

# kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 2019

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

## Der Blick aus dem Winkel

in den  
**Alltag**

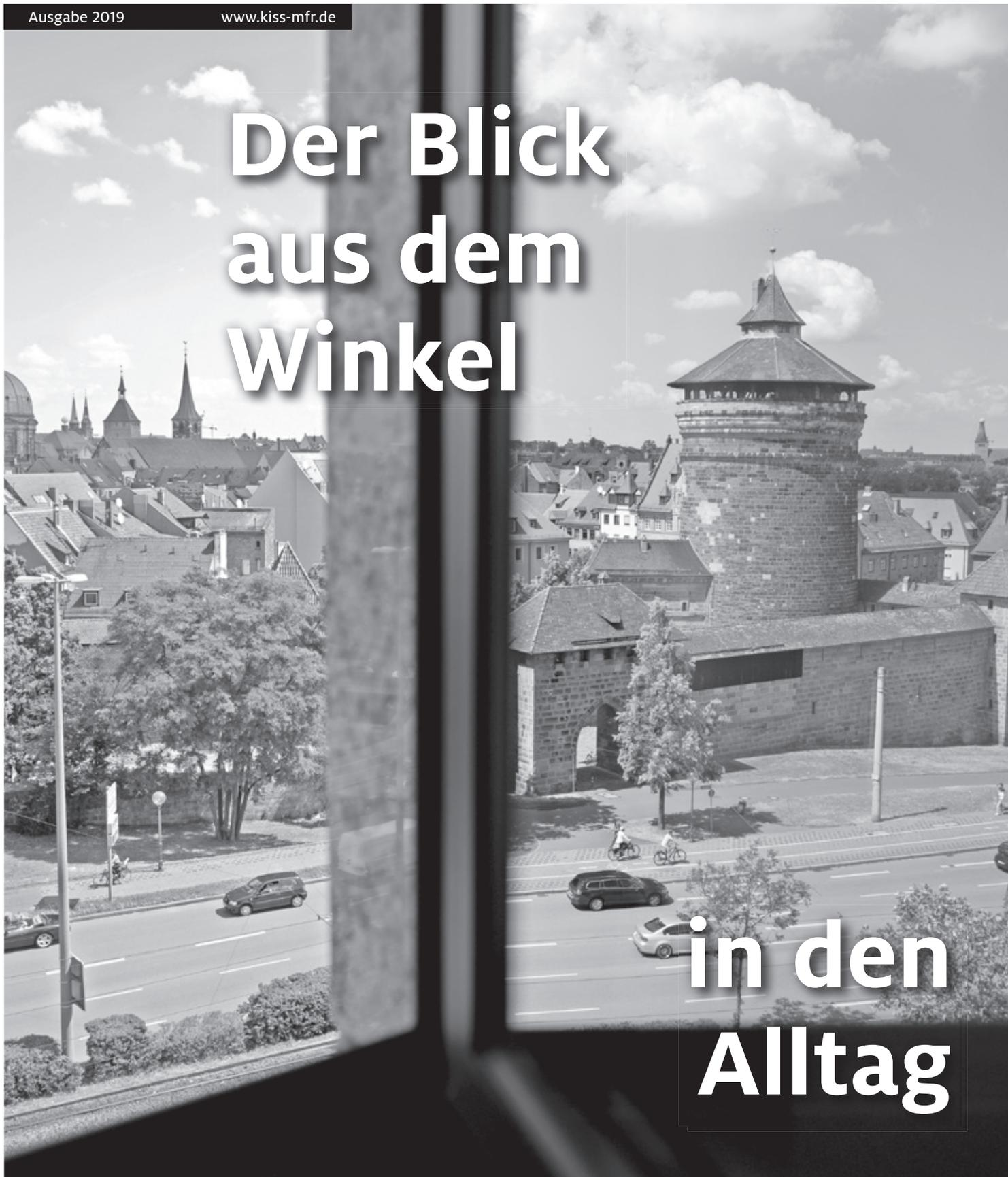




Foto: A. Behrenhoff

## Ein Haiku

Japanische Gedichtform nach Silben 5-7-5

Blicke und Winkel

Blickwinkel verändern sich

So wie du dich auch

Von jung zu älter

Gelebter Reifeprozess

Verändert auch dich

Erlebter Alltag

Von Generationen

Anschauungswürdig

Christa B.

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Alltag zwischen Lust und Frust

● Zugegeben, der Begriff Alltag enthält immer ein bisschen was von Langeweile. Es passiert nichts Neues in Zeiten optimierter Lebens- und/ oder Arbeitsabläufe. Alltag bedeutet oftmals Monotonie. Es gibt Menschen, für die ist das Wort Alltag immer mit „grau“ verbunden: eine Schreckensvision immer gleicher Abläufe und (innerem) Stillstand. Gefangen in einem Alltag, der für viele immer ähnlich aussieht.

Aber glücklicherweise ist das nur die eine Seite der Medaille. Denn Alltag kann auch das Gegenteil bedeuten, wie z. B. Sicherheit oder liebgewonnene Vertrautheiten, schöne Rituale und schafft Routinen in (Arbeits-) Abläufen, die dann für mehr Zeit für nicht-all-tägliche Dinge sorgen. Dinge, die uns persönlich wichtig sind, die uns bereichern und Freude bereiten.

Und manchmal braucht es auch einen Schubser des Schicksals, um den Alltag wieder aus einer anderen Perspektive betrachten zu können: ein gebrochener Fuß – das ist doch kein Beinbruch – dachte ich zunächst, als ich Anfang des Jahres diese Diagnose erhielt. Ich hätte es nicht für möglich gehalten, dass eine relativ einfache Diagnose solch weitreichende Auswirkungen auf mich haben würde. Neben all den wirklich super unangenehmen Folgen für mich als leidenschaftliche Schnellläuferin, hat es immerhin den Effekt, meine Wahrnehmungsfähigkeit im Hinblick auf Bodenbeschaffenheiten ungemein zu schärfen. Außerdem bin ich beim langsamen Laufen sehr viel aufmerksamer, was die Flora und Fauna am Wegesrand anbelangt.

Also ist es doch alles eine Frage der Perspektive mit dem Alltag? Oder wie es Ernst Ferstl formuliert: „Die einfachste Möglichkeit, den Alltag von seiner Alltäglichkeit zu befreien, ist ein sonntägliches Gemüt an den Tag zu legen.“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine interessante, inspirierende Lektüre, vielleicht auch mit dem einen oder anderen Perspektivenwechsel.

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 13 / Juli 2019  
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  
gekennzeichnete Artikel geben  
nicht unbedingt die Meinung der  
Redaktion wieder.

Titelbild: Franziska Möbius  
Rückseite: Fam. Behrenhoff  
Gestaltung: www.gillitzer.net  
Druck: Nova Druck Goppert GmbH  
Auflage: 4000

kiss.magazin ist kostenlos und  
erscheint in loser Folge.

# Alle Tage ist kein Sonntag oder Der enttäuschte Blick in die Zukunft

● Liebes Hildchen,  
ich weiß gar nicht, wie ich dir beschreiben soll, was mir gestern Abend passiert ist, es war so peinlich! Stell dir vor, ich war gerade dabei, meinen Fensterladen zu schließen, als ein Steinchen an die Scheibe geworfen wurde. Ich lugte hinter dem Vorhang hervor und sah Heinrich (du weißt schon, mein heimlicher Verlobter) mit einer Laute unten stehen, er flüsterte ziemlich vernehmlich: „Lottchen, komm ans Fenster, horch, was ich dir sagen will“. Und schon begann er eine bekannte Melodie zu klimpern. Bei einigen Nachbarn wurden die Läden wieder geöffnet, sie wollten sich wohl so ein Ereignis wie ein Ständchen nicht entgehen lassen. Da begann er zu singen, leider war seine Stimme nur recht mittelmäßig, etwas quäkend in den Höhen. Nun ja (aber hatte er mir nicht erzählt, er wäre der führende Tenor in seinem Chor? Ich hatte ihn ja bisher noch nicht gehört). Aber jetzt horchte ich auf den Text:

*Alle Tage ist kein Sonntag, alle Tag gibt's keinen Wein*

Na ja, dachte ich, das ist ja auch gut so, denn ich hatte schon manches Mal den Verdacht, dass Heinrich etwas zu tief ins Glas schaut.

*Aber du sollst alle Tage recht lieb zu mir sein*

Oho, was sollte denn das heißen? Ich soll alle Tage lieb sein? Und er? Das gab mir zu denken, wenn wir mal verheiratet wären. Ein nachdenklicher Seufzer entrang sich meiner Brust. Und schon kam der nächste Vers, fast einer Drohung gleich:

*Und wenn ich dann tot bin, sollst du denken an mich*

Ach Hildchen, noch nicht mal verheiratet und schon vom Tod reden und immer an ihn denken müssen, ob ich das überhaupt fertigbringen würde? Ein Schauer lief mir über den Rücken.

*Auch am Abend eh du einschliffst, aber weinen darfst du nicht*

Oh nein, noch ein Befehl, nicht mal weinen dürfen, wenn einem danach wäre? Oh, diese Enttäuschung.

Das Lied war zu Ende, rundum erklang Beifall, sogar ein „da capo“ war zu hören. Diese Schmach! Am ganzen Leib zitternd stand ich hinter der Gardine. Ich fühlte Zorn in mir aufsteigen, wie konnte er mir das nur antun? Ja, ich weiß, er meinte es gut und war sicher stolz auf seine Überraschung. Aber erfreut hat er damit nur die Nachbarn. Kurz erwog ich, einen Blumentopf hinunterzuwerfen. Aber nein, das wäre dann doch zu peinlich gewesen. Noch ein laut geflüstertes „Lottchen“ tönte herauf, aber ich gab kein Zeichen. Nein, es war zu schlimm.

Lange konnte ich keinen Schlaf finden, lange ging mir der Text im Kopf herum. Soviel muss und soll, was wenn er in der Ehe wirklich so sein würde? In unseren Gesprächen während der wenigen, heimlichen Spaziergänge waren wir uns einig gewesen, jeder sollte geben und nehmen können, von gegenseitiger Zuneigung war die Rede. Ich war bitterlich enttäuscht und manche Träne tropfte auf mein Kissen. Erst spät fiel ich in einen unruhigen Schlummer. Am Morgen fasste ich einen Entschluss. Ich setzte mich an mein Schreibpult und verfasste einen Brief an Heinrich, in welchem ich unsere Verlobung löste. Ich verschloss den Brief mit einer Oblate und schickte gleich meine treue Magd los und trug ihr auf, den Brief nur an Heinrich persönlich auszuhändigen.

Hildchen sag mir, habe ich recht getan?

Dein erleichtertes, wenn auch etwas unglückliches Lottchen

*Ingrid J.*



Foto: R. Gebhardt

Ich verschloss den Brief mit einer Oblate und schickte gleich meine treue Magd los und trug ihr auf, den Brief nur an Heinrich persönlich auszuhändigen.

# Was ist denn jetzt normal?



Foto: S. Weiß

● Essen ist etwas Alltägliches. Essen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Genau wie Schlafen und die Toilette benutzen. Wir alle tun es. Wieder und wieder. Jeden Tag. Meist ohne groß darüber nachzudenken – vor allem aber, ohne es wirklich in Frage zu stellen. Es gehört einfach zum Leben dazu. Wie sehr Essen jedoch unseren Alltag bestimmt, welche große Bedeutung Essen für uns alle hat, fällt erst wirklich auf, wenn es nicht mehr einfach so funktioniert, wenn es zum Problem wird. Wenn Essen zum Problem wird, verändert das Dein ganzes Leben. Und das Leben Deiner Eltern, das Leben Deiner Geschwister, Deiner Freunde und allerer, die Dir nahestehen. Nicht plötzlich, nicht von heute auf morgen. Nein, meist ist es ein eher schleicher Prozess. Stückchen für Stückchen. Bis Du irgendwann aufwachst und feststellst, dass nichts mehr ist, wie es einmal war, dass es den „normalen Alltag“ nicht mehr gibt, dass Essen nicht mehr etwas Alltägliches ist.

Diese Erkenntnis, die Einsicht, an einer Essstörung zu leiden, ist schwer – denn welcher Mensch isst schon normal? Was ist überhaupt „normal“? Macht nicht jede zweite Frau da draußen gerade Diät? Rennt nicht jeder zweite Mann da draußen

regelmäßig ins Fitnessstudio, ernährt sich von Diätshakes und Eiweißriegel? Sind nicht fast alle Menschen auf der Suche nach der perfekten Figur? Die sozialen Medien sind voll von Buddha Bowls und Smoothies, an jeder Ecke erzählt uns jemand vom todsicheren Weg zu ewiger Gesundheit und dem perfekten Körper. Wir müssen nur vegan leben, low carb, clean oder paleo. Ist DAS nicht Alltag? Der Grat zwischen dieser gesellschaftlich anerkannten Normalität und einer Essstörung ist schmal. Nicht selten beginnt die Erkrankung mit einer solchen „normalen“ Ernährungsumstellung, die unbemerkt aus dem Ruder gerät, die Dir unbemerkt entgleitet. Bis Dir irgendwann plötzlich auffällt, dass Essen das Alltägliche verloren hat, dass sich plötzlich alles in Deinem Kopf nur noch um Kalorien und Gewicht, um gesund und ungesund, nur noch um die letzte und die nächste Mahlzeit dreht. Plötzlich fällt Dir auf, wie viel Macht diese Gedanken über Dich haben, wie sehr sie Dein Leben bestimmen – und wie schwer der Weg zurück zu einem normalen Alltag ist.

Eine Essstörung gibt Dir zu Beginn sehr viel. Das Gefühl von Kontrolle, das Gefühl von Macht, von Stärke. Sie hilft Dir mit negativen Gefühlen umzu-

gehen. Manchmal bringt sie Dir auch Anerkennung und Bewunderung. Sie steht Dir in schwierigen Situationen zur Seite, bietet Schutz und Geborgenheit. Doch gleichzeitig zerstört sie Dein Leben. Sie nimmt Dir jede Leichtigkeit, jede Spontaneität. Sie bringt Dir Zwang und Isolation. Und ehe Du Dich versiehst, ist nichts mehr wie es einmal war. Normaler Alltag – undenkbar.

Das zu begreifen, ist der erste wichtige Schritt auf dem Weg zur Genesung. Nicht mehr die Augen zu verschließen und so zu tun, als wäre alles normal. Dir einzugestehen, dass Du Deinen Alltag nicht mehr im Griff hast, sondern die Essstörung Dich.

Die zweite wichtige Erkenntnis ist, dass Du Dir Hilfe suchen darfst und solltest. Professionelle Hilfe in Form eines Therapeuten, in Form eines Arztes, einer Beratungsstelle oder einer psychosomatischen Klinik. Ja, vielleicht auch in Form einer Selbsthilfegruppe, in Form neuer Freunde, eines neuen Hobbies, einer neuen Ausbildung, eines neuen Jobs. Auf dem Weg aus der Essstörung kann Vieles helfen. Jeder Weg ist so individuell wie Du selbst. Klar ist, Du darfst und solltest Dir Hilfe suchen. Klar ist aber auch: Gehen musst Du den Weg letztlich selbst. Niemand kann für Dich essen. Niemand kann für Dich mit dem Erbrechen, mit dem exzessiven Sport, mit den Appetitzüglern und Pillen aufhören. Niemand kann für Dich die schrecklichen Gefühle und Gedanken aushalten, die kommen, wenn Du den Weg der Genesung gehst. Niemand kann Dir Deine Ängste nehmen, niemand das schreckliche Körpergefühl.

Weder Deine Therapeutin, noch Deine Angehörigen, noch Dein Partner. Nur Du selbst kannst Dir da raus helfen. Du musst die Opferrolle verlassen, die volle Verantwortung übernehmen, musst selbst aktiv werden, Deinen eigenen, ganz persönlichen Weg suchen. Das ist eine Art der Selbst-Hilfe. Eine Selbsthilfegruppe ist eine andere Art. Eine Selbsthilfegruppe kann Dich oder Deine Angehörigen nicht retten, sie kann Dich/ihn/sie nicht gesund machen. Aber sie kann Dir zur Seite stehen. In einer Selbsthilfegruppe sind Menschen, die Dich verstehen, die Ähnliches durchmachen oder durchgemacht haben. Die hilfreichen Tipps geben können, sei es zu Anlaufstellen, Hilfsangeboten und Kliniken oder zum alltäglichen Umgang mit der Erkrankung. Die über Jahre angesammeltes Fachwissen, Literatur- und Kurseempfehlungen weitergeben können. Menschen, die zuhören, die Dein Leid teilen und es damit ein kleines bisschen leichter machen.

Ich selbst habe auf meinem Weg der Genesung sehr von Selbsthilfegruppen profitiert. In einer Gruppe gemeinsam mit Menschen, die alle in irgendeiner Form von Essstörungen betroffen sind: Ob selbst erkrankt, ob als Eltern, Geschwister, Partner\*in, Freund\*in oder entfernter Angehörige. Denn genau in dieser Mischung können wir alle maximal voneinander profitieren, Verständnis für den jeweils anderen Part aufbauen und uns gegenseitig optimal unterstützen – gemeinsam aus der Essstörung eben!

Anna F.

Diese Erkenntnis, die Einsicht, an einer Essstörung zu leiden, ist schwer – denn welcher Mensch isst schon normal?

## Das Vertrauen

● Beim Selbstival auf dem Nürnberger Jakobsplatz betreute ich den Erzählkiosk, eine Idee nach Hamburger Vorbild, bei der Menschen eingeladen sind, einfach aus ihrem Leben zu erzählen. Sehr viele Menschen flanierten über den Platz und die Stimmung war so wunderbar fröhlich und entspannt wie das Wetter an diesem Tag.

Es war gegen 14 Uhr, als ein Elternpaar mit ihrer etwa achtjährigen Tochter auf den Erzählkiosk zukam. Die Kleine schien in einer Auseinandersetzung mit ihren Eltern zu sein und wirkte ein wenig genervt. Die Familie blieb stehen, als sie das Schild mit den Infos über den Erzählkiosk sah. Die Mutter meinte zu ihrer Tochter: „Schau, hier kannst du ja der Frau erzählen, was dich stört“, und schob das Mädchen ein Stückchen in meine Richtung. Die Kleine verkniff die Lippen und wusste offensichtlich nicht so recht, was sie von dieser Situation halten sollte.

„Gefällt es dir wohl nicht auf dem Selbstival?“, sprach ich sie an. Sie überlegte kurz, aber dann sprudelte es aus ihr heraus: „Sie haben gesagt, wir fahren in die Stadt und schauen uns Nürnberg und das Fest an und sie haben versprochen, dass wir mittags etwas essen gehen! Und jetzt wollen sie nur eins nach dem anderen anschauen!“ „Und du hast bis jetzt in der Stadt noch nichts zu essen bekommen, noch nicht einmal ein Eis?“, fragte ich. „Doch“, sagte sie, „ein Eis schon – aber das ist doch kein richtiges Essen!“ Sie verschränkte empört ihre kleinen Ärmchen.

„Da hast du vollkommen recht, das finde ich allerdings auch“, stimmte ich ihr zu. Ich schaute zu Mama und Papa und sagte: „Also wirklich, Eltern, das geht ja mal gar nicht! Ihr könnt doch nicht das Kind mit Versprechungen in die Stadt locken und dann haltet ihr euer Wort nicht? Ich schlage vor, ihr legt jetzt zusammen eine mittägliche Pause ein, das Selbstival „rockt“ schließlich den Platz noch bis in die Abendstunden.“

Die Eltern lachten und meinten, ok, jetzt hätten sie die Botschaft deutlich verstanden und sagten zu ihrer Tochter, dass sie nun als erstes in ein nahe gelegenes fränkisches Restaurant mit ihr zum Essen gehen würden.

Die drei verabschiedeten sich. Nach ein paar Metern drehte sich die Kleine noch einmal um und winkte mir fröhlich zu. Selbstverständlich hatte sie der Aussage der Eltern vertraut und ihre kleine Kinderseele klammerte sich einfach an das Versprechen, mittags einzukehren. Ihre Sicht auf den gemeinsamen Stadtbummel war natürlich ihre ganz eigene.

Ich habe gerne an diesem Nachmittag zugehört. Danke für das mir entgegen gebrachte Vertrauen.

*Angelika B.*



Nach ein paar Metern drehte sich die Kleine noch einmal um und winkte mir fröhlich zu.



Foto: A. Behrenhoff

### **Regen macht mir gar nichts aus**

Regenschauer, Wolkenbänke  
Schleier vor dem Himmelsblau  
Leises Frösteln, klamm und kühl  
Und die Sicht ist ungenau.

Unverzagt, was kommen mag  
Geh ich vorwärts, wie ich muss  
Find ich, was ich finden will  
Finde ich mein Glück zum Schluss.

Nur Geduld, es kommt die Zeit  
Auch für mich, ich weiß es doch  
Regen macht mir gar nichts aus  
Die Sonne scheint im Herzen doch!

*Birgitt K.*

# Haus aus Stein mit Terrasse

● Goethe sagte angeblich: „Auch aus Steinen, die in den Weg gelegt werden, kann man etwas Schönes bauen“. Stimmt, ich habe mir davon schon ein imaginäres Haus mit Gartenmauer und Terrasseneinfassung gebaut.

Ich bin hauptberuflich Mama eines behinderten Kindes, nebenberuflich bin ich zudem gefühlt als Physiotherapeutin, Übersetzerin, Rechtsanwältin, Sekretärin, Schulwegbegleitung, Nachhilfelehrerin, Taxiunternehmerin, Psychologin und Krankenschwester tätig.

Auf den ersten Blick unterscheidet sich unser Alltag zu Hause zunächst einmal gar nicht so sehr von dem einer „normalen“ Familie. Wir lachen gemeinsam, streiten und vertragen uns, sorgen uns, kochen, shoppen, spielen. Genauso wie andere Familien auch. Nur, dass ich mich eben ein bisschen, manchmal auch viel mehr um mein Kind kümmern muss und das auf Jahre und nicht auf absehbare Zeit.

Meinen Alltag nehme ich oft fremdbestimmt wahr: Freizeit bauen wir um Arzttermine und Therapiepläne sowie die Verfügbarkeitszeiten von Pflegediensten herum. Zwischen all dem Kümmern und Organisieren von Therapie und Terminen vergesse ich dabei manchmal, mich um mich selbst zu sorgen, Kraft zu tanken.

Kommen dann Zeiten, in denen mein imaginäres Haus um eine Doppelgarage erweitert wird, weil z. B. der MDK<sup>1</sup> den gewünschten Rollstuhl ablehnt oder das SPZ<sup>2</sup> mir und meinem Kind in einer akuten Notsituation gerne einen Termin einräumt, der in 5 ½ Monaten stattfindet, zehrt das schon sehr an den Nerven.

Was für eine Wohltat sind dann die Gruppentreffen unserer Selbsthilfegruppe! Jeder weiß, was der andere gerade für einen Zentner Steine schleppt und ist bereit mit anzupacken. Gemeinsam haben wir in den vergangenen sieben Jahren, in denen unsere Selbsthilfegruppe nun besteht, schon manche Mauer eingerissen, lichtdurchflutete Mauerbögen und Fensterbänke eingebaut oder aus den Steinen gemütliche Sitzecken im Garten angelegt, die im Alltag zum Verweilen, Wohlfühlen und Austauschen einladen!

Und wenn gar nichts mehr geht, ruft bestimmt eine Mama: „Es wird mal wieder Zeit für ein Frühstück!“ Aus diesem Blickwinkel gesehen spielt Selbsthilfe für mich also schon eine wichtige Rolle. Die Gruppe bringt Sonne in mein Leben! Da fällt mir ein: Hauptberuflich bin ich immer noch Mama, nebenberuflich aber auch ZuhörerIn, GenießerIn, Freundin und seit heute übrigens auch noch Schriftstellerin.

*Kerstin H.*



Foto: L. Brännen

Zwischen all dem Kümmern und Organisieren von Therapie und Terminen vergesse ich dabei manchmal, mich um mich selbst zu sorgen, Kraft zu tanken.

<sup>1</sup> Medizinischer Dienst der Krankenversicherung

<sup>2</sup> Sozialpädiatrisches Zentrum

## Der ver-rückte Blickwinkel



Foto: B. Reibberger

Was bestimmt eigentlich generell deinen Blickwinkel? Natürlich in erster Linie dein Geschlecht, dein Alter, deine Position in der Gesellschaft, deine Religion, dein Geburtsland und nicht zuletzt die Zeit, in der du lebst. Wie ist dein Blickwinkel? Gehörst du zu denen, die viel haben oder musst du mit wenig auskommen? Bist du oben oder unten? Ist dein Blickwinkel der der Gebildeten, Belesenen und Intellektuellen oder der der Anderen? Oder evtl. irgendwas dazwischen? Und im Alltag? Der bettlägerige Patient erlebt vielleicht die Krankenschwester, den Arzt, die sich um ihn kümmern, von oben herab, vielleicht sogar als dominant, trotz aller Fürsorge. In dieser Position bist du hilflos, oder nicht? Und im Straßenverkehr: An der roten Ampel hat der im SUV einen anderen Blickwinkel als der Fahrer im Mini-Cooper daneben. Mindestens physisch gesehen. Was ich nicht sehe, berührt mich nicht sonderlich. Bestes Beispiel: Der Staub auf den obersten Möbelflächen in meinem persönlichen Umfeld tangiert mich wenig, weil ich ihn nicht permanent sehe. Vor allen Dingen nicht bei meiner Körpergröße von knapp 165 cm. Lange Menschen bemerken diesen natürlich sofort, sie haben ja einen anderen Blickwinkel. Dann wird's vielleicht peinlich beim

Staub. So ist das eben. Da fällt mir gerade ein: Es ist erwiesen, dass große Menschen häufig ein höheres Gehalt bekommen als kleinere. Ob sie es „verdient“ haben, ist allerdings eine andere Frage. Einen ganz tollen Blickwinkel hatte übrigens Alexander Gerst, als er die Erde umrundete. Unser Mann im All. Einen Blickwinkel, der sich sogar alle paar Minuten ein wenig veränderte. Ach, da unten ist Europa, mag er sich gedacht haben und wenn er ein wenig näher gezoomt hat, da Deutschland. Und von hier oben ist alles so klein, unser Land und alle, die sich so wichtig nehmen. Ver-rücke, verändere deine Position, deinen persönlichen Blickwinkel; vielleicht erfährst du ja dann eine Bewusstseins-Veränderung. Nur so als Anregung. Es könnte spannend werden!

Christa B.

## Grüßt das Murmeltier immer noch täglich?



Foto: B. Reibberger

Alltag klingt für mich irgendwie immer nach Langeweile. Danach, dass jeder Tag gleich ist, einer wie der andere, ohne Abwechslung. Alltag ist Normalität, nichts Aufregendes. Ich stehe auf, frühstücke, gehe arbeiten, komme heim, kümmere mich um die Familie und gehe dann irgendwann ins Bett. Und täglich grüßt das Murmeltier. Dass den Alltag in dieser Weise bewältigen zu können gar kein Grund zur Langeweile, sondern eher ein Privileg ist, habe ich in den letzten Monaten lernen müssen. Ich schreibe „müssen“, weil ich es mir sicherlich nicht ausgesucht hätte. Wahrscheinlich kam es schleichend, für mich haben sich die Panikattacken aber eher wie ein Überfall angefühlt. Heimtückisch, von hinten. Zunächst nur in einigen Situationen, z. B. im Wartezimmer oder im Zug. Ja, da kann man kreativ werden: Zum Arzt habe ich kurzerhand eine Freundin mitgeschleppt und beim Zufahren telefoniert, um mich abzulenken. Besprechungen auf der Arbeit habe ich vermieden, Auswärtstermine abgesagt. Doch Angst geht nicht weg, wenn sie ignoriert wird. Im Gegenteil. Nach der heftigsten Panikattacke, die ich bis dahin erlebt hatte, habe ich kapituliert. Ich musste mir eingestehen, dass ich nicht in der Lage bin, meinen Alltag zu leben. Nicht mal mit den

kleinen Schummeleien, die ich nur vorübergehend brauche, wie ich es mir eingeredet hatte. Alltag, das ist für mich eine hart zurückeroberte Lebensqualität. Mal fällt es mir schwer, den Dingen des Alltags nachzukommen, mal leicht. Dabei hilft mir mein Vertrauen, dass Gott es gut mit mir meint, die Therapie und die vielen Menschen in meinem Leben, die mit mir kämpfen. Und so kann ich mich über die kleinen Dinge, die für andere Menschen und bis vor wenigen Monaten auch für mich selbstverständlich waren, freuen. Aufstehen, ohne dass der ganze Körper vor Aufregung zittert. Frühstücken und Appetit haben. Mit dem Zug zur Arbeit fahren und meine Termine wahrnehmen. Heimkommen und mich um meine Familie kümmern. Und dann abends irgendwann ins Bett fallen und mit Gedanken an das Schöne, was heute passiert ist, einschlafen. Wenn es dann irgendwann wieder so ist, – und ehrlich gesagt hoffe ich darauf – dass der Alltag mich langweilt, freue ich mich auch auf Überraschungen und die kleinen Abenteuer, die das Leben so bietet. Bis dahin finde ich meinen Alltag auch so spannend genug.

Rahel

## Meine Welt

Was soll ich sagen?  
Mein Konversationspeicher ist leer

Tausend Gedanken  
schwirren durch meinen Kopf

Aber nichts  
was weltbewegend wäre  
aber nichts was interessant für Dich wäre

Aber für mich  
tausend Nadelstiche  
aber für mich  
ist es meine Welt

*Betti*

## Mein Platz – Dein Platz

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier



Foto: B. Reibberger

Diesen Spruch kennt jeder hier  
Und ja unsere Gewohnheiten  
Sind es die uns dann verleiten  
Es immer wieder gleich zu tun  
Gegen Neues scheinbar recht immun  
Warum man dafür nicht bereit?  
Vielleicht fühlt man Unsicherheit.

Ein jeder von uns kennt das Gefühl  
In der Menge und im Gewühl  
Aber auch bei der Sitzplatzwahl  
Im Bus oder Zug – es ist nicht egal  
Wo ich hocke lass ich mich nieder  
Nach Möglichkeiten immer wieder.

Mancher kennt das aus der Gruppe  
Diese ganz besondere Truppe  
Jedes Mal derselbe Platz  
Das ist Meiner – sonst gibt's Rabatz!  
Natürlich nur in Gedanken  
Wer will schon offen Zanken!  
Doch selbst wer fest in seinem Stuhle thront  
bleibt vor Überraschungen wohl nicht verschont  
Dein Nachbar Deine Nachbarin  
Setzen sich heut mal woanders hin  
Dein Gegenüber setzt sich zu Dir  
Hilfesuchend schaust Du zur Tür.

Ein neuer Blickwinkel ist doch was wert  
Neue Eindrücke sind nie verkehrt  
Von der anderen Seite zu schauen  
Sollte man sich öfters trauen  
Sein Gegenüber nimmt man anders wahr  
Facettenreich und wunderbar  
Auch über Dich selbst da lernst Du was  
Glaub mir am Ende macht's auch Spaß.

Daher an Euch alle mein Appell  
Setzt Euch in der Gruppe nicht so schnell  
Mein Platz – Dein Platz sollt' es nicht geben  
Immer neu gemischt kein Platz fest vergeben  
Bunt wie das Leben eben!

Und am Ende wirst Du sehen  
Einen Platz kriegt jeder – keiner muss stehen.

*Jürgen U.*

## Metamorphose im libanesischen Alltag

Der Kardamon verlieh dem Kaffee, den ich ganz gegen meine Gewohnheit nur mit viel Zucker trinken konnte, eine ganz besondere Note. Während Uruba mir die Fingernägel lackierte, genoss ich bereits die dritte Tasse davon. Diese war ja auch winzig klein im Vergleich zu den großen Pötten zuhause. Aber dafür war sie wunderschön mit einem filigranen goldenen Muster auf dem weißen Porzellan verziert. Auch die goldene Stickerei auf dem fliederfarbenen langen Gewand, das ich trug, gefiel mir sehr. Tatsächlich habe ich mich zur Freude meiner temporären libanesischen WG-Mitbewohnerinnen vorhin dazu überreden lassen, dieses edle Kleid gegen meine Jeans und T-Shirt einzutauschen. Und mich auch passend dazu wie eine arabische Frau stylen zu lassen.

Jetzt saß ich in gut gelaunter Frauenrunde bei herrlichem Sonnenschein und strahlend blauem Himmel auf einem schattigen Balkon und spürte die angenehme Brise des Windes, die vom Meer her wehte. Zuhause in Deutschland hätte mir das bestimmt keiner geglaubt, dass ich mal mit gelocktem Haar, perfektem Make-up und knallrot lackierten Fingernägeln diese Komplett-Verwandlung meines Typs über mich ergehen lassen würde.

Seit vier Tagen schon waren meine Studienfreundin Ursel und ich zu Gast in einer bunt zusammengewürfelten Frauen-WG inmitten von Tripolis. Auch ohne Arabisch-Kenntnisse unterhielten wir uns blendend. Mit Händen und Füßen und ganz viel Lachen diskutierten wir alles, was ein Frauenleben reich und interessant macht. Und diese quirligen, pffiffigen Frauen haben tatsächlich aus Ursel und mir modisch gestylte Wesen entsprechend ihrem Schönheitsideal gezaubert. Leider existieren keine Fotos von dieser Mitte der achtziger Jahre des vorigen Jahrhunderts stattgefundenen Metamorphose. Wir hätten uns damals geschämt, solche Bilder von uns den Freunden in Deutschland zu zeigen. Es erschien uns politisch völlig inkorrekt und ließ sich mit unserem damaligen Welt- und Frauenbild definitiv nicht vereinbaren. Heute finde ich es schade und hätte sicher einen großen Spaß daran.

Ein wirklich außergewöhnliches Erlebnis war der private Hamam, den unsere arabischen Freundinnen mit uns in ihrem kleinen, fensterlosen Badezimmer zelebrierten. An den Wänden zogen Karawanen von Kakerlaken in allen vorstellbaren Größen entlang. Das Wasser wurde mit Hilfe eines Kohleofens erhitzt. Mit speziellen Waschlappen rubbelten zwei Frauen meine Arme, später auch Rücken, Dekolleté und Beine ab. Ich traute meinen Augen kaum, als ich auf meiner Haut lauter kleine schwarze Würmchen sah. Überall, wo die beiden Frauen gerubbelt hatten, war meine Haut übersät mit diesen schwarzen Würmern. Das empfand ich als megapeinlich, hatte ich doch am Morgen bereits in Gesellschaft der Kakerlaken geduscht und dachte eigentlich, sauber zu sein. Meine arabischen Freundinnen amüsierten sich köstlich über meine offensichtliche Scham. Sie erklärten mir, dass es kein Schmutz wäre, sondern lediglich abgestorbene Hautschuppen. Dies sei völlig normal, weil es bei uns in Deutschland nicht üblich sei, seinen Körper so intensiv abzurubbeln. Im Libanon, wie auch in anderen arabischen Ländern, gehört es zum Alltag, sich regelmäßig eine so intensive Behandlung und Pflege der Haut zu gönnen. Wieder etwas dazugelernt von diesen tollen, interessanten Frauen, die in einer so ganz anderen Welt leben als ich.

Theresia H.

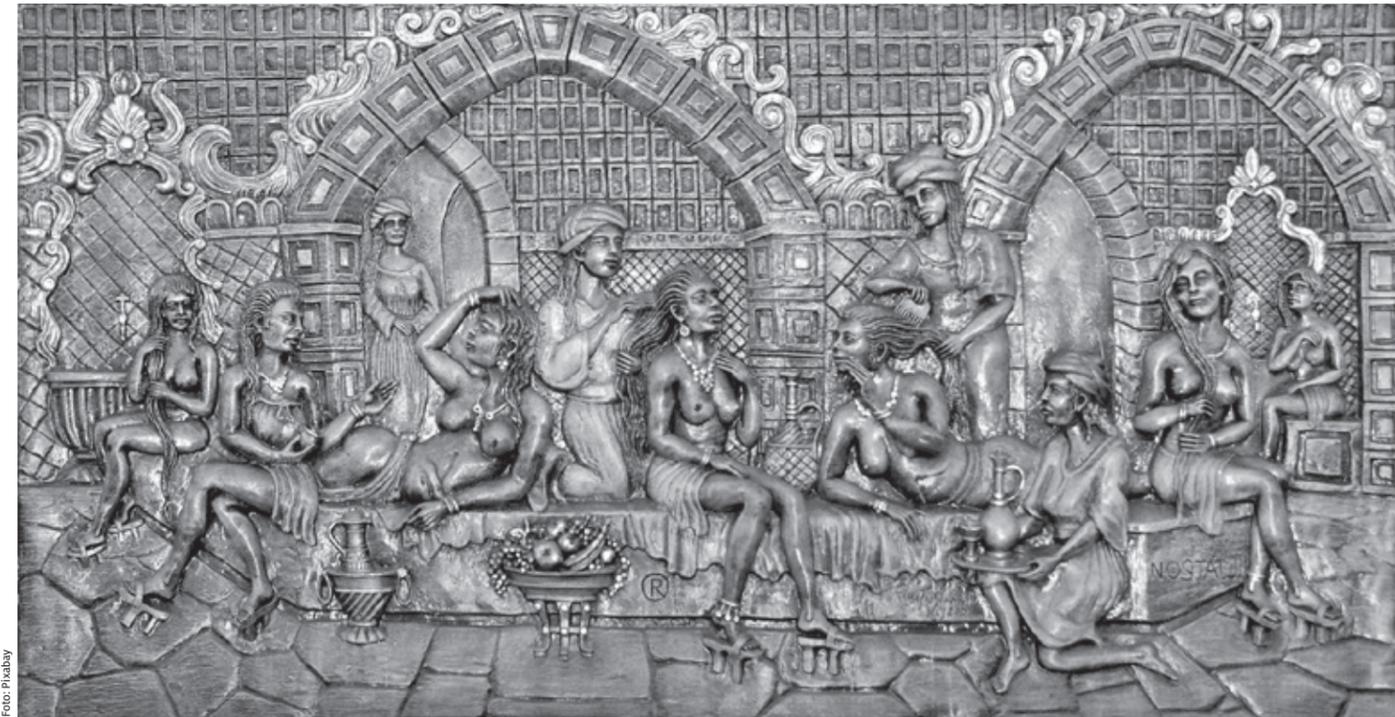


Foto: Pixabay

Ein wirklich außergewöhnliches Erlebnis war der private Hamam, den unsere arabischen Freundinnen mit uns in ihrem kleinen, fensterlosen Badezimmer zelebrierten.

## Im Gespräch mit dem Spiegel

● Ja, er hat auch einen Blickwinkel, mein Spiegel. Meistens, vor allem morgens um 6 Uhr, schaut er mir recht flüchtig, also wenig tiefgründig entgegen. Wir kennen uns ja schon lange, es gibt nicht dauernd etwas Neues zu entdecken. Wir begegnen uns regelmäßig: Mal über dem Waschbecken im Badezimmer, mal in der Ecke des Schlafzimmers, gezwungenermaßen in Aufzügen und mit viel Widerwillen beim Kauf von neuen Kleidungsstücken. Jede dieser Begegnungen ist mit sehr variablen Gefühlen verbunden. Und wenn ich dann schaue, wie der Spiegel mich anblickt, dann beschleicht mich die leise Befürchtung, dass er genau weiß, wie es in diesen Augenblicken um mich steht.

Zum Beispiel wenn ich mich schick machen möchte, dann kommen so Andeutungen rüber wie: „Oh, die Hauptspeckader wölbt sich aber ganz schön über die Hose“ oder „Nee du, dafür bist du jetzt echt zu alt“. Dann schau ich ganz genau hin, ob es nicht irgendwo etwas an mir gibt, das ganz in Ordnung ist. Vielleicht meine Beine? Kann ich mich so hinstellen, dass er mich aus einem Winkel sieht, in dem ich ganz schlank aussehe? Kann ich etwas anziehen, damit ich größer erscheine? Kopf hoch, damit das zunehmende Doppelkinn sich strafft!

Er beeinflusst mich nun schon seit beinahe 50 Jahren und nur ganz selten kann ich ihn täuschen. Dabei bin ich doch seit über 40 Jahren Feministin und beschäftige mich seit über 30 Jahren mit dem gesellschaftlichen Blick auf den Frauenkörper, der im öffentlichen Raum normiert, idealisiert, sexualisiert und abgewertet wird. Aus jedem Winkel der Medien und der Werbung springt es mich an: Du bist nur schön, wenn du groß, schlank, durchtrainiert, gestylt und immer selbstbewusst bist! Und dann stimmt mein Spiegel auch noch in dieses Lied mit ein!!

Ich drehe mich weg, weg vom engen Blickwinkel des Spiegels, hin zur Weite und Vielfalt des Lebens. Und da sind sie plötzlich wieder: die Lebendigkeit, die Lust, die Lebenskraft und die Freude am Tun – mit meiner Hauptspeckader, mit der schlaffer werdenden Haut, den dünnen Haaren, sprich mit „Haut und Haaren“!

Clara

● Spieglein, Spieglein an der Wand! Wo ist heut' die schlimmste Problemzone im Mialand?

„Du meinst neben deinem seltsamen roten Punkt mitten auf der Nase, der mich jeden Tag blöd anstrahlt, von deinen ganzen Polstern am ganzen Körper verteilt mal ganz zu schweigen. Ach und sag mal, wann sind deine Oberarme überhaupt so unförmig und dick geworden. Und dein Po – Meeensch, schon mal an mehr Sport gedacht? Aber ansonsten fällt mir heute eigentlich nichts auf, was schlimmer wäre als üblich.“

Welch' charmante Antwort, mit der ich viel zu oft in meinem jungen Leben konfrontiert werde. Dieses blöde kleine Spiegel-Ich sagt ständig so gemeine Sachen, wenn wir unter uns sind. Doch dann, wenn ich manchmal jemandem mein Spiegel-Ich als Bild schicke, kommen plötzlich ganz andere Blickwinkel, die so gar nicht problemzonenbezogen sind, sondern mich in ein ganz anderes, freundliches Licht rücken. Und dann schau ich nochmal und plötzlich schaut das Spiegel-Ich mir tief in die Augen. Als wundere es sich, warum es ständig so abfällig über mich redet. „Wozu denn eigentlich all dieses Piesacken?“, fragt es mich überraschend. „Weißt du, eigentlich hast du's schon schwer genug, ständig gegen irgendwelche dummen Kommentare zu kämpfen, die dich sowieso nur auf dein Äußeres reduzieren, weil irgendwelche Medien und Schönheitsindustrien der Welt vorgaukeln, wie die perfekte Frau aussehen müsse. Weißt du, eigentlich bist du doch ein bisschen mehr als die vermeintlichen Makel, die dich letztendlich auch zu der Frau machen, die du nun mal bist. Weißt du, eigentlich hab ich's satt ständig nur die Böse zu sein. Wollen wir Freundinnen sein?“. Etwas irritiert und dem Schein nicht trauend stimme ich vorsichtig zu, denn in Einem hat mein Spiegel-Ich vollkommen recht: Es gibt genug Gegebenheiten, Umstände und auch Menschen, die nur nach dem Aussehen beurteilen oder kritisieren. Warum sich selbst, also den Alltag, auch noch durch ein schlechtgelauntes, viel zu strenges Spiegel-Ich versauen? So stehen wir nun nach 30 gemeinsamen Jahren und lächeln uns an. An diesen friedlichen Spiegelblick-Winkel könnte ich mich doch glatt gewöhnen.

Mia



Foto: B. Reibberger

Spieglein, Spieglein an der Wand!  
Wo ist heut' die schlimmste  
Problemzone im Mialand?

## Aus der Schreibwerkstatt

### Das Lesen, mein goldener Faden

Mir wurde schnell klar, dass ich über das Lesen schreiben wollte. Das Lesen, das sich wie ein goldener Faden durch meinen Alltag und noch mehr, durch mein ganzes Leben zieht. Ich habe eigentlich immer gelesen. Es gab nur wenige Phasen in meinem Leben, in denen ich nicht wenigstens ein Buch, manchmal auch mehrere Bücher gleichzeitig, gelesen habe. Waren es in meiner Kindheit die Kinderbücher von Astrid Lindgren, Michael Ende und vielen anderen, wuchs ich in der Jugend allmählich in das Lesen von Abenteuer- und Liebesromanen, dann in die Schul-Klassiker hinein. Heute lese ich durchaus auch gerne Sachbücher, aber insbesondere haben es mir Romane angetan. Besonders gern lese ich Romane, die gesellschaftliche oder geschichtliche sowie Familien- und Beziehungsthemen behandeln.

Warum bedeutet mir das Lesen nun eigentlich so viel, warum ist es zu meinem „goldenen Faden“ geworden? Ein Grund ist, dass ich Bücherliebhaberin bin. Ganz unabhängig davon, was darin steht, liebe ich Bücher selbst. Ich gehe leidenschaftlich gern in Buchhandlungen, Bibliotheken und Antiquariate, die so wunderbar zum Schmökern einladen. Dort liebe ich es, durch die Regale zu schlendern und mir die Bücher einfach erst mal nur anzusehen. Dann ziehe ich einzelne Bücher aus dem Regal, ich drehe und wende sie in meinen Händen, ich streiche über den Umschlag, ich blättere langsam und genussvoll einige Seiten um. Und alle, ausnahmslos alle Bücher strahlen diesen ganz besonderen Zauber auf mich aus, diesen Zauber der Verheißung von einer fremden und geheimnisvollen Welt, die zwischen den Buchdeckeln verborgen ist. Es erübrigt sich fast zu sagen, dass ich noch nie ein Buch per e-Reader gelesen habe, so sehr ich den praktischen Nutzen dieser Geräte auch anerkenne.

Es ist ein wunderbares Gefühl, in die Welt des Buches einzutauchen. Ich kann

mich dabei ein Stück weit selbst vergessen, aber es ist nicht mit Schlafen vergleichbar. Ganz im Gegenteil, ich bin während des Lesens ganz wach und aktiv, denn alles, was zwischen diesen paar Seiten bedruckten Papiers und mir geschieht, das spielt sich voll und ganz in mir ab. Meine Phantasie arbeitet angeregt, in mir entstehen Bilder und Geschichten, meine Gefühle sind eng beteiligt und mein Denken ist gefordert, wenn ich versuche, Motive der Handelnden, Zusammenhänge und Hintergründe zu verstehen.

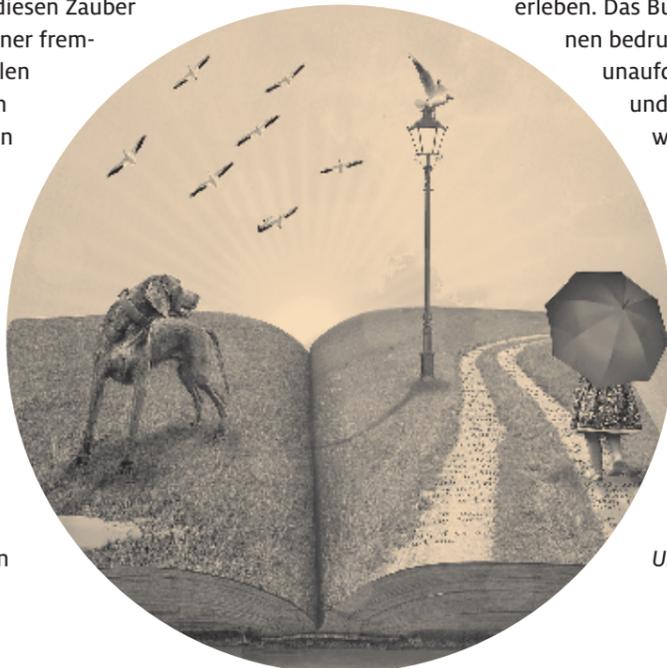
Beim Lesen kann in mir diese ganz besondere Freude aufkommen, mitzufühlen, mitzudenken und zu verstehen. Und wenn dann eine Saite in mir in Resonanz geht und mitklingt, wenn ich spüre, da ist ein Teil meiner Selbst angesprochen, dann entsteht eine Schwingung zwischen mir und dem Buch und ich fühle mich ihm verbunden, fast wie einem Freund, einer Freundin.

Ich werde traurig, wenn ich mit dem Lesen dann allmählich an das Ende eines solchen Buches komme, weil es sich wie ein Abschied anfühlt, ein Abschied von einem Weggefährten, einer Freundin.

Lesen ist Teil meines Alltags – und es verschönert ihn, erweitert ihn, vertieft ihn. Natürlich kann das Lesen auch seine Schattenseiten haben. So kann es mich in fremde Welten locken, wenn ich mich eigentlich mit Aspekten meines realen Lebens befassen sollte. Es bietet mir Flucht und Ausweichmöglichkeit und kann mich vom alltäglichen Leben durchaus auch abhalten. Ich habe die Freiheit der Entscheidung. Das Lesen gibt mir die Möglichkeit und die Freiheit, über mich und mein Leben hinauszuweisen, zu denken, zu fühlen und zu erleben. Das Buch wartet mit seinen bedruckten Seiten völlig unaufdringlich und leise

und es überlässt es mir, wann ich bereit bin, den goldenen Faden aufzugreifen, mich hinzulegen, meine Lesebrille aufzusetzen, das Buch zur Hand zu nehmen und langsam die erste Seite aufzuschlagen.

Ulrike M.



### Damit es nicht vergessen wird

Ein Wecker? Ich glaube, der Opa hatte einen. Für uns, nämlich Oma, Mutter, Schwester und mich, war Opa der Wecker. Früh halb sieben rief er die Treppe hinauf: „Aufstehen, Schule gehen“. Da hatte er schon Kaffee gekocht, die Gänse zum Tor hinaus gelassen, damit sie im Gänsemarsch zu den Mainwiesen spazieren konnten, die Hühner gefüttert und Purzel, unser Hund, war auch schon im Hof.

Oma stellte Brot, Butter und Marmelade fürs Frühstück auf den Küchentisch. Den großen Laib fest an ihren Busen gedrückt, schnitt sie ganz akkurat die Scheiben ab, Opa wollte dickere Scheiben, wir Kinder lieber dünnere und wenn uns die Rinde zu hart war, schnitt Oma sie ab und brockte sie in ihren Kaffee. Danach gingen meine Schwester und ich zur Schule. Elke in die richtige und ich in die Kinderschule. Oma achtete immer darauf, ob auch Schleifen und Schürzen schön gebügelt waren. Ich war nicht so gerne dort, die Schwestern waren sehr streng, aber es dauerte ja nur bis zum Mittag.

Was machten derweil die Erwachsenen? Nun, Opa ging vielleicht in seinen Weinberg oder er hatte im Garten zu tun oder auf dem Kartoffelacker. Am und im Haus gab es auch immer einiges zu reparieren. Opa konnte alles. Er half auch oft den Nachbarn, zum Beispiel beim Dreschen. Oma und Mutter hatten im Haus zu tun, die üblichen Hausarbeiten halt. Die große Wäsche war eine mühsame Angelegenheit. Je nach Jahreszeit wurde Gemüse eingeweckt, Gelee gekocht oder auch Sauerkraut

eingestampft. Samstags wurde immer gebacken.

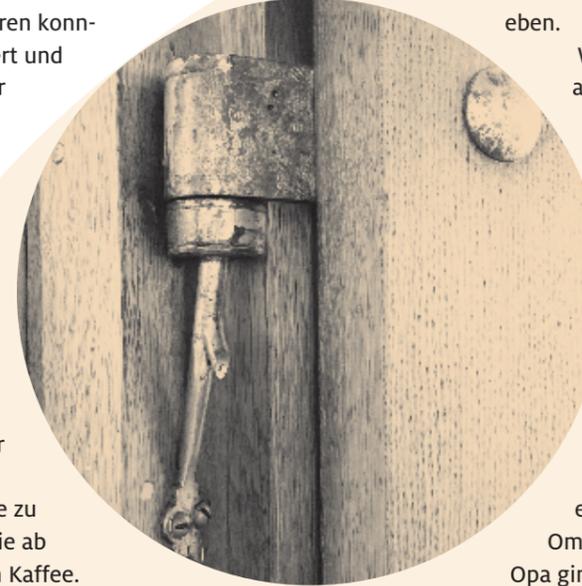
Nachdem wir aus der Schule kamen, stand das Mittagessen auf dem Tisch. Dann, nach den Hausaufgaben, ging's nach draußen, mit den Nachbarkindern auf der Gasse spielen, mit dem Hund durch den Garten toben.

Meine Mutter fuhr des Öfteren ein paar Tage den Vater besuchen, der irgendwo stationiert war, das waren wir schon gewöhnt. Alltag eben.

Wir Kinder hatten aber auch schon kleine tägliche Aufgaben: Das eigene kleine Beet pflegen, beim Jäten und Gießen helfen oder die Eier einsammeln. Wenn die Gänse abends pünktlich um sechs am Tor schnatterten, diese reinlassen. Dass man ab und zu von ihnen gezwickt wurde, gehörte dazu, alltäglich eben. Abends scheuchte Oma die Hühner in den Stall.

Opa ging und verschloss sorgfältig Hof-, Scheuer-, Stall- und Haustür. Nach dem Abendessen sammelte Opa alle Schuhe ein und wienerte sie auf der Bank vor dem Haus blitzblank. Für uns hieß es „ab ins Bett“ in unsere kleine Kammer. Die Großen saßen noch in der Küche beisammen, Zeitung lesen, stricken, stopfen, nähen. Mutter ging auch ab und zu mal Bekannte besuchen. Hin und wieder trafen sich Oma und Opa auf einen Schwatz mit den Nachbarn auf der Gasse. Ganz alltäglich eben.

Ingrid J.



### Geliebtes Verhalten

Gelebtes zu wiederholen, Routine, keine Überraschungen zu erwarten, einfach wissen, wie es läuft oder muss, alle Abläufe blind auszuführen geliebtes Verhalten, ohne zu hinterfragen gelegentlich innezuhalten, aber keine Abweichungen zu wollen Störungen im Ablauf nicht zuzulassen zufrieden zu leben

Helmut H.

## Der denkende Mensch und seine Blickwinkel

● „8 Blickwinkel“ heißt ein Thriller aus dem Jahr 2008. Aus unterschiedlichen Perspektiven bekommt der Zuschauer Informationen, um das Rätsel des Films zu lösen. Der Film zeigt dem Zuschauer, wie unterschiedlich, persönlich und individuell unsere Blickwinkel sind, aber alle zusammen zum großen Ganzen beitragen.

Natürlich gehört bei so viel Unterschiedlichkeit sehr viel Respekt und Toleranz für die unterschiedlichen Sichtweisen unserer Mitmenschen dazu. Immer nur auf den eigenen Standpunkt zu beharren, bringt uns nämlich auch nicht weiter. Nur gemeinsam wird das Leben bunt.

Die unterschiedlichen Perspektiven der Menschen zu beobachten, führt in manchen Fällen sogar zu unfreiwilliger Komik.

Vor kurzem las ich den Text zu einem Titelfoto, welches eine verschneite Winterlandschaft zeigt: „Der Winter kam diesmal spät – wir hoffen, Sie haben ihn genießen können...“. Dieser Satz ist für die meisten Leser nicht wirklich bemerkenswert. Zu einer Stilblüte wird er erst, wenn man weiß, dass er in der Zeitschrift eines Bundesverbandes steht, der sich mit den Spätfolgen nach der Kinderlähmung befasst. Hier sind in der Regel alle Mitglieder in irgendeiner Form gehbehindert oder sitzen im Rollstuhl. Für diesen Personenkreis ist dicker Schnee kaum etwas, das sie genießen, er bremst die Betroffenen in ihrem Alltag meist komplett aus! Der Blickwinkel auf eine dick verschneite Winterlandschaft stellt sich halt aus einem Rollstuhl heraus doch etwas anders dar.

Allerdings ändert sich für jeden Menschen im Laufe des Lebens die Betrachtungsweise der unterschiedlichen Ereignisse – das hoffe ich zumindest. Schließlich sind wir denkende Individuen und dürfen oder sollten daher durchaus hin und wieder unsere Betrachtungsweisen oder Standpunkte modifizieren.

Ich bin eine „Leseratte“ und das bereits, seit ich in der Lage war, zusammenhängende Texte zu erfassen. Als Kind habe ich bei schummrigen Licht halbe Nächte durchgelesen, was ich übrigens bis heute noch mache. Meine Mutter fand das damals nicht so lustig, wollte sie doch ihr Kind nicht mit dicken Augen und halb schlafend am nächsten Tag im Unterricht wissen. Wie spießig ist das denn? – so dachte ich damals. Als ich selbst Mutter zweier Schulkinder war und diese genau mein damaliges Muster wiederholten, änderte sich allerdings radikal mein Standpunkt zu diesem Thema.

Auch als mein Mann in seinen wohlverdienten Ruhestand ging, wurde mir sehr bewusst vor Augen geführt, wie sich meine Blickwinkel auf diverse Dinge in meinem Leben mit der Zeit immer wieder ändern. Bis dahin betrachtete ich mich als „Alleinherrscherin“ in unserem Haushalt. Dann war auf einmal der beste aller Ehemänner jeden Tag um mich herum. Irgendwann räumte er den Inhalt unserer Spülmaschine um. Staunend stand ich daneben. Er erläuterte mir den Vorteil dieser „Arbeitsoptimierung“ und sprach über die daraus resultierende Zeitersparnis, sowohl beim Einräumen als auch beim Ausräumen. Ahhh ja! Da sprach der Mann, der es jahrzehntelang gewohnt war, dass er in seinem beruflichen Umfeld das Sagen hatte und effektiv arbeiten musste. Ich überdachte daraufhin meinen bisherigen Standpunkt in dieser Sache und übergab ihm gerne und sofort diesen „Spülmaschinen-Job“. Das Schema hat sich noch ein paar Mal wiederholt und so habe ich jetzt mehr Freizeit denn je – toll!

Ich bin total froh, dass wir freie, denkende Menschen sind und deshalb in unseren Betrachtungsweisen, Standpunkten oder Perspektiven, also mit unseren Blickwinkeln, nicht festgefahren sind.

Angelika B.



Foto: A. Behrenhoff

„Der Winter kam diesmal spät – wir hoffen, Sie haben ihn genießen können...“.



### Hubi 2 und F 16

Jetzt ist er da, mein blauer Blitz, mit Hubfunktion und Liegesitz.  
Tiefer gelegt und extra schmal, der passt zu mir auf jeden Fall.  
Geschwindigkeit und wie spät, deutlich am Bedienteil steht.  
Mit Beleuchtung vorn und hinten, kann ich auch nachts nach Hause finden.

Blinker, wie auch beim Auto Pflicht, sind vorhanden, ich fass es nicht.  
Die grauen Reifen, alle vier, pannensicher, glaubt es mir.  
Darüber freue ich mich sehr, denn jetzt gibt's keinen Plattfuß mehr.  
Mit stärkeren Akkus, mehr PS, bin ich schneller unterwegs.  
Kann spontan zum Aldi düsen und die flotte Fahrt genießen.  
Danach noch zum Schießhausplatz, der Zenn entlang, das geht ratzfatz.

Das Beste ist die Hubfunktion, ich sitze da wie auf 'nem Thron.  
Und fühle mich so wie die Queen, obwohl ich nicht blaublütig bin.  
Was lange Zeit unmöglich war, ist auf einmal ausführbar.

Den Kühlschrank auch ganz oben nutzen, wenn nötig, mal die Fenster putzen.  
Das Problem mit Spinnenweben, die an Wand und Decke kleben,  
gibt's nicht mehr, das ist vorbei, es wird gelöst mit Hubi 2.

Alle Fächer im Kleiderschrank, nun erreichbar, Gott sei Dank.  
Die Lichterkette am Weihnachtsbaum hängt dann perfekt, es ist ein Traum.  
Bemalte Eier und Girlanden, nicht so oft am Boden landen.

Mein Benjamini ist zu groß, ich fahre hoch, und lege los.  
Mit der Schere wird geschickt, was zu lang ist, abgezwickt.  
Altglas zum Container bringen, die Entsorgung wird gelingen.  
Neugierig über Hecken schauen, ein paar reife Kirschen klauen.

Beim Howard-Carpendale-Konzert, mir niemand mehr die Sicht versperrt.  
Zwei Funktionen kombinieren, was Verrücktes ausprobieren.  
Das ist mein Ernst und nicht zum Lachen – Katheterwechsel im Freien machen.  
Ich hoff', mein Arzt kriegt nicht die Krise, wenn ich sag „heut auf der Wiese“.  
Ja, das alles und viel mehr, fällt mit Hubi bestimmt nicht schwer.

Doch etwas darf ich nicht vergessen, den Rollstuhl, darauf ich gesessen.  
Jahrelang, von früh bis spät, war F16 mein Weggefährt.  
Inzwischen hat er viel Beschwerden, die kommen halt beim Älterwerden.  
Jetzt schick ich ihn mitsamt Verband in den verdienten Ruhestand.  
Es ist soweit, der Wechsel steht – Hubi kommt, F16 geht.

*Marie K.*

## London – nur acht Teile ...



Foto: Pixabay

Warum sollte man vor einer roten Fußgängerampel stehen bleiben, wenn kein Auto fährt? In London warteten nur wir vor einer roten Ampel, alle anderen Fußgänger schauten kurz und überquerten rasch die Straße. Dies und andere Dinge veränderten meinen Blickwinkel, seit wir im Oktober letzten Jahres eine Woche dort waren. Jetzt weiß ich auch, wie schwer es Touristen in einem anderen Land haben, in dem eine andere Sprache gesprochen wird, sich durch den öffentlichen Nahverkehr zu kämpfen. Ich bin in Zukunft freundlich zu ihnen, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass es gut tut, wenn einem freundliche Einheimische versuchen zu helfen. Mir wird jetzt auch bewusst, wie freundlich die Mitarbeiter in den großen Textilkaufhäusern bei uns sind. Ich wusste nicht, dass in London nur acht Teile mit in die Umkleidekabine genommen werden dürfen. Wenn man mehr probieren möchte, muss man sich wieder in die Schlange hinten anstellen. Sitzmöglichkeiten für müde Shoppinggänger oder Begleitungen gibt es nicht. Aber nicht alle Mitarbeiter in Kaufhäusern waren unfreundlich: Bei Harrods durften wir uns in der Tax-free-Abteilung auf Stühlen sitzend ausruhen. Auch wusste ich bis dahin nicht, dass es im öffentlichen Nahverkehr in anderen Städten freundliche Fahrkartenkontrolleure gibt, die nicht ihre Stimme erheben, sobald sie einen Wagon betreten, so dass der Schwarzfahrer und auch der zahlende Fahrgast einen Riesenschreck

bekommen. Und dass es passieren kann, wenn diese freundlichen Fahrkartenkontrolleure schwarzfahrende Touristen erwischen, einfach sagen: „Aber das nächste Mal bitte die richtige Fahrkarte kaufen.“ Es erweitert den Horizont, mal in einer anderen Stadt Urlaub zu machen. Zum Beispiel sahen wir keine Hundehaufen auf den Gehsteigen, anscheinend geht es irgendwie, die Hundebesitzer so zu disziplinieren. Mir wurde auch bewusst, dass der öffentliche Nahverkehr bei uns doch ganz gut funktioniert. In London standen die Busse im Stau: Die Linienbusse leer und die Touristenbusse überfüllt. Der Blickwinkel auf Londons Wetter änderte sich: Den vielzitierten Regenschirm, der in London unentbehrlich sei, brauchten wir nur an einem Tag. Wir stellten auch fest, dass es Vorteile hat, wenn viele Gäste im Hotel sind, die aus dem gleichen Land kommen wie man selbst. Als es in der letzten Nacht einen Feuersalarm gab, verstanden wir schnell durch die anderen Gäste, dass es nur ein Fehlalarm war und konnten rasch wieder ins Bett gehen.

Die Eindrücke des Urlaubs in London wirken bis jetzt noch in unserem Alltag nach. Die wichtigste Änderung des Blickwinkels ist die auf uns selbst: Wir sind in der Lage, fast alles zu schaffen, wenn wir gefordert sind.

Sabine N.

## Alltag an der Museumsbrücke

Gespräch mit Antonio



Foto: B. Reibberger

Wir sitzen in einem Lokal nahe seinem Standplatz, dem Eingang zum Hauptmarkt. Auf dem Tisch eine Sprudelflasche und ein Glas für Antonio, der gegen 15 Uhr mit dem Verkauf des Straßenkreuzer Schluss gemacht hat. Er trinkt am liebsten Wasser. Das Wetter ist kühl, wir kommen schnell ins Gespräch. Wir kennen uns schon mehrere Jahre von vielen freundlichen Unterhaltungen. Antonio kommt aus der Nähe von Agrigent in Sizilien, einer Kleinstadt mit etwa 30.000 Einwohnern. 1970 kam er mit 14 Jahren mit der Mutter nach Katzwang, war vorher in der Schule in Italien. Der Vater war bereits 1960 nach Deutschland gekommen und arbeitete im Ruhrgebiet im Bergbau, 1970 zog er nach Katzwang zu seiner Familie, arbeitete in Nürnberg. Antonio hat drei Schwestern, die alle in Deutschland leben, zu denen er aber wenig Kontakt hat. Die Mutter ist vor Jahren krank nach Sizilien gegangen und dort verstorben. Der Vater ist 2016 in Sizilien gestorben, beide sind dort begraben.

Antonio ist 64 Jahre alt und da er früher feste Anstellungen, unter anderem im Kabelbau, hatte, wird er nächstes Jahr seine Rente bekommen. Er hat keine Probleme mit Anderen, allerdings auch wenig Kontakt zu den anderen Straßenkreuzer-Verkäufern. Er hat viele Stammkunden, die ihn vermissen, wenn er mal nicht an der Museumsbrücke steht. Bei jedem Wetter von 9 bis 15 Uhr. Vorher stand er am Narrenschiff, dann hat er den Platz unter den Arka-

den eingenommen, da es vom Wetter her besser ist. Sein Körper hat sich an die Jahreszeiten in Deutschland gewöhnt.

Manche Leute sind sehr unwirsch zu ihm, lassen die Hunde vor seinem Platz das Geschäft verrichten und das ärgert ihn. Er ist sehr höflich, kann aber bei solchen Kränkungen sizilianisch wütend werden. Er hat auch Neider, es werden Hefte geklaut, wenn er mal für kurze Zeit weg ist. Einmal war er kurz Kaffee trinken, in der Zwischenzeit hat jemand 15 Hefte, ohne zu bezahlen, mitgenommen. Das ist für ihn ein großer finanzieller Verlust. Einige falsche Straßenkreuzer-Verkäufer waren in der Stadt unterwegs, nun haben Antonio und die Anderen einen Ausweis bekommen, um sich als legitime Verkäufer ausweisen zu können.

Antonio ist anderen Menschen gegenüber tolerant, es reicht ihm, was er hat und er beneidet Leute nicht, die mehr haben. Dadurch ist er unabhängig. Sein Wunsch ist, noch einmal in seine Heimat zu kommen, aber er sagt realistisch, dass es nur ein Wunsch bleiben wird.

Von anderen Menschen wünscht er sich mehr Freundlichkeit, dass sie mehr aufeinander zugehen, sich vertragen und auch zu ihm höflich sind und grüßen.

Helmut H.



Foto: R. Gebhardt

### was zählt

was wirklich zählt  
ist der blick aus  
meinem winkel  
auf den alltag

möchte gern gezeiten anhalten  
augenblicke geschickt wählen  
besser noch leben verwalten  
denn es sind die sekunden  
die zählen!

was wirklich zählt  
ist der blick

auf mein kurzes leben  
nur ich kann es  
wahrnehmen  
bewerten  
leben ...

*Lydia B.*

### Ein Selfchen

Gefühl  
Zwei Hände  
Wärme und Spannung  
Luftiger Raum Ruhe  
Ich fühle  
Entspannung

*Ingrid J.*

# Sehen mit allen Sinnen – und dem Herzen ...

Interview mit Barbara



Foto: A. Behrenhoff

● **Erst kürzlich saß mir im Bus eine junge Frau mit dicker Brille gegenüber, die hatte ein großes Loch am Knie. Ich fragte mich, ob ihre Hose modern sei oder ob es von einem Sturz herrühren könnte. Vielleicht ist sie auch sehbehindert? Und ist gestürzt? Dabei musste ich an Dich denken, liebe Barbara, wie Du erst kürzlich erzähltest, dass Du auf dem Wege zur Tram gegen ein Straßenschild gedonnert bist und zu Fall kamst.**

Ja, damit muss man schon rechnen, wenn so ein Verkehrsschild mitten im Weg platziert ist. Wenn ich vielleicht in Eile bin und die Lichtverhältnisse recht schlecht sind, dann erkenne ich es zu spät. Vielleicht sollte ich für solche Fälle mit dem Stock gehen, das habe ich als Jugendliche schon im Internat (Bildungszentrum für Sehbehinderte und Blinde) gelernt. Das ist auch der Grund, warum ich meine Hände stets frei habe und den Rucksack anstatt der Tasche trage, um mich jederzeit abfangen zu können.

**Wie heißt Deine Augenkrankheit und wie viel Sehfähigkeit steht Dir zur Verfügung?**

Die Bezeichnung heißt Iris- und Aderhautkolobom, das habe ich von Geburt an. Dadurch bin ich stark blendempfindlich und habe eine Sehfähigkeit von 5%. Das kann man sich in etwa so vorstellen: Was für jemand gut Sehendes auf 100 Meter erkennbar ist, ist für mich erst auf auf 5 Meter zu erkennen.

**Hast Du durch Deine Sehbehinderung eine andere Wahrnehmung, einen anderen Blickwinkel als Nichtbehinderte?**

Meine Wahrnehmung ist sicherlich anders, ich sehe nicht ausschließlich mit den Augen. Meine eigene Bezeichnung dafür ist „Kombinationssehen“: Fühlen, wahrnehmen, hören. Und Farben kann ich ganz besonders gut sehen. Also ich sehe mit verschiedenen Sinnen – was ich nicht missen möchte!

**Und wie kann ich mir deinen Alltag vorstellen?**

Meinen Alltag organisiere ich weitgehend selber, mit meinem blinden Mann zusammen. In der „Großstadt“ Nürnberg ist es leichter als früher auf dem Land, wo ich herkomme. Ich kaufe immer in den gleichen naheliegenden Läden ein, zu Fuß statt mit dem Auto oder Fahrrad. Unser Haus ist ohne großen Schnickschnack eingerichtet, alles bleibt an seinem angestammten Platz, damit wir uns gut zurecht finden. Im Garten übernimmt er die Pflanzung seiner „duftenden Pflanzen“ und mein Part ist es, den Rasen zu mähen. Wenn dabei ein paar Halme stehen bleiben, ist das auch unproblematisch. Das Leben „draußen“ ist völlig auf das Sehen ausgerichtet, durch die technischen Errungenschaften wird alles immer schneller und schneller. Zum Beispiel beim Einkaufen werden die Waren gar nicht mehr mit Preisen ausgezeichnet. Die (digitalen) Angaben an den Regalen sind für mich mit Lupe meist nicht lesbar und bis ich den Zeitaufwand betreibe, mich neu zu orientieren oder nachzufragen, nehme ich schon mal den höheren Preis in Kauf. Aber letztendlich habe ich selten das Gefühl besonders eingeschränkt zu sein in meinem Alltag, ich kenne es nicht anders, es fühlt sich für mich normal an. In meiner Welt habe ich mich ganz gut eingerichtet und orientiere mich dabei nicht an Sehenden, das wäre fatal. Dabei bewahre ich mir meine Unabhängigkeit in meinem eigenen Tempo, auch wenn ich eben langsamer bin.

**Wie ist Dein beruflicher Alltag?**

Ich habe meinen schreibenden Job am PC aufgegeben, das klappte trotz der vielen Hilfsmittel nicht mehr. Seit einiger Zeit arbeite ich als Heilpraktikerin und wende Cranio-Sacral-Therapie, eine manuelle Therapie, an. Aus heutiger Sicht wurde aus der Not eine Tugend, die viel besser zu mir passt.

**Wie ist es mit dem Thema Hilfe? Ist dir ein Hilfsangebot schon mal aufgezwungen worden?**

Ja, mein Mann und ich sollten uns mal in der U-Bahn hinsetzen, obwohl wir es gar nicht wollten. Wir nehmen so etwas meistens mit Humor. Etwas Schwierigkeiten macht es mir schon, wenn sich jemand zurückgestoßen fühlt, weil ich etwas noch alleine machen möchte. Aber meistens kann ich die Hilfe dankend annehmen oder freundlich sagen, dass ich es alleine schaffe.

**Das kiss.magazin wird mit dieser Ausgabe in größeren Lettern gedruckt, dazu gibt es aber auch seit einigen Jahren die Möglichkeit, das Magazin am Computer\* zu lesen. Was würdest Du bevorzugen?**

Ich habe es gerne in Papierform, weil ich mit meiner Lupenbrille (meistens) gut lesen kann. Mit dem Vorleseprogramm am PC könnte ich es mir zwar vorlesen lassen, aber leider überfordert das meine Ohren. Bei meinem Mann wäre das wiederum ganz anders, der käme mit der technischen Version gut klar.

**Was möchtest Du Menschen sagen, die – im Gegensatz zu Dir – früher normal gesehen haben und erst durch Unfall oder Erkrankung ihr Augenlicht eingebüßt haben?**

Versucht euch nicht mehr mit den gut sehenden Menschen zu vergleichen, das könnte nur frustrieren. Für jeden ist es sicher ein langer Prozess: Loslassen, was mal war, Dankbarkeit für Gewesenes empfinden, raus aus der Opferrolle, annehmen, was jetzt ist und mit der neuen Situation heute leben lernen. Im Rückblick hat mir im Laufe meines Lebens Folgendes geholfen: Der Austausch mit Gleichgesinnten im Internat für Blinde und der Bayerische Blinden- und Sehbehindertenbund (BBSB) mit Beratung und unterstützenden Hilfsmitteln. Zum Schluss fällt mir noch der kleine Prinz von Antoine de Saint-Exupéry ein, der sagt: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Das kann ich aus Erfahrung bestätigen.

**Danke liebe Barbara, für die sympathische Einsicht in Deine Welt.**

Lydia B.

\* Das Kiss Magazin als PDF finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.kiss-mfr.de/publikationen](http://www.kiss-mfr.de/publikationen)

## Das Foto – Der Blick zurück

● Sie wollte schon lange einmal die Fächer im Schrank neu einräumen. Zuerst aber sollte alles herausgestellt werden. Neben einer Sammlung von Vasen, einem Sortiment Kerzenleuchtern und etlichen Tortenplatten und Glasschalen, die selten benutzt wurden, fanden sich auch zwei Schachteln mit Kuverts und mit Fotoalben. Nachdem sie die Fächer ausgewischt, die Vasen, Kerzenleuchter, Tortenplatten und Glasschalen wieder eingeräumt hatte, nahm sie die Kisten mit den Fotos zur Hand. Einige Kuverts wurden geöffnet und der Inhalt genauer betrachtet: Sie waren mit Jahreszahlen beschriftet und mehr oder weniger gut gefüllt. Die Inhalte der Umschläge erwiesen sich als Fotos, die seit langem aufs Einkleben warteten. Sodann kamen die Fotobücher an die Reihe und sie vertiefte sich in den Anblick der Bilder und fand sich bald in einem bunten Durcheinander von Erinnerungen wieder. Da waren nur ganz wenige Fotos aus der Vorschulzeit. Dann eine ganze Reihe Bilder von diversen Familienfeiern, Fotografien von der Kommunion – nicht sehr schön, aber erinnerungsschwer – Familienfotos von mehr oder minder unbeschwerten Sommertagen, einzelne Bilder von Weihnachtstagen. Irgend-

wo dazwischen fand sich eine Fotografie, die sie stutzen ließ. Sie betrachtete das Bild sehr genau. Darauf war sie selbst abgebildet, etwa zwölf bis dreizehn Jahre alt, umringt von drei fasnachtsfröhlich verkleideten Kindern. Ihr Konterfei blickte missmutig und verschlossen unter einem spitzen, mit Papiergirlanden verzierten Faschingshütchen hervor. Die drei anderen Kinder lachten offen und fröhlich in die Kamera.

Voller Wehmut dachte sie: „Wie oft habe ich mich beim Anschauen schon über diesen abweisenden Trübsinn gewundert? Nun, nachdem ich den Zenit meines Lebens erreicht und vielleicht schon überschritten habe, ist es mir endlich klar: Eine freundlich-fröhlich maskierte Kinderseele, die ihre Pein nicht zeigen darf, ist nicht dazu in der Lage, fasnachtsfröhlichen Unsinn zu mimen!“ Heute, über 50 Jahre später, kann ich die Schrecken meiner Jugend ohne Panikattacken betrachten. Zu unbeschwerter Fasnachtsfröhlichkeit finde ich auch heute nicht oft. Aber doch! Es gelingt! Nicht immer! Aber immer öfter!

Rosemarie G.



Foto: L. Brünen

Ihr Konterfei blickte missmutig und verschlossen unter einem spitzen, mit Papiergirlanden verzierten Faschingshütchen hervor.

# Welchen Blick haben Männer und Frauen auf ihre eigene Gesundheit und die Selbsthilfe?



Foto: Pixabay

„Männer fühlen sich kerngesund, bis sie tot umfallen“, lautet einer der vielen Sprüche, die Männer und ihr Verhältnis zum eigenen Körper und ihrer Gesundheit auf den stereotypen Punkt bringen sollen. Was die meisten derjenigen, die damit ein scheinbar defizitäres Gesundheitsverhalten oder mangelnde Selbstfürsorge bei Männern kritisieren wollen, jedoch unterschätzen, ist die Binnensicht: So zu leben, ist nämlich eigentlich gar kein schlechtes Gefühl. Deshalb greifen viele Präventionsangebote bei Männern völlig ins Leere und Gesundheitskurse beispielsweise bleiben oft eine rein weibliche Angelegenheit, weil Männer für sich einfach keinen Bedarf sehen.

Es gibt bislang leider nur wenig Forschung, die wissenschaftliche Erkenntnisse zu geschlechtsspezifischen Gesundheitskonzepten oder -verhalten von Frauen und Männern liefert. „Tendenziell scheinen aber Frauen differenziertere Gesundheitskonzepte zu vertreten, die mehr die psychische Dimension betonen, während Männer stärker die Leistungsfähigkeit hervorheben.“<sup>1</sup>

## Unterschiedliche Inanspruchnahme des Gesundheitswesens

Die Gesundheitsberichterstattung zeigt kontinuierlich, dass Männer ihren Gesundheitszustand häufiger als gut oder sehr gut einschätzen als Frauen.<sup>2</sup> Wer seinen Gesundheitszustand als gut einschätzt, geht natürlich seltener in eine Arztpraxis. „Frauen weisen mit 91 % eine signifikant höhere Inanspruchnahme niedergelassener Ärzte auf als Männer mit 84 %. Die Inanspruchnahmequote der Frauen liegt in allen Altersgruppen in etwa bei 90 %. Bei Männern ist die Inanspruchnahmequote erst im höheren Alter ab 65 Jahren ähnlich hoch.“<sup>3</sup>

Weniger Arztbesuche bedeuten weniger Diagnosen und natürlich auch weniger Notwendigkeit, sich mit Erkrankungen auseinander zu setzen oder eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Leider gibt es keine aussagekräftigen Studien bzw. brauchbaren Statistiken zum Besuch von Selbsthilfegruppen, die eine geschlechterspezifische Betrachtung ermöglichen.

## Sozialisation und Rollenbilder

Ein vermeintlich typisch weibliches oder typisch männliches Gesundheitsverhalten liegt sicher nicht auf dem X- oder Y-Chromosom begründet, sondern hat viel mit kulturell geprägten Rollenbildern und Sozialisationseinflüssen zu tun. Die auf den ersten Blick in einigen Feldern riskanteren gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen von Männern sind ein wesentlicher Teil ihrer Art, „ihren Mann zu stehen“. Das heißt, solange sich Männlichkeitskonzepte und Rollenerwartungen nicht verändern, werden Männer diese Verhaltensweisen kaum aufgeben können, ohne den Verlust ihrer männlichen Identität zu riskieren.

Allein, dass man seinen Mann nur „stehen“ kann und nicht sitzen oder liegen, oder dass Indianer angeblich keinen Schmerz kennen, ist ein tiefsetzendes Rollenverständnis, das das Gesundheitsverhalten vieler Männer über die ganze Lebensspanne hinweg beeinflusst. Auch familiäre Arbeitsteilungen tragen unbewusst dazu bei. Wenn die Arztbesuche im Kindesalter immer nur mit der Mutter erfolgen oder sie es ist, die zu Hause bleibt, um sich um die Genesung der Kinder zu kümmern, lernen Jungen auch daraus, dass dies eher weiblich konnotierte Verhaltensweisen sind.

## Land in Sicht

Es gibt ein zunehmendes Bewusstsein auf gesundheitspolitischer Ebene, dass das Geschlecht einen wesentlichen Einfluss auf Gesundheit und Krankheit hat. Das 2015 verabschiedete Präventionsgesetz etwa verpflichtet alle gesetzlichen Krankenversicherungen in einem neuen Grundsatzparagrafen § 2b SGB V bei all ihren Leistungen „geschlechtsspezifischen Besonderheiten Rechnung zu tragen“, das heißt geschlechtsspezifische Angebote vorzuhalten.

Für den Bereich der Gesundheitsförderung und Primärprävention wird diese Verpflichtung sogar in der Neufassung des § 20 verschärft, indem sie die Verminderung geschlechtsbezogener Ungleichheit fordert.<sup>4</sup>

Da bisher die meisten Präventionsangebote vor allem Frauen erreichen, hat 2018 erstmals auch die Weltgesundheitsorganisation eine Strategie für die Europäische Region zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Männern verabschiedet. Dort benennt sie klar, dass effektive männergerechte Gesundheitsförderung auf Stärken und positiven Bildern von Männern aufbauen sollte und eben nicht Männer als vom Gesundheitsbewusstsein her defizitäre Wesen begreifen darf. Die Strategie benennt drei Grundvoraussetzungen:

- Aufbau eines positiven Bildes von Jungen und Männern und dieses fördern, unabhängig von deren Alter, sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität, ethnischer Zugehörigkeit, Kultur und Religion
- Verzicht auf Verwendung von geschlechtsspezifischen Vorurteilen, die zu einem Fortbestehen von ungleichen und schädlichen Rollenbildern und Verhaltensweisen beitragen
- Entwicklung stützender Umfelder, die einen positiven, ganzheitlichen Ansatz gegenüber der Rolle von Männern als Väter, Partner, Kollegen und Betreuer fördern<sup>5</sup>

Es gibt also Hoffnung, dass Gesundheit künftig mehr auch ein Thema für Männer und Jungen wird.

*Thomas Altgeld*

*(Diplom-Psychologe) ist Geschäftsführer der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. Seit vielen Jahren publiziert er unter anderem zu den Themen geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Männergesundheit.*

<sup>1</sup> Faltermaier, 2015, <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/subjektive-gesundheit-alltagskonzepte>, Zugriff 5/2019

<sup>2</sup> Robert-Koch-Institut, 2018, [https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Factsheets/JoHM\\_02\\_2018\\_Subjektive\\_Gesundheit\\_Erwachsene.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Factsheets/JoHM_02_2018_Subjektive_Gesundheit_Erwachsene.pdf?__blob=publicationFile), Zugriff 5/2019

<sup>3</sup> Robert-Koch-Institut, 2013, [http://www.gbe-bund.de/pdf/GEDA\\_2012\\_arztbesuch\\_12\\_monaten.pdf](http://www.gbe-bund.de/pdf/GEDA_2012_arztbesuch_12_monaten.pdf), Zugriff 5/2019

<sup>4</sup> [https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_5/](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_5/), Zugriff 5/2019

<sup>5</sup> vgl. WHO, [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/378205/68wd12g\\_MensHealthStrategy\\_180480.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/378205/68wd12g_MensHealthStrategy_180480.pdf), Zugriff 5/2019

# Hineinsicht und Heraussicht

Der Zusammenhang zwischen dem Thema dieses Magazins und dem Grundanliegen der Selbsthilfe erschließt sich dann, wenn man die Sache aus zwei Blickwinkeln betrachtet:

Die Sicht Außenstehender auf Selbsthilfegruppen und die Sicht von Gruppenteilnehmer\*innen auf den „Rest der Welt“.

Von außen her ist die Meinung über Selbsthilfegruppen wohl häufig: „Na, die haben Probleme! Werden die damit nicht alleine fertig?“ Irgendwie schwingt da ein wenig Missbilligung mit. Kein Wunder: Wer Selbsthilfe so beurteilt, tut dies, weil sie\*er ja nicht wissen kann, was in so einer Gruppe vor sich geht. Und, wie man in vielerlei Hinsicht – vielleicht auch an sich selbst – feststellen muss: Dem Menschen ist alles Unbekannte, Fremde zunächst einmal suspekt. Man will sich damit aber auch nicht groß auseinandersetzen. Viel bequemer ist es, etwas ohne langes Nachdenken als negativ einzustufen und sich damit selbst einen vermeintlichen Grund zu verschaffen, warum das Überlegen sowieso nicht „lohnt“! Erst dann, wenn man mit einem Problem, einer Sorge, einer Beeinträchtigung zu lange alleine vergeblich gekämpft hat, eröffnet sich – hoffentlich – der Weg in die Gemeinsamkeit einer Selbsthilfegruppe. Der Austausch mit Gleichbetroffenen verschafft einem auch im schlechtesten Fall zumindest etwas Erleichterung, im besten Fall entdeckt man am Beispiel anderer eine Möglichkeit, mit seinem Problem umzugehen, einen Weg, auf den man alleine eben nicht gekommen wäre. Wer so den Einstieg in die Selbsthilfe gefunden hat, erkennt bald, wie falsch die frühere Einschätzung war. Aber dann sieht sie\*er das Ganze ja auch nicht mehr von außen her.

Von innen her beeinflusst die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe naturgemäß den Blick auf außen stehende Menschen und damit auf die gesamte Gesellschaft, in der sich die\*der Selbsthilfeaktive bewegt. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Problem kann dabei durchaus den objektiven Blick trüben oder verzerren. Es besteht die Gefahr, alle Unzulänglichkeiten der Gesellschaft dem Thema zuzuschreiben, mit dem man sich persönlich so intensiv beschäftigt. Diese Sichtweise ist ebenso unsinnig wie falsch. Auch selbst hat man ja nicht nur dieses eine Problem, man hat nur eines mehr

als andere. Dieses eine Problem bekommt man – im Idealfall – durch die Hilfe der Gruppe in den Griff. Man bleibt ansonsten aber genauso unzulänglich, wie der Mensch eben ist. Funktionierende Selbsthilfe ist zuallererst Aufforderung und Motivation dazu, sich seinem individuellen Problem zu stellen. Nach meiner Meinung die entscheidende Voraussetzung, um sich damit erfolgreich auseinandersetzen zu können.

Auch wenn die „Bearbeitung“ des gemeinsamen Problems natürlich das Zentrum der Gruppenarbeit bildet, muss mir beim Blick aus meiner Gruppe hinaus immer klar bleiben, dass mein Problem eben mein eigenes ist. Und auch wenn alle anderen Mitglieder meiner Gruppe ein ganz ähnliches (oder sogar genau das gleiche) haben, hat dieses Problem eben nicht die ganze Welt. Um es an meinem eigenen Beispiel (Alkohol) deutlich zu machen:

Durch den Verzicht auf das Suchtmittel kann ich meine eigene Situation verbessern.

Es würden aber durchaus nicht alle Probleme der Welt gelöst, wenn die gesamte Menschheit keinen Alkohol mehr konsumieren würde.

Hüten wir uns davor, die gesamte Menschheit mit einem Heilsversprechen beglücken zu wollen. Seien wir einfach erleichtert und zufrieden, wenn es uns gelingt, mit der Selbsthilfe unser eigenes Leben ein Stückchen normaler, freier, eben lebenswerter zu machen. Tragen wir aber dennoch jederzeit nach außen, wie effektiv Selbsthilfe sein kann. Sprechen wir darüber, dass der Erfahrungsaustausch in der Gruppe uns die Chance gibt, unser individuelles Problem immer wieder aus den verschiedensten (eben auch fremden) Blickwinkeln zu betrachten. Es wird mit der Zeit greif- und somit beherrschbarer, als wenn man es immer wieder nur aus der eigenen Perspektive beurteilen würde. Beides sollten wir bei unserer Sicht von innen nach außen vor Augen behalten. Wenn wir auf beides achten, wird der Blickwinkel aus dem Alltag in das Wesen der Selbsthilfe, also von außen nach innen, objektiver, weil wir die nötigen Informationen zur Verfügung stellen.

Der allgemeinen Akzeptanz von Selbsthilfe wird das sehr gut tun.

Konrad H.



Foto: L. Brünen

# Grenzenlose Selbsthilfe

Zu Besuch beim brasilianischen Blauen Kreuz



Foto: J. Ungerer

Das Ziel der Reise war ein Erfahrungsaustausch mit unseren brasilianischen Freunden. Eine Delegation von 14 haupt- und ehrenamtlichen Blaukreuzmitarbeitern unterwegs zum brasilianischen Blauen Kreuz „Cruz Azul“. Die Kontakte bestanden schon seit längerer Zeit. „Voneinander lernen!“, hatten wir uns auf die (deutsche) Fahne geschrieben. Neue Blickwinkel ausloten. Doch da war mehr. Es war für mich eine Reise zu mir selbst. Abgesehen davon, dass ich vorher noch nie geflogen bin. Ich will Euch nun im „Zeitraffer“ auf dieses Abenteuer mitnehmen. Bereits mit dem Abflug gab es neue Perspektiven – nämlich von oben...

## Tag 1: Abflug ins Abenteuer

Treffen um 3 Uhr. Mein erster Flug! Nürnberg – Amsterdam. Abflug 6 Uhr. Ich bin ruhig. Umgeben von Freunden. Flughöhe 10.000 Meter. Snacks und Kaffee. Irgendwie komme ich mir vor wie im ICE. Und schon geht's wieder runter. Nun heißt es warten auf den Abflug nach Rio. Ehrlich, ich hatte mir das Flugzeug größer vorgestellt. Der Flug über den

Atlantik – scheinbar unendlich. Ab und zu mal aufstehen. Der Hintern tut weh. Dösen – Film schauen – essen – dösen. 12 Stunden können verdammt lang sein. Ankunft in Rio, ca. 19 Uhr Ortszeit. Regen, schwül! Chaos am Taxistand. Die Fahrt zum Hotel gleicht einer Rallye durch die Straßen der Innenstadt.

## Tag 2: Zuckerhut

Vormittags kurze Erkundung des näheren Umfelds. Ein ureigener Geruch liegt in der Luft. Kolonialstil, Mittelschicht, Armut, Straßenhändler am Gehsteig, alte Autos als Wohn- und Schlafzimmer, reges Treiben, Supermarkt, Fitnessstudios und im Frühstücksfernsehen Soaps und Kriminalität, unzensuriert. Mit den Linienbussen fahren wir zum Zuckerhut. Oben ein Ausblick auf das Paradies. Mega-City auf Distanz.

## Tag 3: IGREJA-Gemeinde

Der Tag beginnt früh. Um 8 Uhr werden wir von einem Kleinbus abgeholt. Unser Ziel: Die IGREJA-

Gemeinde in einer der Vorstädte im Süden von Rio. Die Suchthilfearbeit der Baptisten-Gemeinde besteht dort aus vielen Selbsthilfegruppen und einer tagesstrukturierenden therapeutischen Arbeit. Dann die sportliche Herausforderung: Bei mehr als 40 Grad gibt es ein fußballerisches Freundschaftsspiel auf dem eigenen Platz der Einrichtung. Revanche zum WM-Aus von 2014. Dieses Mal 6:1 für Brasilien. Einige unsere Leute erleiden Verletzungen nach „körperbetontem“ Spiel. Bin ich froh, dass ich nur fotografiere. Wir nehmen am Gruppenmeeting teil. Bewegende Zeugnisse Betroffener. Überreichung von Geschenken. Wir bekommen T-Shirts und „deftigen“ Eintopf.

## Tag 4 und 5: Rio de Janeiro

Mit dem Bus zur Christusstatue. In ca. 800 Meter Höhe breitet der 30 Meter große Christus seine Hände aus und segnet jeden Einwohner der Stadt. Im botanischen Garten von Rio dann Palmen, Orchideen, Kakteen – saubere Luft. Stille! Mitten in Rio! Der tägliche Verkehrswahnsinn über die Copacabana. Aus meiner Perspektive geht mir durch den Kopf: Schön zurecht gemacht und Schminke dick aufgetragen. Bloß keine Falten zeigen! Am Freitag erkunden wir Rio zu Fuß. Auch hier prasseln die Eindrücke bloß so auf uns ein.

## Tag 6: Abschied von Rio

Unser nächstes Ziel: Iguazu! Eine gute Stunde Flug. Ankunft am Airport. Es ist richtig heiß. Das Dröhnen der Motoren. Der Flugplatz kleiner, näher am Geschehen. Die Gepäcklaufbänder erinnern an ein Glücksrad. Keine „Nieten“ – jeder bekommt seinen Koffer. Wirtschaftskraft und Wasserkraft sorgen für ein gutes Auskommen im Dreiländereck Brasilien, Argentinien, Paraguay. Am Nachmittag Ausflug zum Vogelpark – Spiegel der Artenvielfalt. Ein Eldorado für Pflanzen- und Vogelkundler.

## Tag 7: Die Schöpfung Gottes

Abfahrt zu den Iguazu-Wasserfällen. Wir überqueren die brasilianisch-argentinische Grenze. Letzte Abstimmung am Eingang des Nationalparks. Wir besteigen die Ladefläche eines Lasters. Mit dem Dschungel-Cabrio durch den Regenwald. Ein Hauch von Safari. Unser Ziel: Eine Bootstour zu den Wasserfällen. Nach einem kurzen Fußmarsch über endlose Treppen haben wir den Landungssteg im Blick. Der Fluss ist breit, anmutig, eingebettet zwischen braunem Ufergestein und „Grün“ soweit das Auge reicht. Unendliches Grün – smaragdgrün! Wir legen

ab. Die Fahrt stromaufwärts. Viele Stromschnellen lassen etwas von der Gefährlichkeit der Strömung erahnen. Die Wellen werden größer. Die Außenbordmotoren heulen. Die Fahrt wird ruppiger. Rafting-Feeling. Kein Auge bleibt dabei trocken. Nach 15 Minuten erhebt sich vor uns eine gigantische Wasserwand. Kein Traum, keine andere Dimension, kein I-MAX-Kino. Der „Teufelsrachen“ verschlingt tosend die herabstürzenden Wassermassen. Hier hat die Naturgewalt noch ihre eigenen Gesetze in der Hand, wir dagegen nur Kameras und Smartphones. Anschließend geht's unter den „Fall“. Eine Dusche – erfrischend und warm zugleich. Adrenalin und Dopamin wirbeln durcheinander – Jubelschreie. Nochmal! Nochmal! Ein Suchterlebnis ohne Giftstoff. Wir fahren zurück. „Abschied von Mitteleuropa“. Ein Wechselbad der Gefühle. Glückselig und dankbar – ich war dabei! Im Anschluss ein Rundgang. Sicht von oben. Perspektivenwechsel. Das Finale naht. Mit der Parkbahn zum Schlund des Teufelsrachen. Der Blick in den Abgrund zieht dich förmlich hinein. Von jeder Stelle anders.

## Tag 8: Therapiezentrum am Rande der Stadt

Vom Flughafen werden wir abgeholt. Wir fahren zu einer Therapeutischen Lebensgemeinschaft am Rande von Curitiba, ca. 40 km vom Zentrum entfernt. Feldweg, unwegsames Gelände. Ein Zufluchtsort für Menschen, die ein Leben außerhalb von Drogen beginnen wollen. Kleine Holzhäuser. Eine Lebensgemeinschaft mit 60.000 m<sup>2</sup> Land. Es gibt viel zu tun. Gemeinsames Essen. Eindrücke von der Arbeit hier: Wenig Geld, jedoch viel Kreativität und Energie. Beziehungsarbeit pur. Drogenpolitik, Gesetzesvorhaben und Investitionen sind hier weit weg – so scheint es. Am Abend: Fahrt nach Curitiba. Kein Ort, der zum Verweilen einlädt. Drogendealer, Handlanger, Familien in Armut und dazwischen Kinder mit großen Träumen und wenig Liebe, wenig Hoffnung, hier raus zu kommen. Am Rande des Viertels: Ein Haus, in dem die Kinder willkommen sind. Einmal in der Woche. Spielen, Lachen, Singen. Vielleicht gibt es doch Hoffnung, gibt es Zukunft. Wir wünschen es dem Team der Lebensgemeinschaft so sehr, aber vor allem den Kindern. Im Anschluss dann der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Irgendwie ähnlich der unseren und doch anders. Eine große Gruppe im Stuhlkreis, ein Lied, gegenseitiges Kennenlernen. Karten mit Fragen werden verteilt. Wer will, darf antworten. Im Anschluss Aufteilung in drei Gruppen. Betroffene, Angehörige, Kinder. Durch unseren Besuch und der notwendigen Übersetzung kommen

Ein Wechselbad der Gefühle. Glückselig und dankbar – ich war dabei

nicht alle zu Wort. Die Stunde endet pünktlich. Gespräche, Kaffee und Kuchen runden den Abend ab. Wir fahren zurück zum Therapiezentrum. Ein brennender Strommast lässt uns erahnen: Heute Nacht bleibt's dunkel.

#### Tag 9: Abfahrt nach Blumenau

Mit einem Überlandbus touren wir nach Blumenau. Eine Fahrt über Land in höhere Gefilde. Umgeben von Grün. Vorbei an Häusern im Landhausstil. Aus Holz oder Stein. Die Strukturen geordneter. Idyllisches Vorstadt-Flair. Ankunft in Blumenau. Irgendwie vertraut anders.

#### Tag 10: Cruz Azul

Die Zentrale des Cruz Azul ist nur wenige Meter vom Hotel entfernt. Vom Team des Cruz Azul werden wir herzlich empfangen. Am Abend besuchen wir wieder eine SHG. Natürlich ist unsere Anwesenheit wieder etwas Besonderes. Die innere Verbundenheit ist stärker als die Sprachbarrieren. Ein Junge spricht über seine Familie, seinen Vater, seinen Klinikaufenthalt. Viel Zuspruch aus der Gruppe.

#### Tag 11: Persönlichkeiten

Ein neuer Morgen. Auf dem Plan steht der Besuch des Therapiezentrums Cerene, außerhalb von Blumenau, idyllisch gelegen. Ein Mitarbeiter begrüßt uns mit Gesang und Keyboard. Wunderschöne biblische Szenen, von Patienten gemalt, zieren die Wände. Führung über das Gelände. Männer und Jugendliche werden hier aufgenommen. Der nächste Termin wartet schon. Audienz beim Bürgermeister von Blumenau. Ein Rathaus wie aus dem Bilderbuch. Vor uns sitzt ein freundlicher, besonnener, sehr interessierter Gesprächspartner. Dann fahren wir zu einem besonderen Aussichtspunkt. Blumenau liegt zu unseren Füßen. Am Abend wieder in einer SHG. Die Fahrt dauert ca. zwei Stunden. Für uns undenkbar entfernte zum Besuch eines Gruppenabends. Kurz vor dem Ziel plötzlich Stopp. Die letzten 300 Meter zu steil für den Bus. Wir laufen die Strecke, ausgeleuchtet mit Handy-Lichtern. Mein Gedanke: Die Dinger sind scheinbar doch für was nützlich.

#### Tag 12 und 13: Cruz Azul

Der Freitag steht ganz im Zeichen von Cruz Azul. Wir übergeben symbolisch einen Spendenscheck. Impulse zur Gruppenarbeit und Zeugnisse von Teilnehmern runden den Tag ab. Einige von uns besuchen nochmal eine Gruppe. Dieses Mal keine extra Begrüßung. Wir sind mitten drin. Redezeit zwei Minuten. Es geht reihum und es geht vor allem um Drogen. Am Samstag dann eine gemeinsame Gruppenleiter-Schulung mit 40 ehrenamtlichen Mitarbeitern. Ein Ausflug nach Pommerode versüßt uns fürwahr den Tag. Ein Kaffeehaus für Genießer, das auf den Namen „Tortenparadies“ hört und gleichzeitig eine „Hinrichtungsstätte“ für Diabetiker ist. Kaffee aus Porzellankannen und eine Torten- und Kuchenvielfalt wie im Schlaraffenland.

#### Tag 14 bis 17: Ausklang in Itiachi

Das Hotel direkt am Strand. Es ist Rosenmontag. Feiertag in Brasilien. Am Strand reges Treiben. Es riecht deftig und süß. Wir gönnen uns eine Leckerei aus Schmalzgebäck und Nutella. Am Dienstag um 5.30 Uhr früh heißt es aufstehen. Ich will den Sonnenaufgang erleben. Schiffe fahren ein und aus. Frachter, beladen mit Containern – vielleicht auch für Deutschland. Der Strand menschenleer. Treibholz am Strand. Ein paar junge Leute auf einem Felsvorsprung. Ein einsamer, alter Hund sucht nach Essbarem und vielleicht auch nach Zuneigung. Die Sonne geht pünktlich auf. Nicht spektakulär, aber trotzdem schön. Am letzten Vormittag besuchen wir eine andere Ecke des wunderschönen Strandes. In weiter Ferne sieht man, fast imaginär, futuristisch anmutende Wolkenkratzer. Wie eine gemalte Filmkulisse aus einem Sci-Fi-Film. Der Sand heiß, die Wellen hoch. Die Gedanken schweiften. „Hinter'm Horizont geht's weiter“. Europa – Deutschland – Bayern – Franken – Neustadt/Aisch. Mein Heimatort – meine Familie – meine Selbsthilfegruppe – mein Blaues Kreuz. Morgen geht's zurück. Auf Wiedersehen Brasilien! Was bleibt von so einer Reise? Viele, viele Gedanken und Eindrücke. Abhaken kann man das nicht so einfach. Die Selbsthilfe dort – insgesamt jünger – mehr Familien. Keine so strikte Trennung nach Süchten, denn das Verhalten ist oft identisch. Viel Spiritualität und Glauben und gleichzeitig doch so viel Gewalt. Zugleich die Hoffnung der Betroffenen, die Motivation der Therapeuten und Selbsthilfegruppen-Verantwortlichen. Und die Erkenntnis: Selbsthilfe kennt keine Grenzen.

Jürgen U.



Foto: Pixabay

## Harmonie

„Du streitest mit mir“,  
sprach der Löwe,  
als die Maus einmal brüllte.

„Nein! Du streitest mit mir“,  
erwiderte die Maus,  
als der Löwe einmal leise gähnte.

Die beiden  
singen aber schön zusammen,  
dachte der Adler,  
als er über die beiden hinwegflog.

Rosemarie G.

# ALLTAG

Arbeitstag Werktag Wochentag

Normalität Alltagstrott Sequenz

Kreislauf Eintönigkeit Durchlauf

Trott Gleichförmigkeit Tretmühle

Monotonie

# BLICKWINKEL

Anschauung Betrachtungsweise

Blickpunkt Hinsicht Vorstellung

Gesichtspunkt Perspektive Sicht

Auffassung Überblick Blickfeld

Vorstellung Blickrichtung