kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken
ausgabe 2020 · www.kiss-mfr.de

Herzens-angelegenheiten

Foto: Franziska Heunung

Corona, oder: Kann mal jemand kurz die Welt retten?

Liebe Leserinnen und Leser,
eine Pandemie, mit dem eigentlich recht sympathischen Namen Corona, hält uns alle fest im Griff.
Die Welt ist zum Risikogebiet geworden: Ausnahmslos alle Menschen sind betroffen. Covid-19 macht keinen Unterschied zwischen alt oder jung, reich oder arm, nimmt keine Rücksicht auf gesellschaftliche Stellungen.
Vieles, was für uns selbstverständlich war, ist in Frage gestellt und war vor einem Jahr nicht mal denkbar. Manchmal kann ich es immer noch nicht glauben, dass wir mit Masken einkaufen gehen, nicht einfach so verreisen können oder gar von lieben Menschen Abstand halten sollen.
„Ja, klar, das weiß ich doch alles, will ich auch nicht dauernd lesen.“ – höre ich die eine Leserin oder den anderen Leser aufstöhnen. Außerdem was hat das überhaupt mit Herzensangelegenheiten zu tun?
Als wir die jetzige Ausgabe mit dem Thema Herzensangelegenheiten planten, war die Welt noch „in Ordnung“, wenn sich das überhaupt so sagen lässt. Der Titel war gekoppelt an die inhaltliche Ausrichtung des Nürnberger Gesundheitsmarkt, der nun ja auch nicht stattfinden konnte, wie Sie sicher wissen.
Seit dem haben sich für mich viele neue Herzensangelegenheiten ergeben: Ich erfahre gerade sehr oft und mit großer Freude, dass sich Menschen in diesen Zeiten vielmehr öffnen: So rückt zum Beispiel unsere Hausgemeinschaft näher zusammen – aus einer flüchtigen Gassibekanntschaft sind Erika und Andreas geworden, mit denen sich wundervoll humorvoll übers Leben philosophieren lässt.
Wir können nicht kontrollieren, was in der Zukunft passieren wird. Aber wir können kontrollieren, was wir tun im Hier und Jetzt. Verantwortlich, achtsam, bewusst. Und das ist wichtig und kommt von Herzen.
Dank an alle die mit Bildern, Texten, guten Ideen das kiss.magazin 2020 aus vollem Herzen wieder zu etwas ganz Besonderem machen.

Nun wünsche ich Ihnen eine inspirierende Herzenslektüre, viele Herzensbegegnungen, bleiben Sie zuversichtlich und geben Sie gut auf sich acht.

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 14 / September 2020
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:
Friederike Kreil 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: antifalten / photocase.de
Gestaltung: gillitzer.net
Druck: Gutenberg Druck+Medien
GmbH
Auflage: 5000

kiss.magazin ist kostenlos und
erscheint in loser Folge.

Bum-budi-bum, bum-budi-bum

Jede*r hat eines, ein Herz. Manche ein kleines oder schwaches. Andere ein sprichwörtlich großes oder noch größeres. Manchmal stolpert es, gerät außer Takt. Neben den körperlichen Ursachen ist oft auch die Seele, die Psyche beteiligt. In beiden Fällen braucht es Unterstützung, das Herz. Aber es schlägt unermüdlich ca. 100.000-mal am Tag, pausenlos. Millionenfach bis zu unserem Lebensende.

„Mein Herz macht bum-budi-bum, macht bum-budi-bum“ so heißt eine Zeile in einem alten Schlager. Wie es weitergeht, weiß ich nicht mehr, aber wenn mich die Erinnerung nicht trügt, ist die Kernaussage dieses Liedes, dass das Herz schneller schlägt, wenn man den geliebten Menschen sieht…

Wenn es nicht so gut läuft in der Liebe, wird einem „das Herz gebrochen“. Jeder versteht das, hat es vielleicht selbst schon erlebt. Dass es tatsächlich ein Broken-Heart-Syndrom gibt, an dem man leiden, evtl. sogar versterben kann, ist mittlerweile medizinisch erwiesen.

Eine*r hat das „Herz am rechten Fleck“ sagt man über eine Person, die aufrichtig, verlässlich und integer ist. Jemand, von dem man eine hohe Meinung hat.

Im Falle von überbordender, selbstloser Zuneigung heißt es – bildlich gesprochen – jemand „trägt sein Herz außerhalb seines Körpers“. Das bedeutet im übertragenen Sinn, dass jemand gefühlsmäßig außerordentlich verletzlich ist, z.B. Elternliebe zu den Kindern.

Wie wichtig dieser einzigartige Muskel ist, macht sich auch in der Sprache bemerkbar. „Mein Herz“ ist auch ein Kosename für einen geliebten, kostbaren Menschen.

Und kostbar ist es doch, dieses unser Herz, das so fleißig und unermüdlich alles am Laufen hält. Sprechen Sie doch mal mit Ihrem Herzen. Sagen Dankeschön und fragen, womit kann ich dir, mein Herz, eine Freude machen? Hören Sie genau hin, auf das, was es Ihnen sagen will, Ihr Herz.

Zum Schluss noch eines: Wer etwas „mit Herzblut“ tut, widmet sich dieser Sache engagiert, fleißig, mit großem Einsatz und Hingabe – so wie die Macher*innen der diesjährigen Ausgabe des Kiss-Heftes.

Christa B.

Foto: Pixabay

Sprechen Sie doch mal mit Ihrem Herzen. Sagen Dankeschön und fragen, womit kann ich dir, mein Herz, eine Freude machen?

Foto: .marqs / photocase.de

Herzenssache SPRACHE

Sprache ist etwas Spannendes, Faszinierendes, Wunderbares. Sie dient dem Austausch, dem Dialog, der Verständigung, der Formulierung von Standpunkten und – unterstrichen von Mimik und Gestik – dem Ausdruck von Gefühlen. Sprache ist bestens erforscht: Fachsprache, Dialekte, Sprechakte, Gebärdensprache, Schriftsprache, Körpersprache… bergen keine Geheimnisse mehr.

Sprache beruht auf willkürlichen Konventionen. Doch trotz aller Regeln verhindert das strenge Diktat von Grammatik und Orthografie nicht, dass wir gar zu oft aneinander vorbeireden, verstummen, sprach- und hilflos kapitulieren.

Sprache wird verunglimpft, misshandelt. Besonders absurde Beispiele liefert das Marketing: Über den Werkstatttoren einer renommierten Automarke prangt in großen Lettern DIALOGANNAHME!

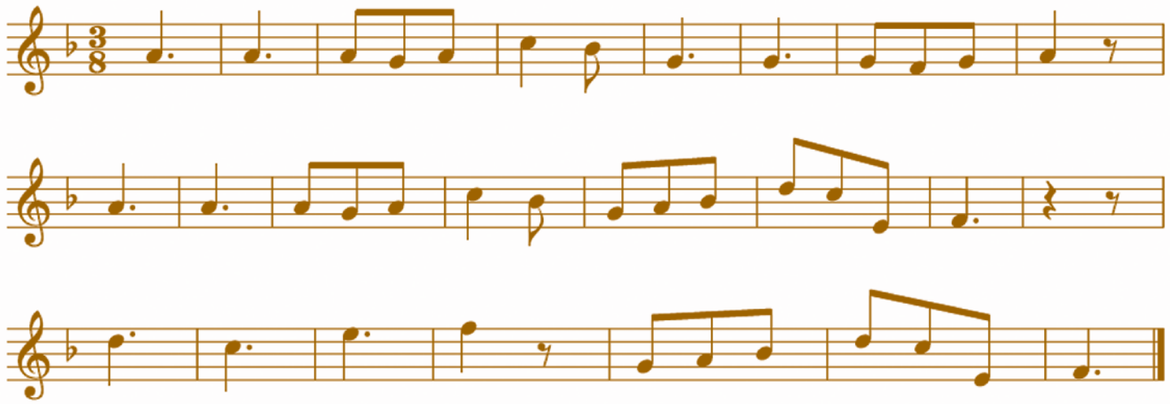
Denken beim Gebrauch der Sprache ist nur scheinbar Nebensache!

Christine D.

Mir liegt besonders am Herzen…

… meinen eigenen Befindlichkeiten, körperlich und seelisch, Rechnung zu tragen, sprich, dass es mir gut geht.
… die Liebe zu den Menschen, die mir etwas bedeuten.
… mein eigenes. Dieses kleine, schwache, das unregelmäßig schlägt, stolpert, manchmal rast, sich überschlägt, gebrochen wurde und trotzdem alles am Laufen hält und mich funktionieren lässt.
… meinem Herzen mal DANKE zu sagen für die unermüdliche Arbeit, die es leistet.
… mehr zu tun für mein Herz, ihm Freude zu bereiten, es zu fordern und es auch mal ausruhen zu lassen.
… das Genießen nicht zu verlernen oder es noch besser zu erlernen.
… glücklich zu sein mit mir selbst und den Menschen, die ich schätze und liebe.
… meine Kreativität ausleben zu können in allen Bereichen.
… Ordnung zu schaffen; mich von Dingen zu trennen, die im wahrsten Sinn des Wortes, überflüssig geworden sind.
… Klarheit und Struktur zu schaffen.
… Freude zu haben und Freude zu bereiten.
… zu genießen mit allen Sinnen, mich verführen zu lassen oder selbst zu verführen.

Christa



Du, du liegst mir im Herzen
du, du liegst mir im Sinn.
Du, du machst mir viel Schmerzen,
weißt nicht wie gut ich dir bin.

So, so wie ich dich liebe
so, so liebe auch mich.
Die, die ewig für dich.

Doch, doch darf ich dir trauen
dir, dir mit leichtem Sinn?
Du, du kannst auf mich bauen,
weißt ja wie gut ich dir bin.

Und, und wenn in der Ferne,
mir, mir dein Herz erscheint
Dann, dann wünsch ich so gerne
dass uns die Liebe vereint.

Melodie und Text: traditionell seit 1820

Anders und trotzdem wertvoll

(oder gerade deshalb?)

Menschen sind verschieden – so sagt man. Und doch gleichen sich viele Lebensläufe wie ein Ei dem anderen. Schule, Ausbildung oder Studium, Arbeit, Familie, Rente, Tod. Fehlt es uns an Fantasie, dass unsere Lebensentwürfe so austauschbar sind oder wollen wir wirklich alle das Gleiche? Sicherlich gibt es viele Menschen, die sich eine Familie wünschen, einen gut bezahlten Job, schöne Urlaube, ein tolles Auto. Aber ist es das, was unser Herz zum Singen bringt? Macht uns das wirklich glücklich?

Ich weiß, dass ich schon früh das Gefühl hatte, anders zu sein. Ich hätte zum Beispiel lieber eine Mathe-Klausur geschrieben als auf eine Party zu gehen. Soziale Phobie hieß es damals. Kommunikativ, aber nicht gesellig, sage ich selber 20 Jahre später. Für mich ist diese Unterscheidung Realität und gleichzeitig Rettung, da ich mich früher nicht verstanden habe. Wie kann man kommunikativ sein und doch nicht gerne mit einer Gruppe feierwütiger Jugendlicher um die Häuser ziehen? Ein Spagat, der mich sehr belastete. Auch andere werden tagtäglich in solche Schemata gepresst. Die einen zerbrechen daran oder zumindest fast. Die anderen ordnen sich mehr oder weniger einfach ein oder eher unter. Das Ergebnis: Austauschbare Standardlebensläufe.

Aber hatten wir als Kinder alle die gleichen Träume? Klar, Berufe wie Business Development Specialist kannten wir im Sandkasten-Alter noch nicht. Dafür Bäcker*in, Schneider*in, Arzt bzw. Ärztin, Lokführer*in, Schriftsteller*in oder Astronaut*in. Natürlich kann nicht jede*r einen der wenigen begehrten Erwerbsarbeitsplätze als Raumfahrer*in ergattern, aber wie viele wunderbare Sternenbeobachter*innen haben wir verloren, weil wir ihnen gesagt haben, sie seien zu unsportlich, zu schlecht in Mathe oder Physik, zu kurzsichtig. Hätten sie ihre Passion nicht anderweitig ausleben können, beispielsweise als Hausmeister*in bei der NASA? Wahrscheinlich hätte es nie eine*n hingebungsvollere*n Hausmeister*in gegeben.

Warum müssen so viele Kindheitsträume sterben, nur weil wir nicht die perfekten formalen Ausgangsvoraussetzungen haben? In seinem Film „Alphabet“ sagt Erwin Wagenhofer, dass 98% der Kinder hochbegabt geboren werden – am Ende der Schullaufbahn sind es nur noch 2%. Wie traurig. Wie viel vergeudetes Potenzial! Können wir uns das noch leisten? In Zeiten von „globaler Erwärmung“, Artensterben, Krankheiten, Kriegen und Flüchtlingswellen? Vielleicht hätte der*die Astronaut*in aus der Kindheit darauf

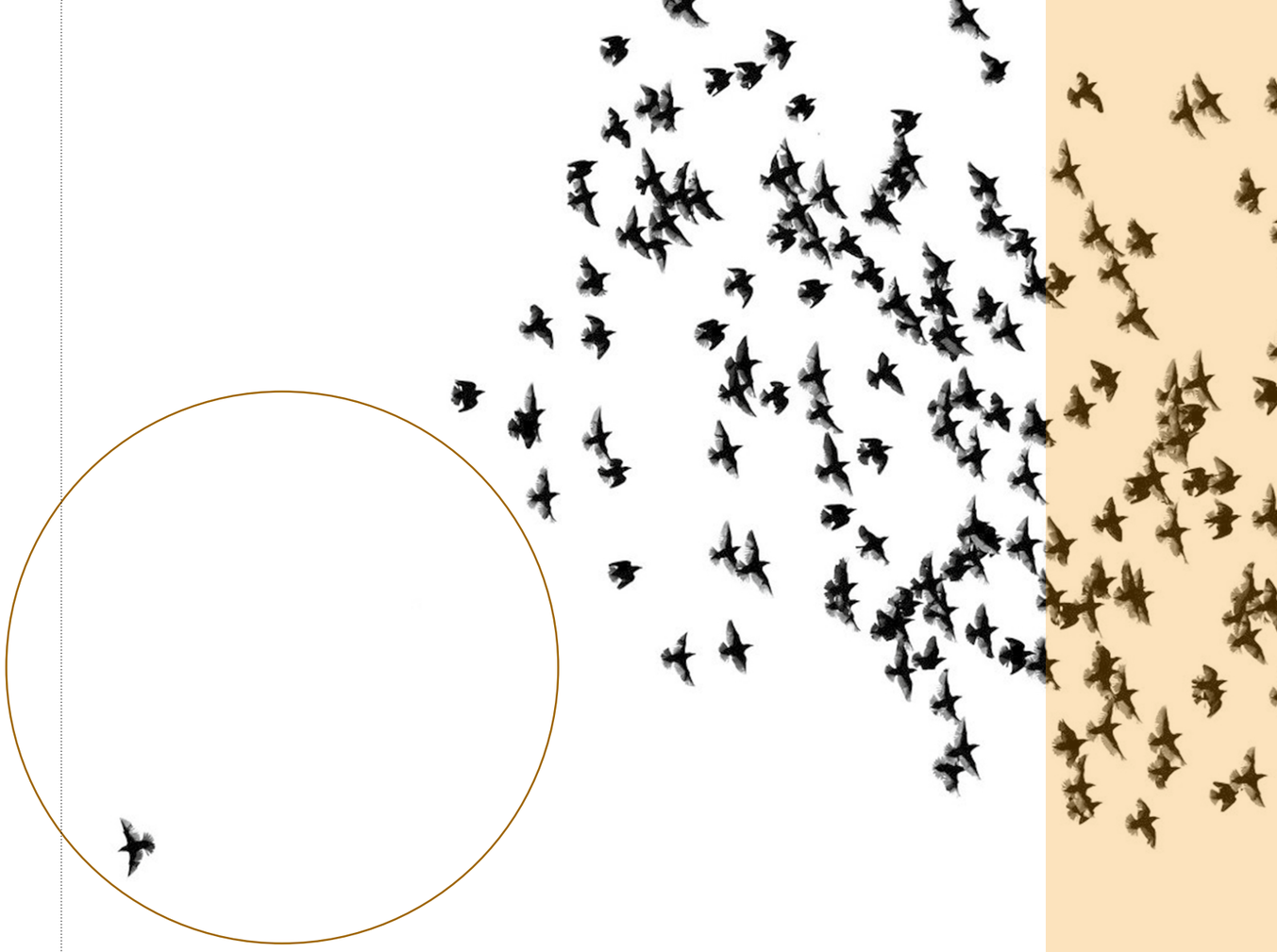


Foto: Pixabay

eine Antwort. Aber wir werden es nie erfahren, weil die Person aus Schmerz und Enttäuschung Börsenmakler*in geworden ist und nun auf Lebensmittelpreise spekuliert. So zahlt sie es der Welt heim, die ihr gesagt hat, sie wäre nicht gut genug für ihren Traum. In die Sterne schaut sie schon lange nicht mehr.

Was also ist meine Herzensangelegenheit? Jeder Mensch hat einzigartige Talente und Fähigkeiten. Anstatt Menschen auszugrenzen, die nicht einem (seelenlosen) Ideal entsprechen, wünsche ich mir, dass jede*r sein Potenzial zum Wohle aller ausleben kann. Denn glückliche Menschen, die sich jeden Tag für das einsetzen können, was ihnen wichtig ist, arbeiten in meinen Augen effizienter, sind innovativer, motivierter und resilienter. Eigenschaften, die wir angesichts der globalen Herausforderungen so dringend brauchen wie vielleicht nie zuvor.

Paulo Coelhos Alchimist hat Millionen von Herzen auf der ganzen Welt bewegt. Als Rechtswissenschaftler hätte er wahrscheinlich weit weniger Träumen und Herzensangelegenheiten Flügel verleihen können. Aber sein Lebenslauf ist auch alles andere als austauschbarer Standard.

Paulo Coelho wurde 1947 in Brasilien geboren. Sein Leben war geprägt von vielen Umbrüchen und Neuanfängen bevor er endlich seinem Herzenswunsch folgte und Schriftsteller wurde. In seine Bücher flossen viele seiner Erfahrungen ein wie Psychiatrieeinweisungen als Jugendlicher, Haftaufenthalte während der Militärdiktatur oder seine Pilgerreise nach Santiago de Compostela. Coelhos erster Roman „Der Alchimist“ handelt vom andalusischen Hirten Santiago, der seiner Bestimmung folgt und dabei etwas viel wertvolleres findet als den Schatz, den er ursprünglich gesucht hat. „Der Alchimist“ wurde weltweit millionenfach verkauft. (Quellen: Wikipedia sowie „Der Alchimist“ von 2006
im Diogenes-Verlag)

Susanne G.

Foto: PolaRocket / photocase.de

Wenn Funken springen

Diese Tücher werden wirklich einfach nur aus Bienenwachs und Baumwollstoff hergestellt?!

Zugegeben: Das Thema Nachhaltigkeit ist schon seit Längerem in den Medien und hat uns alle schon einmal mehr oder weniger über die eigenen Angewohnheiten nachdenken lassen. Damit aber ein Thema wie dieses für die Menschen zu einer Herzensangelegenheit werden kann, braucht es manchmal Geduld und langanhaltende Motivation. Oft stecken wir sogar erst andere Menschen mit unserer Begeisterung an, wenn es von Herzen kommt. Dann sprühen wir nur so und der Funken kann sozusagen überspringen. So hat es auch bei uns etwas gedauert bis der Gedanke von Nachhaltigkeit im Arbeitsalltag bei Kiss vollständig ankam. Am Anfang waren manche sogar zeitweise etwas genervt, wenn es wieder darum ging, wie wir bei uns im Büro von Kiss nachhaltiger werden könnten. Da tauchten dann Fragen auf wie: Nur in schwarzweiß ausdrucken und so viel wie möglich auf ein Dokument platzieren? Sollen Fehldrucke oder gelesene Artikel noch als Notizpapier anstelle von bunten Post-its verwendet werden? Nun gut. Wir beschlossen, es einfach mal zu probieren.

Einmal gestartet versetzten uns manche Dinge dann doch in Erstaunen. Nachfüllbare Edding-Stifte tauchten an den FlipCharts auf, was wiederum irgendwie genial war. Oder Bürohilfsmittel mit der wunderbaren Bezeichnung „klammerloses Heftgerät“, die unsere alten Tacker ersetzten, bei denen doch eh ständig kaputte Klammern klemmten. Da waren wir baff, was es alles so gibt und fingen an, wie wild altes Schmierpapier mit dem klammerlosen Heftgerät zu „tackern“.

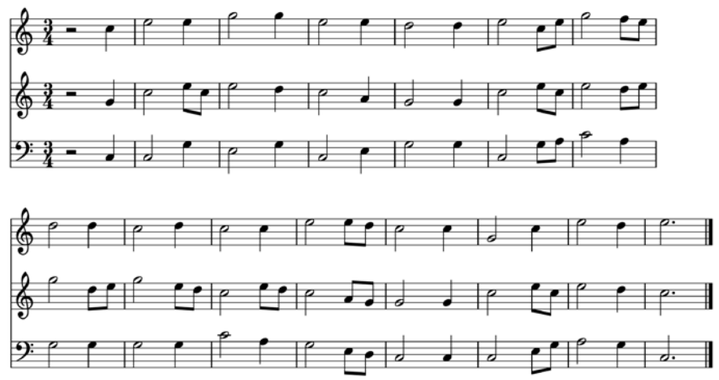
Irgendwann merkten wir dann, dass der Funken oder besser die Schar an Funken von nachhaltigen Ideen wohl doch so langsam auf uns alle übergesprungen ist. Spätestens als diese hübschen, wiederverwendbaren Wachstücher im Büro von einer unserer Kolleg*innen etabliert wurden, die als Dankeschön für unsere Referent*innen und Ehrenamtlichen gedacht waren, waren wir komplett begeistert. Diese Tücher werden wirklich einfach nur aus Bienenwachs und Baumwollstoff hergestellt?!

Ab da achteten wir darauf unseren Arbeitsalltag nachhaltiger zu denken. Das heißt nicht, dass wir alles gleich perfekt machen. Darum geht es auch nicht. Aber so entdecken wir immer mal wieder etwas, das wir ändern können. So schufen wir kurze Zeit später z.B. Plastikmüllbeutel für benutzte Papierhandtücher ab.

Heute wissen wir auch, dass wir…
… E-Mails nicht mehr ausdrucken,
… Recyclingpapier verwenden, falls wir sie doch ausdrucken müssen,
… als Give-aways keine Plastikprodukte weitergeben,
… für die Öffentlichkeitsarbeit keine Softshell-Jacken mit Kiss-Logo kaufen, da sie das Wasser stark belasten,
… zur Arbeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad fahren,
… Fahrgemeinschaften bilden, falls es nicht möglich ist,
… unseren Referent*innen nachhaltige Geschenke überreichen (z.B. Honig, Biosaft),
… es uns immer wieder bewusst machen, dass wir ein Teil vom großen Ganzen sind und so viel an Verantwortung dafür übernehmen wie es uns möglich ist.

Bestimmt stoßen wir in Zukunft noch auf weitere Möglichkeiten, um nicht nur das Büro, sondern den Büroalltag nachhaltiger zu gestalten. Dazu haben wir in unserem Team schon mehrere Funken entzünden können. Denn, wie Sie vielleicht gemerkt haben: Nachhaltig denken, ist mittlerweile zu unserer Herzensangelegenheit geworden.

Elisabeth, Franziska und Marion



Überleben*

Ein weiter Weg stand mir/uns bevor
als das große Leid begann
jeder Schritt ging ins Nichts
war durch Grau verhüllt
und die Farben wurden schwarz

Welch großen Schmerz trägt ein kleiner Mensch
wenn die Bürde allzu schwer
keine Hand, die sich reicht
und die Last fortnimmt
die so manches Kind zerbricht

Kein heller Streif am Horizont
zeigt den Weg durch das Labyrinth
Irrweg oft, Lauf im Kreis
doch die Hoffnung bleibt
dass der Regenbogen kommt

Rosemarie G.

* kann mit der Melodie von „Amazing Grace“ gesungen werden.

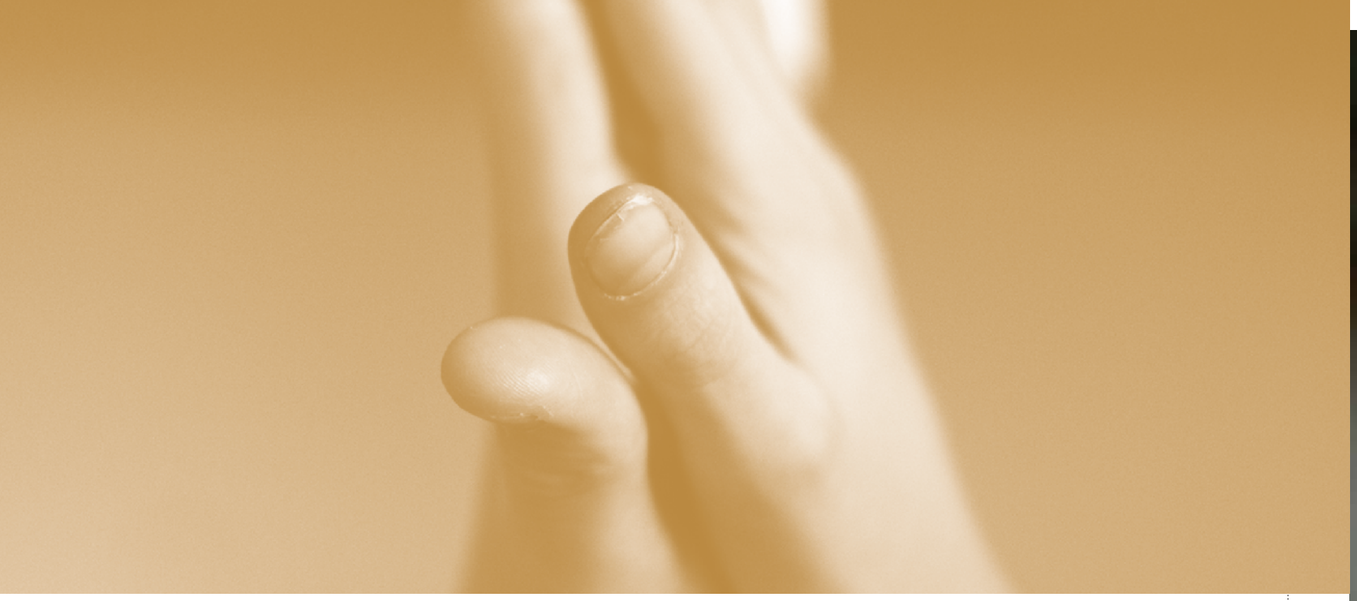


Foto: markusspiske / photocase.de

Das Selbsthilfeparadoxon

Der Duden erklärt den Begriff „Herzensangelegenheit“ als etwas, das „für jemanden ganz persönlich von besonderer Wichtigkeit“ ist. Folgen wir also dem Duden, dann ist die Selbsthilfe für uns alle eine Herzensangelegenheit.

Und über etwas, dem man besondere Wichtigkeit beimisst, denkt man auch viel und häufig nach. Jedenfalls geht mir das so. Und daher frage ich mich schon lange, wie Folgendes zusammengeht:

„Selbsthilfe“ ist gerade für die notwendig, die sich selbst eben nicht helfen können.

Das scheint doch paradox!

Ich fürchte, dieser Widerspruch könnte manche davon abhalten, die benötigte Hilfe in einer „Selbsthilfe“gruppe zu suchen. „Ich kann mir doch selbst eben nicht helfen, was soll ich also in einer Selbsthilfegruppe?“

Das Problem haben wir Selbsthilfeaktiven selbst geschaffen. Wir haben versucht, das, was in unseren Gruppen vor sich geht, in einen kurzen, prägnanten Begriff zu pressen. Was wir eigentlich meinen: Nur die Gesamtheit der Gruppe kann helfen. Und durch den dafür gewählten Begriff „Selbsthilfe“ wird das unscharf. Für uns ist natürlich klar, was gemeint ist. Aber für jemanden, der Hilfe sucht und das Instrument der Selbsthilfe noch nicht kennt?

Nun, an dem Begriff werden wir nichts ändern können. Der ist längst im allgemeinen Sprachgebrauch verwurzelt (was ja auch die erklärte Absicht dabei ist, wenn man eine „griffige“ Bezeichnung erfindet).

Umso mehr müssen wir bei jeder sich bietenden Gelegenheit klarmachen, dass wir eben nicht meinen: „Hilf dir mal schön selber“.

Sondern, dass es der Ansatz der Selbsthilfe ist: „Es gibt mehrere Leute, die alle das gleiche Problem haben wie du. Und wenn du deren ganz individuelle Wege kennenlernst, mit dem gemeinsamen Problem umzugehen, kannst du dir aus den verschiedenen Anregungen einen eigenen Weg kombinieren. Einen Weg, der zu dir passt. Den findest du aber alleine nicht (wie du ja schon weißt), dazu brauchst du eine Gruppe.“

Was „Selbsthilfe“ also eigentlich meint: Alle, die daran mitarbeiten, sind (vom gleichen Problem) Betroffene, die versuchen, sich Hilfe zu erarbeiten, ohne „Beratung“ von Außenstehenden. Außenstehenden, die von uns nicht als grenzenlos kompetent anerkannt werden könnten, weil sie unser Problem nicht haben und deshalb auch nicht wirklich kennen können („…hat ja keine Ahnung, wie das wirklich ist, woher auch…“).

Freilich kann die Selbsthilfe nur eines von vielen Mosaiksteinchen sein, die wir Hilfesuchenden uns zusammensetzen sollten. Für Hilfesuchende gilt es, alle Möglichkeiten zu nutzen, die erreichbar sind. Dazu gehören unbedingt auch „Außenstehende“. Genauso dringend wie unsere Selbsthilfegruppe, brauchen wir die Unterstützung von Therapeut*innen, Ärzt*innen, Seelsorger*innen usw. Bei denen ist eine objektive, von unserem Problem freie Betrachtungsweise der Situation notwendig. Wie z.B. sollte therapeutisches Personal einer alkoholsüchtigen Person einen erfolgversprechenden Ausweg anbieten können?

Immerhin: In einem Punkt trifft der Ausdruck „Selbsthilfe“ tatsächlich im Sinne des Wortes zu: Wer sich einer Selbsthilfegruppe anschließt, tut einen wichtigen Schritt, sich „selbst“ zu helfen.

Allein das sollte für uns alle schon Grund genug sein, weiter daran zu arbeiten, dass möglichst viele die Selbsthilfe zu ihrer „Herzensangelegenheit“ machen!

Konrad H.

„Ich kann mir doch selbst eben nicht helfen, was soll ich also in einer Selbsthilfegruppe?“

Hilfe! Mein Großhirn geht spazieren.

In unseren zweieinhalb Millionen Jahren auf Erden haben wir als Menschheit zwar viel verbockt, aber auch was auf die Reihe bekommen. Denn wir haben eine großartige Bonusausstattung im Kopf. Wir leisten uns ein Gehirn mit einem limbisches System und einem richtig großen Großhirn.

Mit unserem Großhirn können wir lesen, rechnen, kombinieren, Muster erkennen, Dinge prognostizieren, Annahmen treffen, komplexe Sachverhalte durchdenken, Strategien entwerfen, Ideen entwickeln und schöpferisch tätig sein. Energetisch ist das zwar Wahnsinn, weil wir immerhin beachtliche 20% unserer Energie für unser Hirn aufwenden müssen, obwohl das gerade mal 2% unseres Körpers ausmacht. Und neben so viel Energie für unser Gehirn, braucht der Neocortex neben Energie vor allen Dingen viel Zeit. Unser Großhirn ist ein souveräner Kapitän auf der Kommandobrücke, aber laaangsam.

Das mit der Zeit ist allerdings ist ein problematischer Punkt: Denn das Schlimmste, was einem als Frühmensch so passieren konnte, war nicht, dass das Klopapier alle war, sondern dass ein Säbelzahntiger um die Ecke kam. Eine Situation, in der man nicht in aller Ruhe Prognostizieren, Rechnen oder sonst was anfangen konnte. Es war Schnelligkeit gefragt: Vom Großhirn unabhängig und automatisiert übernahm in Bedrohungssituationen das limbische System das Kommando. Das limbische System ist ein sehr alter Teil des Gehirns, dort finden sich unsere Emotionen wie Angst oder Freude. Wenn wir uns angegriffen oder in Bedrängnis fühlen, stellt uns das limbische System ratzfatz drei Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung: Kämpfen, Flüchten, Totstellen. So konnten unsere Vorfahren beim Säbelzahntigerangriff überleben. Jetzt sind aber Säbelzahntiger oder Wollnashörner ausgestorben, stellen also für uns Menschen keine Bedrohung mehr dar. Blöd ist nur, dass es unserem limbischen System völlig egal ist, ob einem im Supermarkt ein echtes Wollnashorn entgegen trabt oder ein Mensch die letzte Großpackung Klopapier wegnimmt. Der einzige Filter ist: „Fühle ich mich bedroht?“ und wenn in solchen Situationen das limbische System „ja“ sagt, dann wird eine der Notfallroutinen aktiviert: Angriff, Flucht oder Starre. Im Supermarkt schwingen wir dann innerlich drohend die Keule, schimpfen lauthals über die Hamsterkäufer, drehen uns um oder hauen ab oder tun so, als wären wir gar nicht da. Angriff, Flucht oder Starre führen nicht zu Lösungen, sondern heizen emotionalen Notfallsituationen und Herausforderungen in Krisenzeiten noch mehr an. Sei es der Umgang mit Ausgangsbeschränkungen oder Versorgungsängsten, wenn leere Regalreihen suggerieren „kauf schnell ein, es ist nicht genug für alle da“. Unser emotionales Gleichgewicht kommt nicht nur durch Schlafmangel oder Hunger ins Kippen, wir fühlen uns leider sehr schnell von unseren Mitmenschen, bzw. in sozialen Situationen missverstanden und angegriffen. Aber keine Krisensituation, kein Bedrohungsszenarium wird besser, wenn man wie ein Steinzeitmensch die Keule schwingt, flüchtet oder wie betäubt hofft, dass der Kelch an einem vorübergeht.

Und als wäre es nicht schon schwierig genug, mit einem tobenden limbischen System umzugehen, kommt noch der Totalausfall des Großhirns dazu. Denn wo ist unser geschätztes Großhirn bei den ersten Anzeichen eines schnaubenden limbischen Systems? Es verlässt die Kommandobrücke und geht spazieren, bis sich unser limbisches System beruhigt und entspannt hat und damit unserem Großhirn signalisiert: Alles palleti, wir haben den Säbelzahntigerangriff überlebt. Und das kann dauern. In Krisenzeiten wandern Großhirne stundenlang umher, während die Großhirneigentümer vor dem Fernseher oder Laptop sitzen und verbale Keulen schwingen oder in Starre verfallen. Die Variante Flucht wird in solchen Fällen auch gern genommen – Aus„flüchte“, warum man selbst ausschließlich vernünftig handelt, nur alle anderen nicht. Nur raus, raus, raus aus der Bedrohung ruft das limbische System. Oder ganz einfach: Angst macht dumm.

Optimale Denkbedingungen für unser Großhirn haben wir, wenn das limbische System einigermaßen entspannt ist. Und die gute Nachricht ist, Training macht es dem Menschen möglich, auch in Extremsituationen Panik zu vermeiden; das limbische System ist trainierbar. Alle Menschen, die mit ängstigenden Situationen beruflich zu tun haben, tun es. Piloten trainieren Notlandung im Flugsimulator, Rettungssanitäter lebensrettende Handgriffe, ärztliches und pflegerisches Personal herausfordernde Einsätze und was ist mit uns? Trainieren wir unser limbisches System und mögliche emotionale Bedrohungen? Haben wir gelernt, trotz Belastungen, wie Quarantäne, Ausgangsbeschränkungen usw. noch geduldig und freundlich zu Kollegen, Freunden oder Familienmitgliedern zu sein?

Wenn Sie Lust haben Ihr limbisches System zu trainieren, hier kommen meine drei Lieblingstrainingsideen.

Entspannung wörtlich nehmen

Unser limbisches System kapiert blitzschnell, wenn es angreifen, flüchten oder erstarren soll, denn genau dann spannen wir ganz viele Muskelgruppen an. Kein Frühmensch, der noch bei Trost war, hätte völlig entspannt mit einem Säbelzahntiger gekämpft. Also Muskeln entspannen! Welche Methode einem liegt? Von Atemübungen, über progressive Muskelentspannung bis zu Lach-Yoga ist alles geeignet, was die Muskeln entspannt und dem limbischen System rückkoppelt: Entspann dich, Baby.

Perspektivwechsel

Es entspannt das limbische System ungemein, wenn man die Situation für sich neu bewertet. Statt einem tobenden limbischen System, weil nichts so klappt, wie man es sich vorstellt, kann man sich auch über genau das eine freuen, das heute geklappt hat. Und wenn es das Wissen ist, dass man noch selbständig auf die Toilette gehen kann. Ein Perspektivwechsel, eine Änderung des Blickwinkels auf das eine kleine oder größere positive „Ding“ des Tages entspannt das limbisches System.

Humor für Profis

Ein ganz schneller Entspannungshelfer für das limbische System ist Humor. Lachen signalisiert dem limbischen System, dass keine Gefahr droht. Wer lacht, steht nicht kurz vor dem Verspeist-Werden. Und Lachen können wir alle, jeder schmunzelt, wenn es eine entspannte Situation ist, wenn lustige Geschichten oder Witze erzählt werden. Allerdings ist das: Lachen für Amateure. Wenn es sowieso nett ist, dann kann ja wirklich jeder lachen oder humorvoll sein. Ganz anders in Krisenzeiten. Da ist einem nicht mehr zum Lachen, da steht man stets kurz vor der „Kernschmelze“. Und genau dann ist Humor und Lachen essentiell, dann lachen die Profis. Denn die wissen, dass Angst dumm macht und Humor gescheit.

Margit Hertlein
Illustration: Sandra Schulze

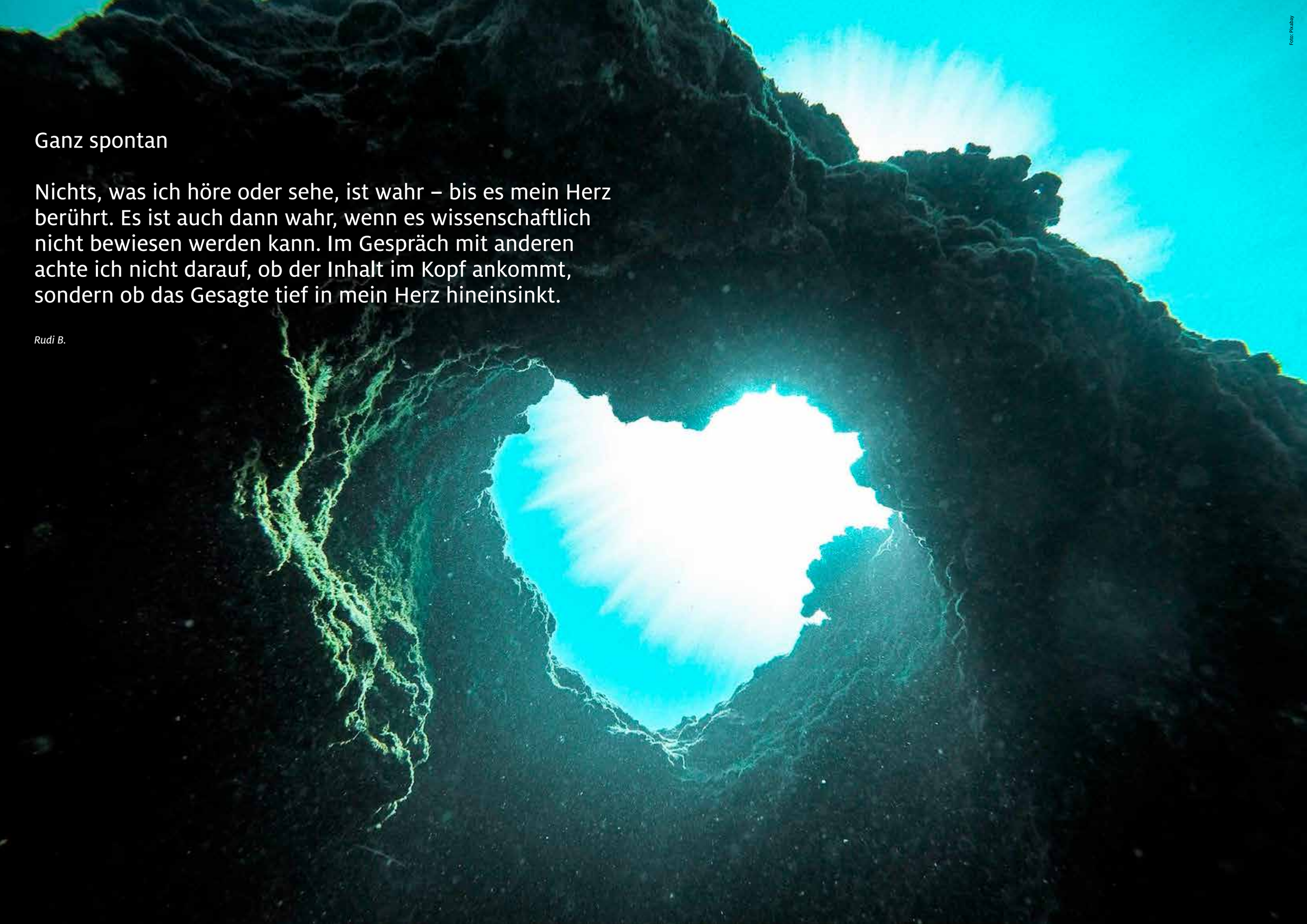


Foto: Pixabay

Ganz spontan

Nichts, was ich höre oder sehe, ist wahr – bis es mein Herz berührt. Es ist auch dann wahr, wenn es wissenschaftlich nicht bewiesen werden kann. Im Gespräch mit anderen achte ich nicht darauf, ob der Inhalt im Kopf ankommt, sondern ob das Gesagte tief in mein Herz hineinsinkt.

Rudi B.

Foto: Pixabay

Wenn sich der Anker löst …

Ankern bedeutet Sicherheit, Zurückfinden, Halt geben, Beständigkeit. Wenn der Anker gelöst wird, geht die Reise los. Unerwartet, ohne Warnung und Zeit zum Vorbereiten, Darübernachdenken, Kraftholen. Die Welt steht still, diesen Moment nur, dann dreht sie sich weiter – ohne dich. Nichts ist mehr dort, wo es war. Der Anker fehlt. Die Wege trennen sich – kurz oder lang, für immer oder kurze Zeit. Mut verlässt mich, Leere versucht in mein Herz zu gelangen und macht es schwer. Vielleicht ist es auch der Anker, der noch da ist – unbewusst und doch spürbar. Immer da gewesen, nur nicht mehr greifbar. Zu weit weg, aber nicht verloren, immer dabei, nur der Ort ist ein anderer. Hilft mir, nicht abzutreiben, wenn die Trauer zu gegenwärtig ist – nur ein anderer Ort, immer dabei, jetzt im Herzen – Herzenssache.

Simone K.

Was hat Kunst mit Seele zu tun?

Es gibt tausende Bilder und Skulpturen, sogenannte Kunstwerke, die wie vom Fließband abrollen. In jedem Möbelhaus gibt es das „passende“ Bild gleich zur Sitzgarnitur dazu. Hat nicht viel mit Kunst zu tun, finde ich.

Andersrum: In einer bekannten Fernsehsendung, da kommt jemand mit einem Gemälde (stand zwanzig Jahre im Keller) und sagt, es passt nicht zum Mobiliar, man wäre modern eingerichtet. Da krieg ich die Krise! Ein gutes Bild passt immer, sage ich.

Da könnte man zu diskutieren anfangen: Was ist überhaupt „modern“? Man denke nur an Picasso und seine Kunst, da sagen immer noch viele, den modernen Kram verstehe ich nicht, dabei ist seine Kunst doch schon über hundert Jahre alt.

Worauf will ich hinaus?

Mal abgesehen von den Fließbandbildern, ist doch jedes Bild entstanden, weil sich jemand etwas dabei gedacht hat. Es muss anderen nicht gefallen, aber jemand hat sich mit Thema und Material auseinandergesetzt, jemand hat seine Seele hineingemalt. Jemand hat vielleicht während einer Krankheit dieses Medium als Hilfsmittel kennengelernt und siehe da, es entstand etwas Einzigartiges.

Auch das Schreiben (man sagt ja nicht umsonst „schreib dir das von der Seele“) kann während einer Krankheit zur Heilung beitragen. Ausgedachtes, Tatsachen, Erinnerungen, Träume, Ängste. All das kann man ausdrücken – auf die eine oder andere Weise. Manchmal braucht es nur einen Anstoß und es fließt, zuerst stockend, zögerlich, aber dann!

Ein Bild oder ein Text muss nicht unbedingt für einen Außenstehenden „schön“ sein, wichtig ist, das eigene Empfinden, die eigene Kreativität herauszukitzeln. Und was auch ganz wichtig dabei ist: sich die Zeit nehmen, sich darauf einlassen und die Zeit mal vergessen.

Ingrid J.

© Sabine Weiß

Manchmal braucht es nur einen Anstoß und es fließt, zuerst stockend, zögerlich, aber dann!

Frauen – Alkohol und drumherum

Unsere Frauengruppe (Betroffene und Angehörige) ist die einzige in Stadt und Landkreis Ansbach und noch weiter im Umkreis. 2017 habe ich mit großartiger Unterstützung von Kiss Ansbach und der Ingangsetzerin die Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen.

„Frauen trinken anders“, das heißt: stiller, allein, zu Hause, heimlich. Kinder, Haushalt, Beruf und perfekte Ehefrau – das alles erzeugt enormen Druck. Wer einsam ist und schwere Schicksalsschläge erlebt, ist anfälliger für eine Suchterkrankung. Bei ihnen funktioniert das Versteckspiel eine ganze Zeit. Der Leidensdruck muss sehr groß sein, bevor sie nach Hilfe suchen und sich eingestehen, dass sie die Kontrolle verloren haben.

Nach dem Entzug ist die Nachsorge wichtiger als alles andere. Hier greift die Selbsthilfegruppe nur für Frauen einen wichtigen Stabilitätsfaktor auf. Die Sucht ist ein lebenslanger Begleiter.

Darüber zu sprechen, hilft damit umzugehen. Den Kampf dagegen aufgeben und zur Ruhe kommen, zufrieden sein. Wir führen sehr offene und lockere Gespräche, die in einer gemischten Gruppe wahrscheinlich nicht so geführt würden. Unsere Runde geht altersmäßig von jung bis … Auch andere Süchte wie Rauchen, Drogen, Medikamente sind unsere Themen.

Jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat treffen wir uns bei Kiss in Ansbach von 18.00 – 19.30 Uhr. Zusätzlich besuchen wir jeden ersten Freitag im Monat die Entzugsstationen im Bezirkskrankenhaus Ansbach.

Ich gehe jedes Mal beschenkt aus der Gruppe heraus, weil die Damen so starke und tolle Persönlichkeiten sind und mir die Motivation zur Vorbereitung auf das nächste Gruppentreffen geben.

Alkoholerkrankungen kann man nicht heilen, aber sie führen zu einer Weiterentwicklung der betroffenen Frauen, die damit die Chance auf ein abstinentes und trotzdem erfülltes Leben haben.

Persönlich wünsche ich mir, dass noch viele Frauen den Mut haben und eine solche hilfreiche Gruppe an den anderen Kiss-Standorten gründen.

Wer Kontakt aufnehmen möchte, kann sich an Kiss Ansbach wenden.

Ruth B.

Foto: Marco Ceron / photocase.de

Man muss viel Geduld mit sich selbst haben, in „Herzensangelegenheiten“ das Richtige zu tun.

Mit Herz und Verstand

Ihr Anliegen ist mir eine Herzensangelegenheit.“ Diesen Satz hört man häufig insbesondere von Politiker*innen und besonders oft in Wahlzeiten. Dabei will ich deren gute Absichten nicht abstreiten. Und doch ist es ein Unterschied, ob man sich fremder Angelegenheiten annimmt oder ob man selbst betroffen ist. „Mit Herz und Verstand“ leben, das bedeutet, mit Emotionen und Ratio leben. Das ist jedoch nicht immer so leicht getrennt zu halten. Wo ist die Grenze?
Als mir so richtig bewusst geworden ist, dass meine Frau Alkoholikerin ist, war es für mich eine Herzensangelegenheit – im wahrsten Sinn des Wortes – ihr zu helfen. Ich wusste zwar nicht wie, sah darin aber eine Aufgabe, der ich mich stellen wollte und musste. Denn ich hatte es u.a. auch in meinem Beruf gelernt, einer schwierigen Situation nicht aus dem Weg zu gehen, sondern sich ihr zu stellen. Ich musste lernen, dass nur „Hilfe zur Selbsthilfe“ etwas bewegen kann. Das ist oft schwer, oft eine Belastung und für Außenstehende häufig nicht begreifbar. „Du kannst sie jetzt doch nicht im Stich lassen“ – das wollte ich auch nicht. Ich habe sie nicht im Stich gelassen, wollte mich nicht trennen und habe es auch nicht. Und doch habe ich viele Fehler gemacht, denn ich hatte nicht immer den Mut, ihr zu widersprechen – aus Angst vor einem Rückfall. Man muss viel Geduld mit sich selbst haben, in „Herzensangelegenheiten“ das Richtige zu tun. Die Selbsthilfegruppe hilft dabei.

Reimar

„Es gab mich viele Jahre gar nicht mehr.“

Ich habe sie glücklicherweise...

Foto: cw-design / photocase.de

Ich habe sie glücklicherweise: Die Familie und die Freunde, die, nachdem die Diagnose „Parkinson“ feststand, gesagt haben: „Wir schaffen das“. Das war vor zwei Jahren. Die Krankheit lässt sich und mir Zeit, aber ich weiß, sie wird mich bis an mein Lebensende begleiten und sie wird langsam, aber stetig höheren Einsatz von mir und meinem Umfeld fordern. Immer neue Hürden warten auf mich und wollen genommen werden. Bin ich doch bisher lieber die Flussläufe entlanggeradelt als über die Alpen. Ich meinte immer, Hindernisse zu überwinden sei nicht meine Stärke, ich umging sie lieber geschickt. Ich weiß, die nun vor mir liegenden Veränderungen werden mich fordern und werden mir keine Wahl lassen. Ich muss und will mich den Hürden stellen. Was mich aber umtreibt, ist der Gedanke, dass das, was kommt, nicht nur mein Leben, sondern auch das Leben meiner Angehörigen verändern wird.

In den letzten zwei Jahren habe ich das Glück gehabt, viele Menschen zu treffen, die mir durch ihre Gespräche meinen Blickwinkel erweitert haben. Dabei wurde mir deutlich, wie liebevoll und engagiert sich die meisten Angehörigen verhalten. Aber ich konnte auch spüren, wie sehr die Belastung für sie über die Jahre zunahm, bis kaum noch Zeit für eigene Bedürfnisse übrig blieb. Ich erinnere mich da an eine Angehörige, die eine dringend notwendige OP fast zu lange verschob, weil ihrem kranken Ehemann davor bangte, in dieser Zeit auf eine Kurzzeitpflegestation zu wechseln. Oder an den erschreckenden Satz: „Es gab mich viele Jahre gar nicht mehr. Ich musste mich nach seinem Tod erst mühsam wieder finden.“ So wie den Gedanken, dass die hinterbliebenen Partner dann oft feststellen, dass sie mit dem Ende ihrer bisherigen Aufgaben ihren Lebensinhalt verloren haben und dass ihre sozialen Kontakte außerhalb der Deutschen Parkinson Gesellschaft (DPG) so gut wie nicht mehr vorhanden sind.

Das Gehörte treibt mich um.

Und doch ist es wahrscheinlich, dass auch ich vor lauter Beschäftigung mit mir selbst und dem, was mit und in mir passiert, nicht wahrnehme, dass ich den Partner, der so ruhig und zuverlässig neben mir steht, Stück für Stück vereinnahme. Schließlich weiß ich, nicht zuletzt auch auf Grund meiner langjährigen Berufserfahrung im Bereich der Altenpflege, dass die mir Nahestehenden mich zwar auf dem Weg begleiten, ihn aber nur begrenzt mitgehen können. In unseren Selbsthilfegruppen nehmen die Fachvorträge einen wichtigen Raum ein. Diese, die Krankheit begleitenden Fortbildungen sind für uns alle – Betroffene und Angehörige gleichermaßen – von großer Bedeutung und Hilfe im Alltag. Sie bieten jede Menge Stoff und Anregungen für anschließende Gespräche. Hier drängt sich mir auch die besondere Situation der pflegenden Angehörigen als ein weiterer Schwerpunkt auf. Ich denke dabei an praktische Themen wie häusliche Pflege und die speziellen Bedürfnisse der Parkinsonpatient*innen. Psychologische Themen wie es um die eigenen Bedürfnisse und dem seelischen Wohlergehen steht oder „wie und wann erkenne ich meine eigenen Grenzen?“. Gesprächskreise in diesem Fall vielleicht nur für die Angehörigen, um gezielt auch das „Nachher“ aufgreifen zu können und um den Weg des Verbliebenen zurück ins normale Alltagsleben zu erleichtern. Meine persönliche Hoffnung bleibt, dass ich mich den kommenden Hürden zu stellen weiß und mein Glaube nicht verloren geht, dass es neben dem beruhigenden „Wir“ ein „Ich“ und „Du“ gibt, ja, geben muss.

Heide FöMa 25.12.2019

Eine unsichtbare Krankheit

Da ich selber 2017 die Diagnose „Mittelschwere Depression mit Panik- und Angststörung“ erhalten habe, weiß ich, dass die Krankheit Depression doch immer noch unbekannt und von vielen nicht als Krankheit anerkannt ist.

Deswegen ist es mir eine Herzensangelegenheit damit in die Öffentlichkeit zu gehen. Mich zu outen und damit für etwas mehr Offenheit beim Umgang mit Depressionen zu erreichen. Selbstverständlich ist dies leider nur ein Tröpfchen, aber viele Tröpfchen können dann doch etwas bewirken.

Ich habe letztes Jahr an der Mut-Tour teilgenommen und habe im August die Strecke Lübeck – Berlin in einer Gruppe von sechs Personen per Tandem zurückgelegt. Wir sind autark unterwegs, d.h. wir wissen morgens nicht, wo wir abends unsere Zelte aufschlagen werden. Wir gehen einkaufen und kochen abends unser Essen auf dem Gaskocher. Wir leisten Öffentlichkeitsarbeit, wir geben Interviews, wurden sogar einmal vom MDR gefilmt, wir reden mit Passant*innen. Und es spiegelt sich überall das gleiche Bild wider: Der Umgang mit dem Thema Depression ist in unserer heutigen Zeit immer noch mit Scham behaftet. Dabei – so finde ich – ist es eine Krankheit. Ich schäme mich doch auch nicht zu sagen: „ich bin erkältet“ oder „ich habe mir das Bein gebrochen“. Mir ist es selbst widerfahren, dass man als Betroffene gerne mal in eine Schublade geschoben wird, z.B. in der Arbeit. Hier habe ich – nachdem ich mich für eine andere Stelle im Betrieb beworben hatte – nach meiner Erkrankung zu hören bekommen, dass man mich ja nicht überfordern möchte. Nicht, dass ich wieder krank werde und man mich deswegen nicht berücksichtigen könne. Ich bin seit November wieder berufstätig und seitdem gerade zweimal eine Woche wegen einer Grippe krank gewesen. Ein Mensch mit Depression kann sehr wohl leistungsfähig sein.

Auf Grund meiner persönlichen Erfahrung, dass Sport und Bewegung mir unwahrscheinlich guttun, habe ich mich dazu entschlossen, eine Selbsthilfegruppe in Rothenburg o.d. Tauber zu gründen. Seit September 2019 laufen wir jeden zweiten Mittwoch in der Gruppe für ca. eine Stunde 4-5 km. Wir, als Betroffene, haben die Möglichkeit, uns auszutauschen und zu bewegen. Die Gemeinschaft macht es möglich, dass man sich gerne bewegt. Die Gewissheit, ich kann über meine Erkrankung reden, ohne mich rechtfertigen zu müssen, ohne mich erklären zu müssen, da mein*e Gesprächspartner*in weiß, von was ich rede, hilft so sehr. Mir tut die Gruppe unheimlich gut und auch die Rückmeldung aller gibt mir recht und bestärkt mich, weiterzumachen.

Depression ist eine unsichtbare Krankheit, eine Depression kann in jedem Alter auftreten. Sie kann jede*n treffen. Ich denke, die Unsichtbarkeit der Krankheit macht es schwer, diese als das anzuerkennen, was es ist: eine Krankheit. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es für Außenstehende sehr schwierig ist, es zu verstehen. Bei Ausbruch meiner Depression hat es sehr lange gedauert bis ich die Depression als Krankheit für mich anerkannt habe. Aber auch ein Stück weit deswegen, weil man nichts darüber weiß, es als Schwäche gilt. Und deswegen möchte ich mich dafür einsetzen, dass man offener mit dem Thema umgehen kann. Dass jemand, den die Krankheit trifft, sich offen darüber äußern kann.

Tanja KH

Ich schäme mich doch auch nicht zu sagen: „Ich bin erkältet.“

Foto: Pixabay

Wundersame Rettung

Neulich berichtete eine Frau im Radio von einer wundersamen Rettung: Sie selbst hatte mitten auf der Straße einen Herzstillstand und fiel in Ohnmacht. Glücklicherweise fuhr hinter ihr ein Arzt, der erste Hilfe leistete und sie wiederbeleben konnte, bis der Rettungswagen kam. Das weckte in mir eine Erinnerung aus dem Jahr 2015. Damals ist mir das Gleiche passiert, sogar im gleichen Stadtviertel und ganz in der Nähe, wo es der Frau passiert war.
Zu Bewusstsein kam ich erst nach ca. drei Stunden in einer Notfallklinik. Niemand dort konnte mir sagen, wer mich gefunden hat, wie lange ich auf der Straße gelegen bin und was man dort mit mir angestellt hatte. Ich wollte auch nicht weiter nachforschen, sondern fühlte nur eine tiefe Dankbarkeit, dass ich mich beim Fallen nur leicht verletzt habe und dass mein braves, treues Herz sich dazu entschlossen hatte, weiterzuschlagen. Dieses Erlebnis hat mich stark geprägt. Ich bin dadurch seelisch reifer geworden und habe die Angst vor Schicksalsschlägen – auch solchen ganz anderer Art – verloren. Vorher war es für mich eine Horrorvorstellung, von der Straße weg in einem Krankenhaus zu landen, ohne Pyjama, ohne Zahnbürste und Handy. Jetzt weiß ich: Es kommt alles nicht so schlimm wie befürchtet und irgendwie geht es immer weiter. Meine innere Gelassenheit auf dem Krankenbett gab mir so viel Energie, dass ich kurze Zeit später wieder nach Hause konnte.

Ralf W.

„Was hatte ich nur für Erwartungen: Doch noch an das menschliche Interesse der Mediziner*innen zu glauben!?“

Ich dachte, es wäre interessant mit uns zu reden.

Die letzten Tage habe ich mir überlegt, was ich als meine Herzensangelegenheit sehe. Es fielen mir wirklich einige Sachen ein, denn ich habe doch ein großes Herz. Erst dachte ich an eine Art Dank an meinen Papa, der mein Anker in einer schweren Zeit für mich war oder an meinen wunderbaren Sohn, der die Liebe meines Lebens ist oder meine Mama und meinen Mann, die mir immer zur Seite stehen. Doch dann bin ich gestern mit etwas konfrontiert worden, mit dem ich nicht gerechnet hätte und was mich merkwürdigerweise sehr getroffen hat.

Wir waren eingeladen, die Selbsthilfegruppe des Bundesverbands für Schilddrüsenkrebs bei einem Fachsymposium für Ärzt*innen zu vertreten. Also machten wir uns mit jeder Menge Infomaterial im Gepäck zu dritt auf, um einen spannenden Abend zu erleben. Völlig unvoreingenommen und mit guter Laune kamen wir an, wurden vom Hausmeister herzlich begrüßt und bekamen unseren Platz zugewiesen. Nach und nach trafen die Besucher*innen des Symposiums ein. Zu Beginn der Veranstaltung begaben wir uns mit vielen Ärzt*innen, Mediziner*innen und Interessierten in den Hörsaal. Nach ca. zwei Stunden waren die hochinteressanten Vorträge zu Ende und wir eilten voller Erwartung auf gute Gespräche und Interesse an unserer Gruppe zu unserem Infostand.

Tja, was soll ich sagen?

Gute Gespräche hatten wir drei unter uns und mit einer weiteren Person aus unserer Selbsthilfegruppe. Die Mediziner*innen blieben unter sich und unterhielten sich am Buffet. Lediglich die stellvertretende Veranstalterin wechselte kurz ein paar Worte mit uns und bedankte sich für unser Kommen. Die Zeit verging, es wurde leerer und nach einer weiteren Stunde begannen wir, unsere Sachen wieder einzupacken und wir traten den Heimweg an.

Bei mir hat sich große Enttäuschung breitgemacht, gepaart mit einer gehörigen Portion Wut. So viel Desinteresse habe ich schon lange nicht mehr erlebt. Ich kam mir dabei so naiv vor. Was hatte ich nur für Erwartungen: Doch noch an das menschliche Interesse der Mediziner*innen zu glauben!? Uns als Krebspatient*innen für „sehenswert“ zu halten!? Ich hatte gehofft, es kämen Ärzt*innen, die sich für uns als Menschen, als Betroffene interessieren würden. Ich dachte, es wäre interessant mit uns zu reden, über unsere persönliche Geschichte, unser Zurechtkommen mit den Behandlungen, unsere Wünsche an die Ärzt*innen, über das, was uns wichtig ist. Doch weit gefehlt, es kam niemand…

Ich fand es so entwürdigend, am Infostand zu stehen ohne beachtet zu werden. Ich wollte doch nichts verkaufen, ich war doch nur da, um den Krebsverband zu repräsentieren.

Deshalb ist meine Herzensangelegenheit: „Let‘s talk about Krebs“ („Lass uns über Krebs reden“).

Foto: lz@larszahner.com / photocase.de

Krebs darf und muss kein Tabuthema sein. Niemand möchte allein sein, alleine kämpfen, allein mit den Folgen klarkommen. Krebs hat kein Gesicht, bis es dein eigenes ist. Niemand weiß, wie sich die Ängste, die Ungewissheit und jeder neue Tag anfühlen, außer man erlebt es selbst.

Die Aufgabe der Liebenden, Freund*innen, Angehörigen oder Bekannten ist es, da zu sein, die Hand zu reichen und sie auch hinterher nicht loszulassen! Das wünscht man sich – als betroffene Person.

No one fights alone („Niemand kämpft alleine“)! Gewiss, Krebskranke müssen das Meiste mit sich selbst ausmachen, Entscheidungen selbst treffen, doch mit der Gewissheit, dass jemand für mich da ist und Interesse an mir zeigt, ist es doch ein ganzes Stück einfacher!

Simone K.

Wussten Sie eigentlich, dass …

… Frauen Herzinfarkt-Symptome oft zu lange ignorieren, weil andere Dinge ihnen in dem Augenblick wichtiger erscheinen?
… der Herzinfarkt bei Frauen oft andere Symptome zeigt als allgemein vermutet? Ungewohnte Kurzatmigkeit, plötzlich auftretende Übelkeit, Schwäche- und Angstgefühl, Blässe, konstante Schmerzen im Hals- und Nackenbereich, anhaltende Schmerzen im Oberbauch, Druck- und Engegefühl im Brustbereich…
… es bei den Reichen und Mächtigen in der Geschichte oft üblich war – oder sogar Tradition wie bei den Habsburger*innen – das Herz gesondert vom Körper, vielleicht an einem anderen Ort, zu bestatten?
… Sie auch nach Ihrem Tod Ihr Herz noch verschenken können? Haben Sie einen Organspendeausweis?

Christa B.

Foto: suschaa / photocase.de

Mein Kind in meinen Gedanken

Ich will mein Kind erziehen.
Ich frage mich: Was lernst du,
wenn die Welt nicht existiert?
Was kannst du machen,
wenn das Universum keine Prinzipien hat?
Was würdest du richtig machen,
wenn du keine Zeit dafür hast?
Was würdest du machen,
wenn deine Natur nicht zu den Dingen passen würde?
All diese Fragen…
Mein Verstand oder meine Urteilskraft ist nur eine Begrenzung.
Dann denke ich, dass die Erziehung eine lebendige Seele hat, die man nicht anfassen kann.
Die Erziehung ist nur eine Kombination von Wünschen für die Moral und eine Spur von Kunst: Alles was von der Seele kommt und der Physik folgt.
Ich erinnere mich an seine Geburt und verfolge sein Leben: Er ist mein Kind!

Koffi G.

Foto: Fiebke / photocase.de

Ein sehr individueller persönlicher Bezug

Wir haben einige Personen gefragt, was Ihnen spontan zum Thema „Herzensangelegenheit einfällt.

Iris (59 Jahre)
Respekt, wobei ich natürlich den gegenseitigen Respekt meine, denn das ist keine Einbahnstraße.

Matthias (54 Jahre)
Schon seit Menschengedenken werden mit dem Herzen sprichwörtliche, zentrale, emotionale Eigenschaften verbunden. Beispielhaft fallen mir hier Redensarten wie „das Herz am richtigen Fleck haben“, „sein Herz verlieren“ oder „ein Herz aus Stein haben“ ein. Was ist also in diesem Kontext eine „Herzensangelegenheit“? Jede*r sollte sich Mühe machen, diese vielschichtige Frage die eigene Person betreffend zu beantworten: Was sind meine „Herzensangelegenheiten“? Wir alle haben sicher unterschiedliche, individuelle Antworten parat! Und das ist auch gut so. Ich wünsche mir jedenfalls, dass bei allen von uns ein friedvoller, verträglicher Umgang mit Mitmenschen und Natur als Antwort ganz vorne mit dabei ist.

Sophie (24 Jahre)
Das Wort Herzensangelegenheit beinhaltet für mich, dass man einen sehr individuellen, persönlichen Bezug zu etwas hat, was einen bewegt und angeht. Meine Herzensangelegenheit ist es, mich selbst zu verwirklichen. Ich möchte ein Buch schreiben und illustrieren. Außerdem möchte ich meinen Katzen das beste Leben ermöglichen, das ich ihnen geben kann.

Magnus (55 Jahre)
Herzensangelegenheit ist für mich Achtsamkeit mit meinen Mitmenschen und mit mir selbst.

Ingrid (75 Jahre)
Heute bin ich meine Herzensangelegenheit, heute tue ich etwas für mich!

Außergewöhnliche Zeiten brauchen außergewöhnliche Kontakte

Oder: Wie haben Selbsthilfegruppen in Zeiten von Corona Kontakt gehalten?

#stayathome

Wir haben bei den Selbsthilfegruppen in Mittelfranken nachgefragt, wie sie ihre Treffen in Zeiten des Lockdowns gestaltet haben.

Blinde sind aufs Hören angewiesen
Ich schreibe jetzt mal in Vertretung für alle Betroffenen in unserer Blinden- und Sehbehindertengruppe.

Aufgrund der Kontaktsperre fehlt uns der Austausch in der Gruppe sehr, ganz besonders die Begegnung mit den Anderen. Aber ich rufe die Leute immer mal wieder an, um so den Kontakt zu halten oder um Informationen weiterzugeben. Gerade die Teilnehmenden, die alleine leben, sind sehr dankbar dafür. Wenn man blind oder sehbehindert ist, ist man sehr aufs Hören angewiesen. Da tut es gut, wenn man mal anruft oder angerufen wird. Ich sehe das als meine Aufgabe an.
Blinden- und Sehbehindertengruppe Rothenburg o. T., Ruth F.

Das Telefonmeeting ist eine Bereicherung
In der Corona Zeit gibt es täglich Telefonmeetings zu unterschiedlichen Themen: OA, CODA, AA, NA…

Ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht, weil thematisch und zeitlich auch für jede*n etwas dabei ist. Telefonmeetings sind für mich eine Bereicherung, weil ich europaweit Menschen kennenlerne. Einzig was fehlt, ist der persönliche Kontakt. Der hat natürlich eine ganz andere Qualität.
OA, Yüksel K.

Ermutigungen und schöne Verse
Wir haben eine WhatsApp Gruppe, dort schreibe ich immer wieder Ermutigungen und schöne Verse rein. Und ich habe meine private Telefonnummer eingestellt, damit telefonischer Kontakt jederzeit möglich ist.

Das erste Gruppentreffen fiel aus. Das zweite Treffen habe ich über die virtuelle Plattform bei ZOOM ausgerichtet. Mehrere Teilnehmende waren dabei und nur eine hatte technische Probleme mit der APP. Es war schön, uns alle mal wieder zu sehen und zu hören. Ich finde es eine gute Möglichkeit, sich so zu „treffen“. Vielleicht wäre das auch eine Idee, um z. B. Fachvorträge überregional stattfinden zu lassen. Es ist sehr spannend, welche Möglichkeiten sich auftun, wenn der „physische Kontakt“ Alternativen braucht.

Positiv ist, dass sich die Gruppenmitglieder (die „alten Hasen“) schon seit längerem privat vernetzt hatten. Schwierig ist es für Teilnehmende, die neu dazu kommen möchten oder die keinerlei Handy oder PC haben (ja, auch das gibt es heutzutage noch).
Trauergruppe „Begleitet sein“ für jung verwitwete Menschen im Raum Ansbach, Stefanie S.

…und es gibt die „lustige“ WhatsApp Gruppe
Zufällig, fast zur selben Zeit der Corona-Pandemie, als es mit Absagen der Treffen und weiteren Einschränkungen für uns alle losging, haben wir zwei WhatsApp Gruppen ins Leben gerufen, da immerhin 24 unserer 31 Teilnehmenden WhatsApp nutzen. So ist es neben den üblichen Rundmails und den Telefonaten untereinander eine weitere gute Möglichkeit zu kommunizieren. Die eine Gruppe ist eine „sachliche“ WhatsApp-Gruppe, die rein für den informativen, MS-bezogenen Austausch sowie die schnelle Info-Weitergabe bzw. schnellere Abfrage von Antworten oder Entscheidungen genutzt werden soll – (hier sollen keine lustigen Filmchen, Texte, Bilder etc. gepostet werden).

Und es gibt die andere, die „lustige“ WhatsApp Gruppe, bei der gerade diese ganzen witzigen Filmchen, Texte & Bilder etc. gewünscht bzw. willkommen sind, um den anderen Gruppenmitglieder*innen den Alltag etwas zu erheitern. Hier sind nur all diejenigen dabei, die das auch wünschen.

So wurden bereits in den letzten Wochen, neben der üblichen Rundmail und den Telefonaten, einige „sachliche“ Infos getauscht und, wie ihr euch denken könnt, täglich zig „lustige“ Sachen geteilt.

Ansonsten geht es unseren Gruppenmitgliedern, soweit ich es mitbekommen habe, den Umständen entsprechend gut. Es ist ja für alle Menschen eine besondere Situation. Wir freuen uns jedenfalls alle darauf, möglichst bald wieder mit unseren regelmäßigen Treffen sowie unserem Programm, den Aktionen, den Vorträgen und Referent*innen durchstarten zu können.
MS-Gruppe Roth, Jens B.

Die Videokonferenz ist sehr intensiv
Soweit mir bekannt ist, halten die Gruppenmitglieder untereinander über Telefon, WhatsApp usw. Kontakt. Meetings können ja nicht stattfinden.

Zwei Gruppen haben regelmäßig zu den normalen Meetingzeiten ein Meeting über Telefon. Da ich zu einer dieser Gruppen gehöre, kann ich sagen, dass das sehr gut und (fast) wie ein „richtiges“ Meeting funktioniert. Trotzdem vermisse ich den persönlichen Kontakt.

Eine sehr kleine Gruppe (z. Z. nur drei Personen) macht das regelmäßige Meeting über eine Videokonferenz. Das klappt sehr gut und ist sehr intensiv.
Zwei Probleme haben wir aber durch die derzeitige Situation:

- Neue Mitglieder können uns derzeit nur sehr schwer erreichen. Über die Homepage von Al-Anon können keine Kontakte in den Regionen weitergegeben werden. Das bedeutet, dass uns auf diesem Weg Neue nicht zeitnah finden können.
- Wir finanzieren uns und die ganze Organisation ausschließlich über die Spenden unserer Mitglieder, die am Ende des Meetings eingesammelt werden. Da es keine Meetings geben kann, gibt es im Augenblick auch keine Einnahmen.

Al-Anon Familiengruppen in Mittelfranken, Werner O.

An meine Wegbegleiter*innen
Für mich ist diese Zeit der Ruhe und des Zuhause Seins eine Zeit, um nach innen zu schauen, um an meinem “Bewusstsein” und meiner “Entwicklung” zu arbeiten. Dies bedeutet, achtsam zu sein und nach meinen Gedanken und Emotionen zu schauen, die mich täglich begleiten und die, die ich nicht mehr haben möchte, aufzulösen. Dafür gibt es im Internet mittlerweile viele Anregungen und Meditationen. Probiert es aus, danach fühle ich mich auf jeden Fall viel besser und komme mehr in die Liebe zu mir selbst und zu den anderen.
Christa

So fühle ich mich nicht ganz abgehängt
Kein Austausch in der gewohnten Gemeinschaft, wo die Befindlichkeiten auch ohne Sprechen erkennbar werden. Dafür schafft auch das Telefon nur schwer Ersatz und mit dem Internet sind nur wenige vertraut. Die Gruppenleitung ist stärker als sonst gefragt, aber sie ist auch hilfloser. Dann ein Dankeschön per Post: „Jetzt wird es offensichtlich, wie wertvoll Gemeinschaften sind!“ Oder: „Vielen Dank für die Informationen, so fühle ich mich nicht ganz abgehängt“. Eine Teilnehmerin am Telefon: „Ihr fehlt mir!“ – Jetzt glaube ich doch, dass wir durchhalten bis zum Wiedersehen… denn auch mir fehlt das Gruppentreffen!
Frauen mit Zuversicht – eine Selbsthilfegruppe für Frauen nach Krebs, Heidi T.

Mobilitätsverzicht, Konsumverzicht, Besuchsverzicht
Knapp fünf Wochen sind nun seit den Ausgangsbeschränkungen vergangen und dennoch kommt mir diese Zeitspanne schon wie eine Ewigkeit vor. Für unser letztes Treffen der Kriegsenkelgruppe, das am 20. April 2020 hätte stattfinden sollen, haben wir uns sowohl online als auch per WhatsApp vernetzt, was eigentlich ganz spannend war. Aber auf Dauer ersetzt das natürlich nicht den persönlichen Austausch mit den Gruppenmitgliedern, ihre Gestik und Mimik, ihr Lachen und Weinen beim Erzählen ihrer eigenen Geschichten und der ihrer Vorfahren.
Kriegsenkel Erlangen, Monika R.

Wie gut, dass wir dank moderner Medien nicht allein sind
Die Familien, die in der Selbsthilfegruppe „Rückenwind – Eltern mit besonderen Kindern“ engagiert sind, traf der Lockdown hart. Da ist die Mama, die ihr Kind seit Mitte März nicht mehr sehen darf, weil einerseits die Pflege zu Hause,

ayathome

andererseits der Besuch im Heim nicht möglich ist. Da ist der Papa, der sich Sorgen macht, ob die spezielle Nahrung für das Kind wirklich immer lieferbar sein wird. Da sind die Geschwister, die sehen, dass sich die Eltern zwischen Heimarbeitsplatz, Kümmern um das behinderte Kind und Hilfe beim Homeschooling zerreißen. Wie gut ist da das Wissen, dass man nicht allein ist, sondern die anderen Eltern der Gruppe die Sorgen mit einem teilen und wir dank moderner Medien gut in Kontakt bleiben können.
Rückenwind – Eltern mit besonderen Kindern, Kerstin H.

Ich vermisse die atmosphärische Nähe
Wir haben in unserer Guttempler-Gemeinschaft Nürnberg durch Rundbriefe, Telefonanrufe und in einer WhatsApp Gruppe Kontakt gehalten. Einige nutzten auch unseren Chatroom (erreichbar über SHG-Saaletal@gmx.de). Ich persönlich stellte fest, dass sich die Entwicklung zu virtuellen Lebenswelten beschleunigt hat. Das mag hier und da den Kontakt erleichtern. Ich vermisse die atmosphärische Nähe. Denn ich tausche mich lieber gerne persönlich mit anderen Menschen aus.
Guttempler Nürnberg, Jürgen E.

Wir sind auch jetzt wieder sehr geduldig
Infobriefe der Gruppensprecherin sind in der durch Covid-19 bedingten kontaktlosen Zeit die erste Wahl für die an den Spätfolgen der Kinderlähmung erkrankten Teilnehmenden. Quarantäne, monatelange Isolation, kein Kontakt zu den Eltern etc. prägten damals unsere Kindheit. Nicht nur das Erleben der akuten Erkrankung, auch das anschließende „Klarkommen“ mit körperlicher Behinderung haben allerdings unsere Resilienz (die psychische Widerstandskraft) sehr gestärkt.

Die Poliobetroffenen gehen auch jetzt mit der aktuellen Corona-Situation sehr geduldig um und warten einmal mehr in ihrem Leben auf einen Impfstoff.

Klar fehlen uns, trotz diverser Telefonate der Gruppenteilnehmenden untereinander die monatlichen Treffen, der persönliche Kontakt und der direkte Gesprächsaustausch. Aber wir haben Geduld und freuen uns einfach auf die hoffentlich „normalere“ Zeit nach der akuten Pandemie.
PolioGruppe Franken, Angelika B.

Nette Kommentare helfen – Lachen und Weinen fehlen
Wir halten Kontakt über E-Mail, WhatsApp Gruppe und per SMS… jeweils so wie es für die einzelnen Teilnehmenden oder die ganze Gruppe passt! Wir helfen uns gegenseitig mit netten Kommentaren oder Bildern über die schweren Zeiten! Uns allen fehlen die Treffen und der direkte Austausch und das Lachen und Weinen… da ist all das, was digital nur bedingt möglich ist!
Offene Begegnung Ansbach, Stefanie S.

Spazierengehen mit 1,5 m Abstand
Lange Telefonate geführt – Gruppenkontakt zu einzelnen beim Spazierengehen mit 1,5 m Abstand gehalten – wichtige Gespräche mit einem MPU-Anwärter geführt, dabei ist ein persönlicher Kontakt wichtig!
Schwierig ist es, mit allen Gruppenmitgliedern kontinuierlich Kontakt zu halten.
Blaues Kreuz Gunzenhausen, Karl H.

So einfach …

Vor einigen Wochen klingelt es an der Tür. Meine jüngste Enkeltochter steht mit ihren sieben Jahren stolz davor, neben ihr ein Schulfreund aus der zweiten Klasse: „Das ist Johannes.“ Er strahlt mich an und ich denke, es könnte der Bruder von Pippi Langstrumpf sein.

Sie wollen in den Garten, machen aber vor der Küche halt, bleiben vor mir stehen und mit ebenso ernsthafter wie wichtiger Stimme verkündet Lotte: „Schau mal, meine Oma hat eine Hand, die wackelt immer!“. Sie betrachten mich und die Hand ausgiebig, nicken sich zu und dann sagt Johannes: „Wir haben einen Nachbarn und der wackelt überall und das geht gar nicht mehr weg.“ Sie nicken sich wissend zu, alle Fakten sind besprochen und ab geht es in den Garten. So einfach…

Ich bleibe zurück, mit dem guten Gefühl angenommen zu sein.

Heide FöMa 23.5.19

Foto: Karlsbart / photocase.de

„Das geht gar nicht mehr weg.“

Nachruf auf Bernd Reitberger

Die Nachricht von Bernds Tod im November 2019 hat mich sehr berührt.
Über viele Jahre hatte Kiss Mittelfranken mit ihm eine intensive „Selbsthilfe-Beziehung“, die teilweise bis ins Private reichte. Bernd hat uns auf so vielen Ebenen unterstützt, dass ich es kaum aufzählen kann: als Fotograf bei großen Veranstaltungen, als Fotograf und Autor beim kiss.magazin, als Vertreter für die Krebsselbsthilfegruppen an Infoständen bei Messen und Märkten, als willkommener Ideengeber für die inhaltliche Arbeit und als wertvoller Gesprächspartner zu vielen Lebensthemen.
Nicht nur für die Selbsthilfelandschaft in Mittelfranken, sondern auch weit darüber hinaus wie z.B. für den Bundesverband Prostataselbsthilfe e.V. war er eine große Bereicherung.

Persönlich denke ich besonders an die Gespräche mit ihm über das Leben mit Krebs, über all die Herausforderungen, die sich dabei auftun und über das Tröstliche, das den Alltag wieder lebenswert macht, wie viel Kraft und Unterstützung ihm dabei seine Familie gab.
Ich bin froh, dass ich beim Gesundheitsmarkt im Sommer 2019 nochmals lange mit Bernd reden konnte – mir war da schon bewusst, dass es möglicherweise ein Abschiedsgespräch war. Es hat mich noch lange bewegt.

Diese Ausgabe ist/sei ihm als (herzliches) Andenken gewidmet.

Elisabeth B.

Selbsthilfe mit Herz

Was mir wichtig ist

Ich sitze vor meinem Laptop, der wahrlich schon bessere Zeiten gesehen hat und grüble. Ein Beitrag für das kommende kiss.magazin, Thema „Herzensangelegenheiten“. Hm… Klingt ja eigentlich einfach – ist es aber nicht. Zumindest für mich. Seit der ersten Redaktionsmail schwirren mir Gedanken durch den Kopf. Bisher hatte ich meine Ideen schnell in einem Beitrag formuliert. Aber dieses Mal ist das eine zähe Angelegenheit. Ich weiß nur eines: Ich will auch für die nächste Ausgabe des kiss.magazins wieder einen Textbeitrag abliefern. Das ist mir persönlich einfach wichtig. Eine echte „Herzensangelegenheit“. Na, hoppla – es geht doch!

Natürlich – ich bin wie viele der Leser*innen – in der Selbsthilfe aktiv. Ich bin Gruppenverantwortlicher in zwei Suchtgruppen, ich engagiere mich in regionalen Arbeitskreisen, ich halte ab und an mal einen Vortrag oder Seminare, ich bin als Mitarbeiter im Suchtkrankenhelferlehrgang dabei, ich bin seit Neuestem auch beim Runden Tisch und im Landesvorstand des Blauen Kreuzes aktiv.

Fällt euch was auf? Richtig! Ich, ich, ich… Es ist mir schon fast ein wenig peinlich, denn eigentlich hält sich mein Narzissmus in der Balance. Andererseits – warum nicht „ich“? Haben wir nicht in unseren Selbsthilfegruppen gelernt, von uns „selbst“ zu sprechen?

Bei all dem Tun und Treiben stellt sich zwangsläufig die Frage: Wieso machst du das alles? Deine Zeit ist doch begrenzt! Du stehst doch noch im Berufsleben. Bekommst du nicht Ressourcenprobleme? Vielleicht so eine Art „Ehrenamts-Burn-out“?

Richtig. Jeder muss sein Maß finden. Auch ich. Aber der Antrieb hinter all dem ist verbunden mit einer… mit meiner… Herzensangelegenheit: Botschafter sein! Vier zentrale Aspekte sind mir dabei besonders wichtig:

Schaut her, ich lebe und freue mich daran!
Nein – die (Alkohol-)Sucht ist kein Spaß. Das abstinente Leben umso mehr. Dies allen (noch) Betroffenen und deren Angehörigen zu vermitteln, liegt mir besonders am Herzen. Wir müssen uns nicht selbst stigmatisieren und rumjammern, weil der Rest unseres Lebens von Verzicht und Versäumnis geprägt ist, weil Alkohol oder andere Suchtmittel für uns tabu sind. Das Gegenteil ist der Fall. Die neu gewonnene Lebensqualität ist Luxus pur.

Ich gehöre zu euch,
ich bin Teil der Gesellschaft!
Okay – ich habe eine süchtige Seite. Wer hat die nicht. Leider geriet diese für eine längere Zeitspanne meines Lebens außer Kontrolle. Dank später Einsichten, Familie und Therapie bin ich seit acht Jahren wieder in der Spur. Während meiner Sucht habe ich mich immer mehr zurückgezogen. Jetzt bin ich wieder da. Und das ist gut so. Ihr müsst keine Angst vor mir haben. Lasst uns auf Augenhöhe miteinander umgehen, sprechen, lachen, streiten.

Ich stehe nicht über der Sucht, jedoch habe ich einen Weg gefunden damit umzugehen. Und ich erzähle gerne darüber. Natürlich darf man mich auch zu dem Thema ansprechen. Kein Problem. Ich habe meine Krankheit angenommen und ihr dürft das auch. Ich bin einer von euch.

Lasst uns selbstbewusst
in der Selbsthilfe agieren!
In unseren Gruppen sind wir gern „unter uns“. Na klar – wir verstehen ja den anderen und der versteht mich. Bis zu einem gewissen Grad ist das auch nachvollziehbar. Auch ich genieße diese Zugehörigkeit. Jedoch beschleichen mich manchmal Zweifel. Spätestens, wenn wir wieder einträchtig darüber klagen, dass der „Nachwuchs“, der uns fehlt, unserer Gruppe gut tun würde.

Das Zauberwort in der Selbsthilfe heißt seit einiger Zeit „Neue Wege“. Viele kreative Ideen sind dabei im Entstehen. Allerdings – zur Umsetzung bedarf es der Akteure aus den Gruppen – also uns.

Das heißt: Lasst uns mehr Flagge zeigen. Macht euch zu einem Teil der Öffentlichkeit. Öffnet die Gruppen auch für Interessierte. Ich weiß… ich weiß… der persönliche Schutzraum… die Anonymität. Wie soll das gewahrt werden? Es will ja niemand – ähnlich wie in einer Freakshow – vorgeführt oder begafft werden. Gebt der Sucht ein Gesicht, euer Gesicht!

Ehrenamtliche und Hauptamtliche –
wir brauchen uns!
Glaubt ja nicht, dass ich immer mit geschwellter Brust in den verschiedenen regionalen Arbeitskreisen auftauche und meine Thesen mit Nachdruck verbreite. Auch ich muss täglich an meinem Selbstwert arbeiten. Manchmal gelingt es mir mehr, manchmal weniger.

„Luft nach oben“ habe ich auf jeden Fall noch in Bezug auf die Zusammenarbeit mit hauptamtlichen Vertreter*innen aus dem Suchtbereich, sei es Gesundheitsamt, Kliniken, Einrichtungen. Ich glaube, dort wird überall ein verdammt guter Job gemacht. Und vielleicht deshalb kommt es mir manchmal so vor, als ob sämtliche Sozialpädagog*innen, Ärzt*innen und Therapeut*innen lieber unter sich bleiben würden.

Klingt komisch – aber das Prinzip ist fast so wie in unseren Selbsthilfegruppen. Ich weiß, es ist ein zähes Geschäft. Aber verlasst euch nicht darauf, dass die hauptamtliche Fraktion bei euch die Tür einrennt. Daher hilft es, Verbündete zu suchen und ein Netzwerk aufzubauen. Nicht übereinander, sondern miteinander reden.

Herzensangelegenheiten –
immer uneigennützig?
In der ursprünglichen Definition heißt es, Herzensangelegenheiten sind Dinge, die einem persönlich besonders wichtig sind. Hier müssen wir aufpassen. Denn es gibt noch viele andere Dinge, die mir genauso wichtig sind, aber keine gesellschaftliche Auswirkung haben. Ob ich eine Sammelleidenschaft besitze oder gerne joggen gehe, kann ich halten wie ich will. Herzensangelegenheiten sind keine Ego-Trips, sondern beziehen immer andere Menschen ein. Und das ist gut. Im letzten Jahr war eine Delegation des Blauen Kreuzes in Brasilien, um dort die Sucht(selbst)hilfe kennenzulernen. Ein unvergessliches Ereignis. Für die Reise gab es auch T-Shirts mit einem Logo, in dem die Verbundenheit zum Ausdruck gebracht wurde: Zwei Hände zum Gruß gereicht ergeben ein Herz. Dieses Symbol steht für mich stellvertretend für unser Selbstverständnis in der Selbsthilfetätigkeit mit unseren individuellen Anliegen. Mein persönliches Fazit ist daher: Die Menschen liegen uns am Herzen, sie sind unsere Herzensangelegenheit.

Jürgen U.

Foto: a_loha / photocase.de

Herzensangelegenheiten sind keine Ego-Trips, sondern beziehen immer andere Menschen ein.

Mein Leben und Ich

Bisher ist es so, mein Leben und ich, wir sind uns gegenseitig im Wege.

Ab jetzt soll es sich ändern!
Ich und mein Leben! Wir gehen nun Hand in Hand; gemeinsam!

Das Leben, es lebt so vor sich hin!
Es bringt viel Trubel und letztendlich macht es, meistens, Sinn!

Ereignis nach Ereignis purzelt den Lebensweg entlang,
mensch beäugt (zumeist) kritisch, dem Herzen wird gerne bang!

Das Sammellager des Lebens bringt erholsame Gelegenheiten mit,
die Ruhe des schützenden Geistes entfaltet sich Stück für Stück!

Das Leben leben,
nicht einfach, aber machbar!

Hinter den Blumen des Alltags versteckt,
haben sich Frust und Ärger mit Munition eingedeckt!

Die Zornesblüten knallen ins Auge,
mit grellfarbenen, stechenden Argumenten wie Lauge!

Hoffnung grünt ihren Hindernislauf,
durch des Terrains ab und auf!

Neues reckt sich, Unrat witternd,
dem Lichte entgegen, erstmal zitternd!

Erfahrungen werden kräftiger,
deren neue Blütenteppiche saftiger!

Rosemarie G.