  
annehmen zu lernen  
ein bisschen mehr als „nur“ ein Chat

### D wie

Du kannst dort hin – ob mit oder ohne Diplom

### E wie

gut erreichbar  
Exoten gibt es wie Sand am Meer, auch hier!

### F wie

gegen Frust und Isolation, fast ein  
Familienersatz  
Freunde und Gleichgesinnte finden –  
nicht nur auf Facebook  
manchmal fühlt sich die Gruppe an wie im  
Flow

### G wie

Geduld und Gelassenheit – „komm wieder,  
es funktioniert!“

### H wie

Hochgefühl nach einem Meeting  
Aufzug hoch hinauf in das 3. OG, auch  
barrierefrei!

### I wie

eine tolle Idee  
Informationsstelle für jedermann

### J wie

Jahrestag 35.  
Jugend ansprechen

### K wie

die Kunst, jemanden mit ähnlichen Themen  
zu finden  
über jede Konfession hin verbindend

### L wie

raus aus dem Leistungsanspruch, hin zu  
Verständnis und Annahme  
gutes Mittel gegen die Langeweile und  
Einsamkeit

### M wie

Mitgefühl erfahren  
schön gestaltete Mitte in den Gruppenräumen

### N wie

die Neugierde wird belohnt, komm, trau dich!  
soziales Netzwerk, auch analog

### O wie

Offenheit erfahren und die eigene kennen  
lernen

### P wie

gleich am Plärrer  
keine Panik – hier gibt es Gruppen für nahezu  
alles, sogar für die Sozialphobie  
Plattform – hier können Leute gesucht und  
gefunden werden

### Q wie

Quereinsteiger sind willkommen  
sich für sein Lebensthema qualifizieren

### R wie

die Selbsthilfegruppe kann eine Ressource für  
den Alltag sein

### S wie

Selbsthilfe  
Spiritualität erleben können

### T wie

tolle Menschen

### U wie

Ängste überwinden  
einen besseren Umgang mit sich und seinem  
Umfeld lernen

### V wie

keine Zugangs-Voraussetzungen, um dort  
anzukommen  
Verständnis finden, ohne „ungewollte“ Rat-  
schläge

### W wie

Wunder brauchst du nicht erwarten, da hilft  
nur der Weihnachtsmann!  
wertneutral: Du kannst dich zeigen, wie du  
bist

### X wie

Du findest hier nicht jeden x-beliebigen Men-  
schen

### Y wie

Vielleicht lernst du hier sogar Yuppies kennen,  
aber die sind auch nur Menschen wie du und  
ich

### Z wie

auch in Zeiten der Not

Lydia B.

## Feiern

Was ist der Anlass  
Ein Monat ohne Schmerzen  
Der Grund zu Feiern

Gesundheit spielt mit  
Neue Freunde gefunden  
Sollst nichts bereuen

Wann feiern wir was  
Gelegenheiten sind da  
Nutze sie reichlich

Wie feierst du denn  
Unbeschwert und losgelöst  
Man muss das können

In Feierlaune  
Kommt so auf den Standpunkt an  
Das Leben ist schön

Christa B.

# SELBSTIVAL

GEMEINSAM  
lachen.  
tanzen.  
selbermachen.

Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe?  
Möchten Sie eine Gruppe gründen?  
Wir unterstützen Sie!

Kiss gibt es fünf Mal in Mittelfranken:

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

Am Plärrer 15  
90443 Nürnberg  
Tel. 0911 234 94 49  
nuernberg@kiss-mfr.de

**Kiss Ansbach**

Jahnstr. 2  
91522 Ansbach  
Tel. 0981 972 24 80  
ansbach@kiss-mfr.de

**Kiss Weißenburg**

Westliche Ringstraße 2  
91781 Weißenburg  
Tel. 09141 976 21 72  
weissenburg@kiss-mfr.de

**Kiss Roth•Schwabach**

Sandgasse 5  
91154 Roth  
Tel. 09171 989 73 70  
roth@kiss-mfr.de

**Kiss Nürnberger Land**

Unterer Markt 2  
91217 Hersbruck  
Tel. 09151 908 44 94  
nuernberger-land@kiss-mfr.de

[www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)