kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken
ausgabe 2021 · www.kiss-mfr.de

Wir bleiben verbunden

Foto: Wolfgang Gillitzer

Wir bleiben verbunden. Wie die Dachziegel auf diesem alten Bauernhaus, die ihren Schutz nur im Verbund bieten.

Wie fühlt sich Verbundenheit an?

Liebe Leserinnen und Leser,
„Ihre Verbindung wurde unterbrochen“ teilte uns früher „das Amt“ mit, wenn wir ein Auslandsgespräch per Telefon ins ferne Amerika angemeldet hatten und die Gesprächspartnerin auf der anderen Seite der Leitung plötzlich nicht mehr zu hören war. Einen ganz ähnlichen Satz hören wir seit dem Jahr 2020 bei vielen Videokonferenzen: „Ihre Verbindung ist ganz schlecht, wir verstehen Sie nur abgehackt – oh, jetzt ist die Verbindung ganz abgebrochen!“
Zwischen diesen beiden Äußerungen liegen rund 40 Jahre. Für die jüngeren Generationen fühlt es sich vermutlich so an, als ob Welten dazwischen liegen würden.
Was hat sich in diesen 40 Jahren an unserer Form der Verbindung, der Verbundenheit geändert – abgesehen von den technischen Hilfsmitteln, die wir dafür verwenden? Warum hat das plötzlich so viel Bedeutung gewonnen? Wie fühlt sich Verbundenheit an?
Diesen Fragen sind die Autor*innen im diesjährigen kiss.magazin zu unserem Jahresmotto 2021 „#wirbleibenverbunden“ nachgegangen – und haben viele Antworten gefunden!
Schon der Blick auf das Cover zeigt, dass es mit den einfachsten Mitteln möglich ist, über kürzere Distanzen in Verbindung zu bleiben – nämlich mit dem Dosophon!
Die Selbsthilfegruppen nutzen das Telefon, die Postkarte, das Radio, den Laptop und die Messenger-Dienste, um in Verbindung zu bleiben. In vielen Beiträgen wird deutlich, dass manchmal sogar einfach eine Erinnerung oder ein inneres Bild reichen, um uns verbunden zu fühlen. Und sie bringen zum Ausdruck, dass wir alle uns ganz viel damit beschäftigen, wie wir in dieser Zeit der Kontakteinschränkungen Verbindungen aufrechterhalten konnten und können.
Und zu guter Letzt greift der Fachartikel noch einen ganz anderen Gedanken auf: Wie hat sich denn die Sprache verändert, in dieser Zeit, in der wir versucht haben, auf allen „Kanälen“ kommunikativ in Verbindung zu bleiben? Wie sind Sprache und unser Handeln miteinander verbunden? Eine Beobachtung, die während der Pandemie noch viel deutlicher wird, als wir es sonst im Alltag wahrnehmen.
Lassen Sie sich inspirieren von den philosophischen, psychologischen, emotionalen und pragmatischen Gedanken, die dieses kiss.magazin beleben.

Herzlichst,
Ihre Elisabeth Benzing

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 15 / Oktober 2021
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:
Elisabeth Benzing
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: Angelika Behrenhoff
Gestaltung: gillitzer.net
Druck: Gutenberg Druck+Medien
GmbH
Auflage: 5000

kiss.magazin ist kostenlos und
erscheint in loser Folge.

Überlegungen
zu Worten und
ihrer Wirkung in
der Pandemie

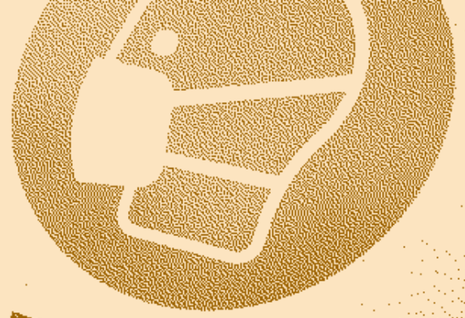
Sprache, Denken und Corona

Collagen: gilitzer.net

Sprache formt nicht nur unser Denken, sondern auch unsere soziale Wirklichkeit. Sie lässt Welt(en) entstehen, beeinflusst Vorstellungen. Oder auch anders gesprochen: Sprache prägt meine, deine / Ihre – unser aller Wahrnehmung der Wirklichkeit in der wir leben.

Der Grundgedanke dieser Auffassung geht auf den Philosophen John Austin (1911 – 1960) zurück. Nach ihm ist Sprechen ein Tun, d.h. ein wirklichkeitsveränderndes Handeln jeder einzelnen Person in dieser Welt. Was bedeutet das? Schauen wir uns zum Beispiel eine standesamtliche Trauung an. Im Wesentlichen ist der Kern dieser Zeremonie „nur“ ein ritualisierter Dialog, in dem die Heiratswilligen gefragt werden, ob sie die Ehe eingehen möchten. Genau in dem Moment, wenn beide mit „Ja“ antworten, verändert sich gewissermaßen die Welt: Das Paar ist ab sofort nicht mehr nur ein Paar, sondern ein Ehe-Paar – mit allen damit verbundenen sozialen, rechtlichen und ggf. wirtschaftlichen Konsequenzen.

An diesen Überlegungen von Austin fand auch der Philosoph John Searle (geb. 1932) Gefallen und dachte sie um einige Ecken weiter. Dabei stellte er fest, dass wir nicht nur ausschließlich beim tatsächlichen Sprechen handeln. Nach ihm handeln wir sogar immer, wenn wir uns auf irgendeine Art und Weise äußern, also auch non-verbal, d.h. mit Gestik, Mimik oder auch Schweigen und beeinflussen damit die Welt bzw. das Denken der anderen Menschen um uns herum. Wir sprechen nämlich nicht einfach „nur so“ (auch wenn es manchmal so scheint), sondern haben mit unseren Äußerungen gleichzeitig immer auch ein bestimmtes Ziel oder Anliegen vor Augen. Leider – was auch der Grund für so viele Missverständnisse in unserem Alltag ist – erkennen wir diesen Sinn der anderen Menschen oft nicht sofort. Nur bei z.B. Drohungen, Befehlen oder Warnungen wird dieser Sinn für uns ganz deutlich sichtbar. Sage ich zum Beispiel zu meiner Freundin, die mich zum gemeinsamen Kaffeetrinken besucht, „Achtung, heiß!“, während ich ihr die Kaffeetasse reiche, dann richtet sich ihr Denken in diesem Moment auf die Tasse, meine Hände und sie erkennt durch ihre Lebenserfahrung die mögliche Gefahr, sich die Finger zu verbrennen. Meine Worte huschen also in kürzester Zeit in ihr Bewusstsein und werden zum Mittelpunkt ihrer kognitiven Aufmerksamkeit, die sie



MASKENPFLICHT!

dann mit mir als Warnende (und natürlich all den anderen anwesenden Gästen, die es mitbekommen) teilt: Sie begreift meine Worte als Warnung und fasst die Kaffeetasse deswegen sanft am Rand und Henkel an.

Wenn wir den sprachphilosophischen Gedanken von Austin und Searle glauben und folgen, lösen Äußerungen also nicht nur gedankliche Aktivitäten (Denken), sondern auch Prozesse des Verstehens aus. Was bedeutet das? Vereinfacht gesagt: Wenn wir im Alltag kommunizieren, versuchen wir gleichzeitig und unbewusst den Handlungssinn unseres Gegenübers zu erfassen. Und ich glaube insgeheim, dass wir alle schon mal Momente hatten, in denen wir darüber nachgedacht haben, was ein Mensch wohl wirklich „gemeint“ hat. Wollte mich meine Freundin wirklich nur informieren? Wollte mich der Zugbegleiter allen Ernstes belehren oder meinte er es nur nett? Und hat mich die Passantin tatsächlich bedroht? Manchmal erkennen wir den Inhalt des (Nicht-) Gesagten unseres Gegenübers ganz problemlos in nur Hundertstelsekunden und manchmal erkennen wir ihn erst nach Stunden, Tagen oder Jahren. Je nach dem was wir dann glauben entschlüsselt zu haben, antworten bzw. reagieren wir schließlich darauf.

Tag für Tag, Jahr um Jahr, kurz: Ein Leben lang rufen wir auf diese Weise bei Äußerungen, Gesten, Mimik usw. von anderen gedankliche Vorstellungen auf, die damit in unserem Kopf „präsent“, allgegenwärtig, weitergedacht und mit unserem Vorwissen verknüpft werden. Das gilt übrigens nicht nur für den kurzen Plausch im Bus, den lustigen Kaffeeklatsch mit der besten Freundin, für komplexe Texte in Büchern oder diesen Text… Es gilt theoretisch immer – und damit auch in der öffentlichen und privaten Auseinandersetzung rund um die Coronapandemie.

Ohne Zweifel lässt sich nach mittlerweile gut eineinhalb Jahren Pandemie feststellen, dass sich dabei erstaunlich viele Wörter, Wendungen, Umdeutungen und damit auch Handlungsimpulse in unsere Köpfe geschlichen haben*. Rund 1200 Ausdrücke konnte das Leibniz-Institut für Deutsche Sprache (IDS) in Mannheim seit Beginn der Pandemie feststellen: *Abstandsgebot, Social Distancing, Maskenpflicht, Covid-19-Risikogebiet, Drive-In-Testzentrum, Lockdown, Impfgipfel* sind darin nur einige wenige bekannte Beispiele. Was macht das also im Sinne von Austin und Searle mit uns? Als im März 2020 etwa zum ersten Mal das Wort „Abstandsgebot“ fiel, reagierten sicherlich einige von uns zunächst mit vielen Fragezeichen im Kopf. Nach all unserem Vorwissen und Erlebten wissen wir, dass dieses Wort mit seiner Bedeutung (1,5 Meter Abstand von anderen, nicht umarmen, küssen usw.) dem menschlichen Bedürfnis nach Nähe grundlegend zuwider läuft. Kann das wirklich wahr sein?! Der Appell war anfangs schwierig zu begreifen, dankbar wurden Bodenabstandsmarkierungen angenommen („das sind also 1,5 Meter?!“). Es hat lange gedauert, bis wir verstanden haben, was mit „Abstandsgebot“ tatsächlich gemeint ist. Vielleicht haderten wir sogar in der Umsetzung oder fühlten uns in der Berücksichtigung unsicher, hilflos… Mittlerweile ist dieses neue Wort bzw. der Begriff schon fast wieder zu einem Reiz-Wort geworden.

Aus sprachwissenschaftlicher Sicht ist die Entstehung, Umdeutung von Wörtern bzw. Wendungen ein ganz normaler Prozess bzw. menschliches Bedürfnis und hat zahlreiche Ursachen. Besonders gesellschaftliche Katastrophen sind oft Jahrhunderte später nicht nur allein ökonomisch oder sozial nachzuweisen, sie hinterlassen ihre Spuren immer auch in der Sprache. Manche Wörter und Begriffe verdichten sich dagegen elementar mit dem persönlichen und / oder kollektiven Erleben und graben sich tief ins sprachliche Gedächtnis ein. Zum Beispiel suchten die Menschen – wie auch heute noch bei zahlreichen Ereignissen – nach Schuldigen und Ursachen der Großen Pest im Mittelalter. Der schon seit der Antike unter Strafe stehende Vorwurf der Brunnenvergiftung manifestierte sich in dieser Zeit schließlich im neu und grausam antisemitisch aufgeladenen Wort „Brunnenvergifter“. Bis heute hält sich erschreckenderweise dieses Wort in unserem Wortschatz und wurde sogar im Zuge zahlreicher Verschwörungstheorien rund um Covid-19 reaktiviert.

Einen Trost und Erleichterung gibt es aber an dieser Stelle, denn manche Wörter / Ausdrücke verblassen mit der Zeit und verschwinden wieder, z.B. wird sich die heranwachsende Generation kaum noch an den Begriff „Rettungsschirm“ im Rahmen der Finanzkrise 2008 erinnern oder begreifen, was dies für einzelne Menschen bedeuten könnte.

Inwieweit Worte der Coronapandemie bleiben werden, ist aus sprachwissenschaftlicher Perspektive natürlich noch rein spekulativ. Je länger die Pandemie aber dauert und je mehr Opfer sie fordert, desto wahrscheinlicher werden sich später auch ihre Spuren in unserer Sprache finden. Umso mehr wünsche ich mir, dass das Thema des diesjährigen kiss.magazin – möglichst wörtlich – in unserem Kopf und Handlungsimpulsen bleibt: Wir bleiben verbunden, weil wir schon immer verbunden waren!

Friederike Kreil

Friederike Kreil ist Sprachwissenschaftlerin. Nach ihrem Bachelorstudium in Germanistik, Nordische Philologie an den Universitäten Würzburg und Erlangen schloss sie dort aus Liebe zu Sprache(n) gleich noch ein Masterstudium in Linguistik an. Nach einigen Jahren, in denen sie sich als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Mainz ganz der sprachwissenschaftlichen Forschung widmete, kehrte sie nach Franken zurück. Wenn sie heute nicht gerade bei Kiss Mittelfranken arbeitet, ist sie nebenher Honorar-Dozentin für Linguistik/Phonetik an einer Berufsfachschule für Logopädie.

*Neben weiteren sprachlichen Mitteln übrigens auch z.B. umgedeutete oder neu geschaffene Emojis. Seit Beginn der Pandemie gibt es z.B. auf Facebook ein Emoji, das eine virtuelle Umarmung andeuten soll und das alternativ zu anderen, üblichen ‚Reaktionen‘ wählbar ist, um ein Verbundenheitsgefühl und Nähe zu symbolisieren. Oder es wurde innerhalb der Kommunikation während der Pandemie das Emoji, das eigentlich symbolisch für eine Blutabnahme steht (Spritze mit rotem Blut) im Kontext mit der Impfung gegen das Coronavirus verwendet. Wie sehr damit Sprachverwendung und deren Impulse Realität schaffen können, zeigt sich hier auch an der Reaktion von Apple: Beim neuesten Systemupdate (Update auf iOS 14.5) ist eine Anpassung des Emojis vorgesehen, bei dem die Form der Spritze gleich ist, die rote Flüssigkeit aber durch eine bläulich-durchsichtige Flüssigkeit ersetzt wird, womit dem Aussehen eines Impfstoffs nahegekommen werden soll.

Foto: Angelika Behrenhoff

Ein Gefühl von Verbundenheit

Wir müssen dafür nicht an einem gleichen Ort sein, wir Menschen spüren auch eine Verbundenheit, wenn wir uns einfach aufeinander einlassen.

Schön, dass du da bist. Ja, ich meine genau dich, lieber Leser, liebe Leserin. Du hältst offensichtlich gerade das kiss.magazin in den Händen und damit sind wir auch schon beim Thema: Wir sind in einer besonderen Form miteinander verbunden.

Indem du die Gedichte und Gedanken der einzelnen Autoren liest, ganz gleich in welcher literarischen Textform sie verfasst sind, sind wir miteinander verbunden. Wir müssen dafür nicht an einem gleichen Ort sein, wir Menschen spüren auch eine Verbundenheit, wenn wir uns einfach aufeinander einlassen.

Das spüren wir deutlich in unserer Selbsthilfegruppe. Eine Gruppe von Menschen, die sich vor fast 14 Jahren zusammengefunden hat, weil sie an den Spätfolgen der Kinderlähmung leidet.

Mittlerweile ist unser Kreis durch Lebenspartner und Freunde deutlich erweitert. Das Schöne an der Selbsthilfegruppe ist, dass wir alle offen dafür sind, andere Menschen zu „erkennen“, sie zu verstehen und – ganz wichtig – sich selbst dabei verstanden zu fühlen. Wir teilen eine gemeinsame Sache. Das ist ein hilfreiches, wunderbares Gefühl der Verbundenheit.

Verbundenheit ist schwer zu greifen und zu beschreiben, sie ist ein sehr individuelles Gefühl. Der eine fühlt sich z.B. in der Natur total ruhig und zufrieden, ist mit sich im Reinen, fühlt sich eins mit ihr. Der andere denkt an eine gute Freundin, die er lange nicht in die Arme schließen konnte, trotzdem ist da diese Verbindung. Ich fühlte immer eine starke Verbindung zu meiner Großmutter väterlicherseits, obwohl ich sie nie persönlich kennenlernen durfte. Sie ist bereits vor meiner Geburt verstorben. Ok, da ist auf Fotos eine gewisse Ähnlichkeit zu sehen, vielleicht haben aber auch die Geschichten über sie zu diesem Gefühl der Verbundenheit beigetragen – ich weiß es nicht. Aber das ist schließlich auch egal, oder? Zumindest bestätigt es für mich meine Theorie der unnötigen räumlichen Nähe.

Verbundenheit ist toll – für mich ist es ein seelisches Grundbedürfnis. Und du, lieber Leser, liebe Leserin, bist jetzt ein Teil davon. Sich Zeit nehmen, Aufmerksamkeit schenken, auch einfach mal zuhören – auch das schafft Verbundenheit.

Angelika B.

Selbsthilfe ohne persönliche Gespräche.

Bleibt da nicht jemand „auf der Strecke“?

Die grassierende Pandemie nimmt erheblichen Einfluss auf unser gesamtes tägliches Leben. Unsere einzige Möglichkeit, Ansteckungen vorzubeugen, ist, persönliche Kontakte so weit wie möglich zu vermeiden.

Zwei Dinge müssen gleich zu Beginn wohl klargestellt werden:

1. Was „erlaubt“ oder „verboten“ ist, stellt nicht irgendeine Person, „die Regierung“ oder ein*e Virologe*Virologin fest. Das schreibt uns das Virus selbst vor. Da es aber offenbar Menschen gibt, die mangels eigenen Verstandes für alles Mögliche erst eine Bestimmung, ein Gesetz brauchen, gibt es eben entsprechende Vorschriften.
2. Im Kontext „Selbsthilfegruppe“ geht es nicht nur um uns selbst, sondern auch um Mitmenschen, für die wir uns bis zu einem gewissen Grad *mit*verantwortlich fühlen sollten. Deshalb ist es doch eigentlich selbstverständlich, alles dafür zu tun, sie vor Schaden zu bewahren. Egal, wie wir über „Maßnahmen“ oder „Bestimmungen“ denken, solange es nur um uns selbst geht. In der Gruppe gilt es, alle Vorsichtsmaßnahmen kompromisslos zu beachten. Nicht nur zu unserem eigenen Nutzen, sondern auf jeden Fall, um *anderen* keinen Schaden zuzufügen.

Aus guten Gründen waren also persönliche Gruppentreffen schon im letzten Jahr nur in der kurzen Sommerzeit möglich – als die niedrige Ansteckungsrate es erlaubte. Und aus ebendiesen Gründen können seit geraumer Zeit Gruppengespräche nun leider wieder nicht in der gewohnten Weise stattfinden. Wann das wieder möglich sein wird, ist kaum abzusehen.

Privilegiert sind im Moment alle, die schon längere Zeit einer Selbsthilfegruppe angehören. All die technischen Möglichkeiten, die uns derzeit zur Verfügung stehen, machen es relativ einfach, die Kontakte untereinander aufrecht zu erhalten. Selbst das gute alte Telefon hilft da erheblich.

Nur: Mit jemanden zu telefonieren oder zu chatten, mit dem man schon häufig persönlich gesprochen hat, fällt relativ leicht. Was aber soll jemand tun, die*der noch keiner Gruppe angehört?

Der Entschluss, sich in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung zu suchen, fällt niemandem leicht (wisst ihr noch?). Da ist immer eine gewisse Schwellenangst im Weg. Die Unsicherheit gegenüber unbekannten Situationen („was machen die da wohl?“), steht einem dabei wohl mehr oder weniger immer im Weg. Geht es zudem um ein Thema, das mit Scham und „schlechtem Gewissen“ belegt ist, wird diese Schwelle noch höher. Zum Beispiel geht es in *unseren* Selbsthilfegruppen um stoffgebundene Süchte. Da gehören Selbstvorwürfe, Gewissensbisse und Heimlichtuerei direkt zum Krankheitsbild. Kein Wunder: Es ist ja tatsächlich so – und es ist auch schon oft gesagt worden: Hatte ich einen Herzinfarkt, leide ich unter Dermatitis, kämpfe ich mit chronischen Kopfschmerzen? Dann kann ich mir sicher sein,

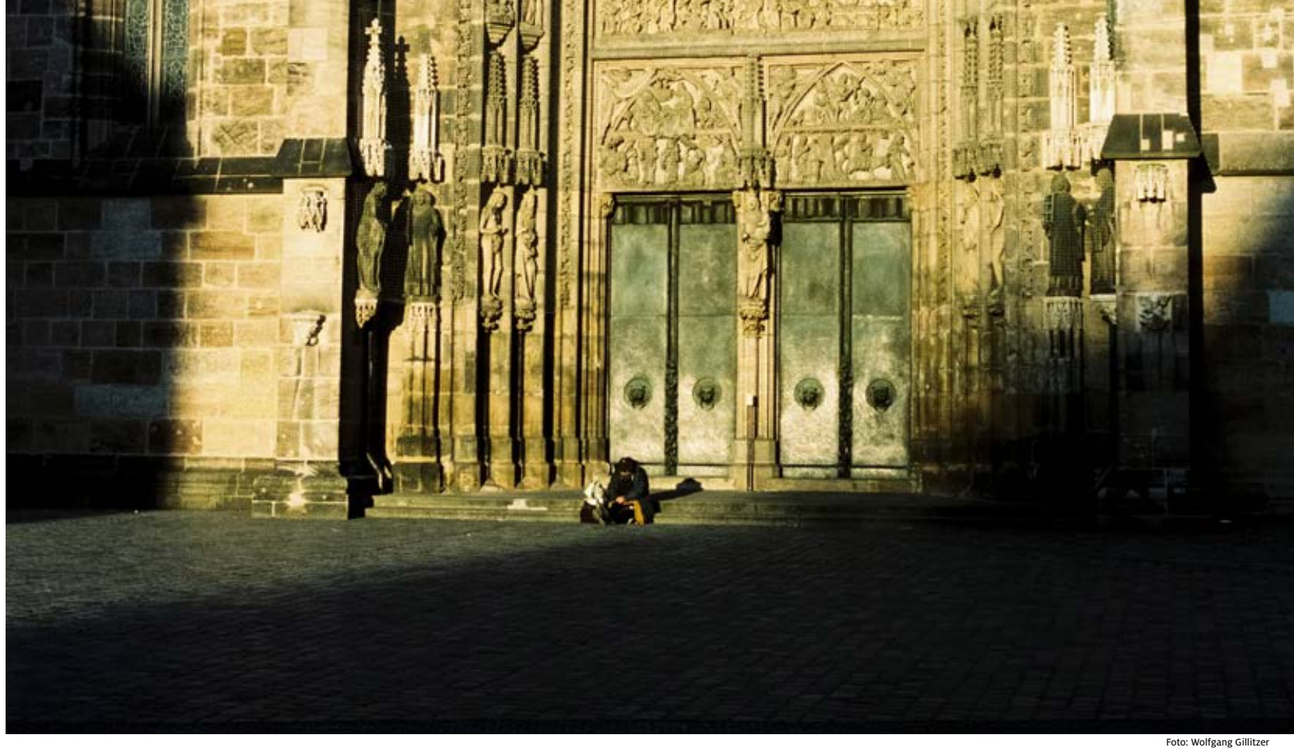


Foto: Wolfgang Gillitzer

dass mir Verständnis und Mitgefühl entgegengebracht werden. Anders bei Suchterkrankungen. Da kommen unterschwellig immer „Schuld“ und „mangelnde Eigenverantwortung“ ins Spiel. Der Eintritt in eine Selbsthilfegruppe wird *zusätzlich* zum „Outing“.

Was soll das jetzt alles in diesem Magazin?

Es besteht durchaus die Gefahr, es sich in der bestehenden Struktur seiner Selbsthilfegruppe „bequem zu machen“. Dass Menschen aus dem Blickfeld geraten, die dringend die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe brauchen würden, aber noch keine haben. Sogar schon der Titel dieses Magazins, „#wir*bleiben*verbunden“, weist uns darauf hin, dass wir leicht übersehen könnten: Zusammen zu *bleiben* ist das eine Problem, das wir derzeit haben. Dafür stehen uns immerhin technische Lösungen zur Verfügung (s. o.). Zusammen zu *kommen* ist das andere, schwierigere.

Wie finden Menschen zu uns?

Wir müssten für unsere Gruppen irgendwie „Reklame“ machen. Welche Wege haben wir dafür? Denkbar wären zunächst die Klassiker, also Anzeigen oder Plakate. Soweit finanzierbar, ist das sicher ein gangbarer Weg für manche Themen. Aber für andere Themen, wie eben Suchterkrankungen, verbietet sich das von selbst. „Du bist suchtkrank? – Komm doch zu uns!“. So etwas wäre natürlich von vornherein zum Scheitern verurteilt, denn wer sich eine solche Krankheit erst mal eingestanden hat, macht sich auch ohne „Reklame“ auf die Suche nach einer Selbsthilfegruppe. So wird das also nichts.

Aber was können wir tun? Nutzen wir einfach Methoden, die ohnehin schon die meisten von uns anwenden: Unsere Informationen überall dort hinterlegen, wo sie auf Aufmerksamkeit stoßen und (gegebenenfalls unauffällig) mitgenommen werden können. „Flyer“ in Arztpraxen, Apotheken, Beratungsstellen zugänglich machen.

Und natürlich das Internet nutzen. Dort wird ja nach allem Möglichen gesucht. Kochrezepte, Reparaturanleitungen, „Tutorials“ zu fast jedem Thema. Bestimmt also auch nach Selbsthilfekontakten. Auf welchem Weg auch immer: Wir haben nach Kräften dafür zu sorgen, Schwellenängste abzubauen. Um der Unsicherheit der*des „Neuen“ etwas entgegenzusetzen, müssen wir in unseren Flyern und auf unseren Internetseiten so ausführlich wie möglich beschreiben, was sich bei unseren Gruppentreffen abspielt. Wir müssen vor allem immer wieder betonen, dass die Gruppenmitglieder alle das gleich Problem haben, wie die*der „Interessent*in“.

Unter den momentan gegebenen Umständen müssen wir versuchen, schon vor dem ersten persönlichen Kontakt eine gewisse Vertrautheit herzustellen. Im Idealfall wird dann ein Telefongespräch daraus und das wäre ja dann schon „die halbe Miete“, damit unsere Gruppen durch neuen Zulauf immer besser helfen können.

Konrad H.

Foto: Wolfgang Gillitzer

Der Feldweg ist unser Gruppenraum

In unserer Selbsthilfegruppe ist von Beginn an nichts „normal“, denn wir haben uns im ersten Lockdown – und somit *trotz* des Lockdowns – über Kiss gefunden und eine Gruppe gegründet.

Gruppe ist vielleicht nicht ganz zutreffend, denn wir sind nur zu zweit. Aber das macht uns nichts, es gibt immer viel zu bequatschen.

Feldwege in der Natur sind unser Gruppenraum. Zu jeder Zeit, ob Lockdown oder nicht, bleiben wir über unsere Handys mit Sprachnachrichten in Kontakt. Manchmal sind die Sprachnachrichten ewig lang und es fühlt sich an, als höre man seinen ganz persönlichen Podcast an.

Was uns verbindet? Ganz klar, uns, unsere Krise (in der Krise) und unsere Sym- wie Empathie für den jeweils anderen.

Wir bleiben in Kontakt, auch wenn die Welt mal still stehen sollte. Wir sind wirklich dankbar uns gefunden zu haben.

Isabella D.

Gruppen(ver)bindung

Weitgehend kann ich nur von meinen Erfahrung und den Mitgliedern unserer Selbsthilfegruppe sprechen, mit denen ich im regen Austausch stehe. Für mich bedeutet es, dass ich mit meinen Schmerzen und dazu gehörigen Problemen ICH sein darf.

An einem schlechten Tag darf ich mich in der Gruppe oder bei einem Einzelnen einfach mal „Auskotzen“, damit es mir anderntags wieder besser geht. Sonst wären manche Tage nicht überbrückbar. Denn ein ständiges Runterziehen, bedeutet nur noch mehr Schmerz und Unzufriedenheit. Die Aufgabe von Lebensqualität und dem Schönen.

Es war schwierig zu lernen, wie man diesem Teufelskreis entkommt, aber mit viel Hilfestellung in der Gruppe habe ich das gelernt. Seminarbesuche über meine Erkrankungen haben mich dazu weiter gebracht. Ebenso wie eine längere psychologische Betreuung, um die Erkrankung anzunehmen, meine verbliebenen Ressourcen zu erkennen und mich in der Gruppe zu öffnen. Es war ein steiniger, dennoch lohnenswerter Weg.

Seit über zwanzig Jahren bin ich Teil einer eingeschworenen Gemeinschaft, die sich gegenseitig stützt und beisteht. Denn in einer Gruppe mit Gleichgesinnten muss man keinen Schmerz erklären, man kennt ihn. Ebenso wie die damit verbunden Einschränkungen und Alltagsprobleme. Und wenn man gleich drei rheumatische Erkrankungen wie ich hat, ist mancher Tag trotz guter Medikamente samt Therapie einfach frustrierend oder manchmal sogar niederschmetternd. Gut, dass sich in der Gruppe im Laufe der Zeit echte Freundschaften entwickelt haben, das gibt einem unwahrscheinlich Halt.

Edeltraud H.

Foto: Georg Pliszewski

Gut, dass sich in der Gruppe im Laufe der Zeit echte Freundschaften entwickelt haben, das gibt einem unwahrscheinlich Halt.

Achterbahn der Gefühle

15 Jahre SHG BE-POLAR

Im Dezember 2005 fand das erste Treffen der Selbsthilfegruppe „Bipolare Störungen“ statt. Im ersten Coronajahr 2020 hätten wir ein schönes Jubiläum feiern können, das wir leider, hoffentlich nur bis in dieses Jahr, verschieben mussten.
Von den Gründungsmitgliedern kommt niemand mehr in der Gruppe, aber mit dem Gründer der Selbsthilfegruppe sind wir trotzdem noch durch gemeinsame Aktivitäten freundschaftlich verbunden.

Die Coronajahre 2020 / 2021 sind für uns bisher vergleichbar mit unserer Krankheit: eine Achterbahn der Gefühle von ganz oben nach ganz unten (oder umgekehrt).

Wir haben uns vor dem ersten Lockdown letztmalig am 11. März 2020 in den Kiss-Räumen getroffen.

Anschließend kam eine lange Zeit der Ungewissheit – wann können wir uns wieder treffen?

Erfreulicherweise kam aus der Gruppe sehr schnell der Vorschlag, sich „online“ zu treffen und ein Mitglied der Gruppe hat sich sofort dazu bereit erklärt, eine Einladung zu Treffen über Skype einzurichten. Für mich persönlich war dies eine große Entlastung, da mir dazu einfach das nötige Wissen fehlt. Auf Grund von technischen Problemen (oder auch auf Grund von eigenem Versagen) waren in dieser Zeit die „Online-Treffen“ nicht unbedingt ein Vergnügen für mich.

Neben den Online-Treffen haben wir in der Pandemie weitere Formen gefunden, um miteinander verbunden zu bleiben: Spaziergänge an Wochenenden rund um den Dutzendteich unter Berücksichtigung der jeweils gültigen Kontaktbeschränkungen. Wir haben uns im vergangenen Jahr insgesamt zu drei Spaziergängen getroffen und diese Treffen wurden von allen TeilnehmerInnen als sehr positiv empfunden.

Am 24. Juni 2020 konnten wir uns erstmals wieder – wie gewohnt – in den Kiss-Räumen treffen. Auf Grund der Größe des Raumes waren maximal sechs TeilnehmerInnen möglich. Wir haben beim ersten Treffen versucht, die Gruppenmitglieder um Anmeldungen zu bitten, um gegebenenfalls die Gruppe zu teilen (bei mehr als 6 TeilnehmerInnen). Die Idee mit den Anmeldungen hat so nicht funktioniert und die Anzahl der TeilnehmerInnen war auch von Juni bis August kein Problem, da wohl viele Gruppenmitglieder die im vergangenen Jahr besonders schönen Sommertage eher für Ausflüge oder Biergartenbesuche genutzt haben.

Einen schönen Sommertag haben wir im Juli 2020 zu einem sehr schönen gemeinsamen Tagesausflug nach Gräfenberg mit einer Wanderung zur Lillachquelle und anschließender Einkehr in der Klosterbrauerei in Weißenohe genutzt.

Bei den Präsenztreffen war der Tiefpunkt im Monat August, wo bei einem Treffen nur ein Gruppenmitglied anwesend war („Achterbahn“ ganz unten).

Ja, und dann ging es mit der „Achterbahn“ ganz weit nach oben:

Von Ende August 2020 bis heute hatten wir ca. 20 Neuanfragen für unsere Gruppe, von denen jeder mindestens an einem Präsenztreffen bzw. an einem Online-Treffen teilgenommen hat. Ich bin seit sieben Jahren in der Selbsthilfegruppe, aber so eine Nachfrage in so kurzer Zeit habe ich bisher noch nicht erlebt.

Woher kommt die Nachfrage: Corona, unsere neu gestaltete Homepage oder die Kiss-Werbeaktion in U-Bahnen und Bussen im vergangenen Herbst?

„Wir bleiben verbunden“ heißt für uns auch: Wir bleiben offen! In so schwierigen Zeiten machen wir die „Tür“ zu unserer Gruppe nicht zu, sondern sie bleibt offen für jede neue Interessentin bzw. jeden neuen Interessenten.

Wie viele „Neulinge“ längerfristig in der Gruppe bleiben, wird sich wohl erst zeigen, wenn sich die Coronaeinschränkungen und -bedenken auf ein Minimum reduziert haben und uns hoffentlich keine vierte Welle trifft.

Ja, und vielleicht können wir in diesem Jahr noch „16 Jahre SHG BE-POLAR“ in einem entsprechenden Rahmen feiern – wir würden uns alle sehr darüber freuen!

Johann

Foto: Steffne – pixtocase.de

Die Seltenen

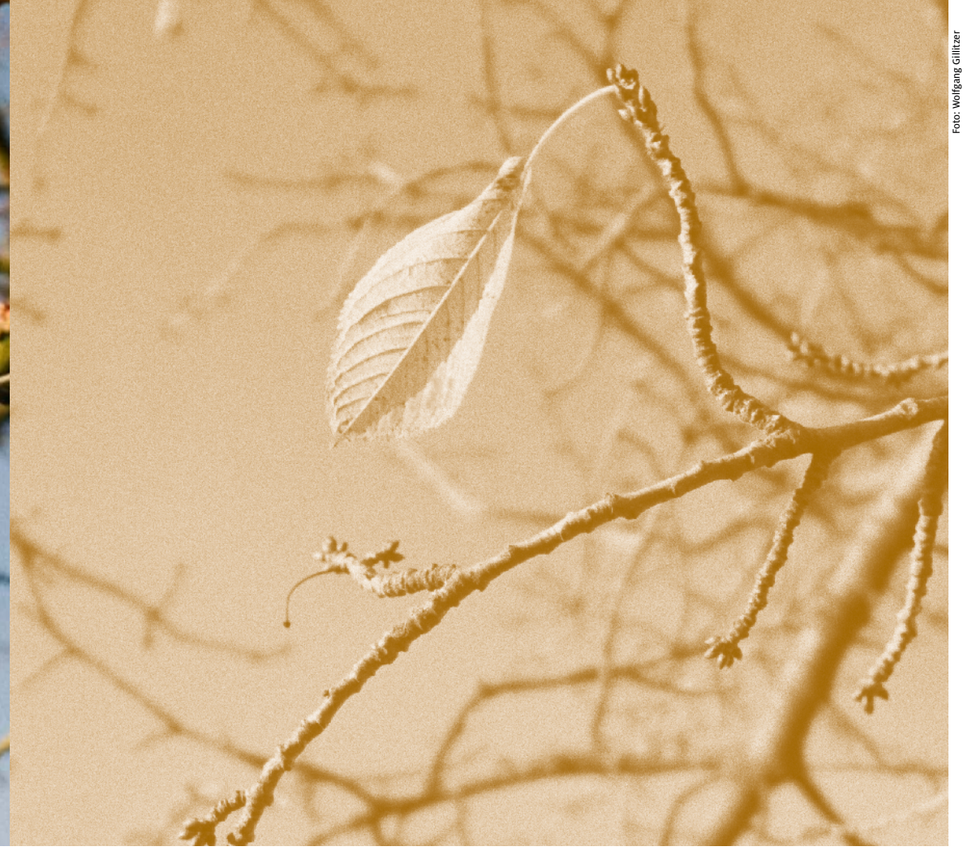


Foto: Wolfgang Gillitzer

„Ach, du bist nur in den Wechseljahren“, sagte mein Hausarzt damals zu mir. Wir kannten uns privat aus unserem Tennisverein. „Du musst einfach mal wieder trainieren, früher hast du doch auch mehr Tennis gespielt“, riet er mir, als ich ihm meine zunehmenden körperlichen Beschwerden schilderte.

Das war damals eine heftige Fehleinschätzung, denn seit etwa 15 Jahren weiß ich, dass ich Jahrzehnte nach meiner akuten Erkrankung an Kinderlähmung an den Spätfolgen, dem Post-Polio-Syndrom (PPS) leide. Aber will ich meinem Arzt jetzt noch einen Vorwurf machen? Nein. Während meines folgenden „Ärztehoppings“ wollte eine ganze Zeitlang kein Mediziner einen Bezug zu der Jahrzehnte vorher durchgemachten Poliomyelitis sehen. Das PPS ist eine eigenständige, seltene Krankheit und nicht nur Ärzte, auch unser Umfeld reagiert oft ungläubig, wenn wir von unseren gesundheitlichen Verschlechterungen erzählen.

Aber so erging und ergeht es nicht nur uns Polios. Diese Schilderungen hören wir von so gut wie allen Patienten mit seltenen Erkrankungen. Schnell werden Frauen in die Ecken der oben erwähnten Wechseljahre, aber alle Patienten in die von Alterserscheinungen oder von Simulanten gestellt. Das belastet viele psychisch sehr, spüren die Patienten doch, dass sie körperlich erkrankt sind. Übrigens dauert es im Durchschnitt vier Jahre bis zur Diagnosestellung. Diese lange Zeit kann zermürben.

Damals entschied ich, mich in der Selbsthilfe zu engagieren. Nach wie vor ist es eines unserer erklärten Ziele, in unserem Fall über das Post-Polio-Syndrom Aufklärung zu betreiben.

Unterstützung erfahren Selbsthilfegruppen z.B. durch die ACHSE, die Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen. Eva Luise Köhler, die Ehefrau des damaligen Bundespräsidenten Horst Köhler, hat hier seit 2005 die Schirmherrschaft. Sie setzt sich durch gezielte Forschungsförderung für eine bessere medizinische Versorgung von Menschen mit seltenen Erkrankungen ein. ACHSE versteht sich als Netzwerk, das Hilfe zur Selbsthilfe leistet. Der Wermutstropfen ist allerdings, dass bei den Selbsthilfegruppen eine Gemeinnützigkeit vorliegen muss. Dazu müsste man aber einem Verein angeschlossen sein – schade.

Bereits 1997 wurde vom französischen Gesundheitsministerium Orphanet initiiert. Eine Datenbank rund um seltene Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten. Meiner Erfahrung nach wird der Hinweis auf diese Website gerne von Medizinern angenommen, wenn zu einer bestimmten seltenen Erkrankung nicht allumfassendes Wissen vorhanden ist. Bei der Fülle an seltenen Erkrankungen kann das auch niemand verlangen.

Zudem haben wir in Erlangen ein Zentrum für Seltene Erkrankungen. Im „ZSEER“ haben sich zahlreiche Kliniken und Institute des Universitätsklinikums Erlangen zusammengeschlossen, die sich intensiv mit seltenen Erkrankungen beschäftigen. So können Patienten mit seltenen Erkrankungen auf dem aktuellen Wissensstand optimal betreut werden.

Der eine oder andere mag sich jetzt vielleicht fragen, wie ich darauf gekommen bin, in einem Magazin mit dem Titel-Thema „#wirbleibenverbunden“ über die „Seltenen“ zu erzählen. Ganz einfach: Kiss Mittelfranken hat während des Lockdowns im Februar einen Videoaustausch zu dem Thema organisiert. Mit anderen Worten, egal, welches Medium wir nutzen – wir bleiben verbunden.

Angelika B.

Im Widerschein begreifbar werden

Schwere und chronische Erkrankungen erzwingen immer wieder – auch unfreiwillige – Anpassungen, Re-Visionen des (eigenen) Lebens, Erlebens und der Bündnisse, denn ganz ohne Unterstützung geht es nicht einmal den Gesunden gut.

Freundschaften werden überlebensnotwendig und doch halten nicht alle den Zerreißproben stand, die Leiden und Schmerzen mit sich bringen – die ohnehin nie zu teilen sind oder auch nur mitzuteilen oder mitzutragen oder gar nachzuempfinden. Es bleibt wohl ein Prozess, sich nicht immer wieder als Belastung abzutun, wenn wichtige Verbindungen abreißen. Umso stärker sind die Bindungen, die sich verändern können, mitwachsen und liebevolle beidseitige Justierungen zu lassen und jene, die in tiefem Verständnis entstehen. In denen ich kaum nach ähnlichen Alltagsinteressen und Weltanschauungen forsche, weil sie so wohltun und mein Erleben eigentlich erst zur Realität generieren – weil es ihnen genau so ergeht; weil das eigene Leben Reflektionen bedarf, um erst im Widerschein tatsächlich real und begreifbar zu werden.

Verbindungen im Kontext der Interessensvertretung und Selbsthilfe sind ein neues Gewebe, in das ich mich gelegentlich regelrecht fallen lassen kann. Die Kraft, die dort gemeinsam entsteht, ist vielleicht die Verbundenheit und der Wunsch, anderen Mitleidenden und Miterlebenden genau das zu bieten – und wenn es nur für Momente möglich ist.

In diesem Sinne bleibe ich hoffentlich den Mitstreiter*innen tief verbunden.

Corinna W.

Verbunden wo, wie und mit wem in Zeiten der Pandemie? Das ist hier die Frage.

Ich bin im Juni 2019 vom Rheinland ins Frankenland gezogen. Mit Bonn hatte ich abgeschlossen. Zu lange dort, zu teuer und zu chaotisch. Ich habe in Fürth eine kuschelige kleine Wohnung gefunden, die für mich als Rentnerin bezahlbar ist. Erlangen ist meine Heimatstadt, und ich bin mit ihr durch zwei Selbsthilfegruppen verbunden: Das Alleinerziehendenzentrum „Grünes SOfA“ und die Kriegsenkelgruppe. Ersteres habe ich vor gut 25 Jahren mit zwei Freundinnen gegründet, und in der Kriegsenkelgruppe bin ich durch eben eine dieser Freundinnen seit deren Gründung verbunden und seit 2019 wieder aktiv dabei. Ich engagierte mich von Fürth aus ehrenamtlich für das SOfA: in der Zeit des Lockdowns mit Korrekturlesen von Briefen, Anträgen, Konzepten des ‚Projekts der schnellen Hilfe‘ usw.

Ansonsten war ich in den 18 Jahren meiner Abwesenheit von Franken einmal im Jahr in meiner Heimat, um den Kontakt zu meinen Freunden und dem Zentrum nicht zu verlieren.

Ich hatte ein ereignisreiches Jahr 2019 erlebt. Umzug, viele interessante Begegnungen, Erkundungen und ein neuer Job fühlten sich äußerst gut an. Zwar musste ich Weihnachten und Silvester 2019 allein im Krankenhaus verbringen, aber ich hatte im vorausgegangenen Jahr genug Kraft durch die vielen positiven Erfahrungen gesammelt, so dass ich 2020 wieder durchstarten konnte.

Und dann kam der Lockdown im März. Ich musste eine Vollbremsung hinlegen wie so viele andere auch. Plötzlich fand ich mich allein in einer fremden Stadt wieder, wo ich kaum jemanden kannte, keinen besuchen durfte und auch keinen Besuch bekam. Zum Glück war es Frühling, und ich konnte jeden Tag raus und Fahrrad fahren. Innehalten und dennoch wachsen – aber wo, wie und wohin? Wer oder was nährte und stützte mich?

Meine Nachbarn und ich hielten Kontakt über unseren Balkon hinweg und durch Skype. Auch mit meiner Familie in Münster hielt ich Kontakt durch Videokonferenzen. Ich telefonierte wieder häufiger, schrieb Osterkarten, Geburtstagskarten und Weihnachtskarten. Und ich bekam Päckchen von der Familie aus Münster, von Freunden aus Bonn und Bayreuth und schickte welche dorthin. Ich hatte im Februar vor dem Lockdown zwei Kurse belegt, die 2020 zum Teil analog – jedoch zum größten Teil online stattfinden sollten. Also fing ich an, meine Biografie zu schreiben und in dem Zusammenhang auch noch einmal intensiv Ahnenforschung zu betreiben. Ich fand erstaunlicherweise heraus, dass mein Großvater väterlicherseits zwischen 1930 und 1944 in Fürth gewohnt hatte – zeitweise wohl auch mit seiner Familie. Meine Erkenntnisse flossen in die Treffen der Kriegsenkelgruppe mit ein. Wir hatten beschlossen, virtuell über WhatsApp und E-Mail und neuerdings durch Zoom verbunden zu bleiben. Schade ist es, dass nicht alle TeilnehmerInnen technisch auf demselben Stand sind. Das hat es etwas kompliziert gemacht, aber wir telefonieren und treffen uns gelegentlich mit einer Person aus einem anderen Haushalt, um spazieren zu gehen. Wir waren uns in den letzten Treffen immer klarer geworden, dass wir als Kriegsenkel auf vielerlei Ressourcen und Eigenschaften in der Krise zurückgreifen konnten, die uns in unserer zum Teil sehr belastenden Kindheit das Überleben gesichert hatten. Wir sind uns auch einig darüber gewesen, dass wir endlich anfangen wollten zu leben. Dann hat uns die Gegenwartsbewältigung überrollt. Jetzt geht es erst einmal wieder nur ums „Über“leben.

Im Februar 2021, seit zweieinhalb Monaten im zweiten harten Lockdown, habe ich die soziale und körperliche Isolation gründlich satt und warte sehnsüchtig auf bessere Zeiten, wo ich mein Leben wieder lebendig gestalten kann. Zum Glück war uns das Wetter im letzten Jahr und in diesem Winter gewogen. Ich kann seit Wochen auf einen verschneiten Park schauen, wo ich Familien und Freunde sehe, wie sie den Schnee genießen. Sie lassen mich zeitweise die schwierige Zeit vergessen, die hoffentlich nur wenige traumatisiert zurücklässt. Und ich bin dankbar, dass ich und mein Umfeld einigermaßen gesund durch diese Krise gekommen sind.

Monika R.

Foto: Wolfgang Gillitzer

Plötzlich fand ich mich allein in einer fremden Stadt wieder, wo ich kaum jemanden kannte.

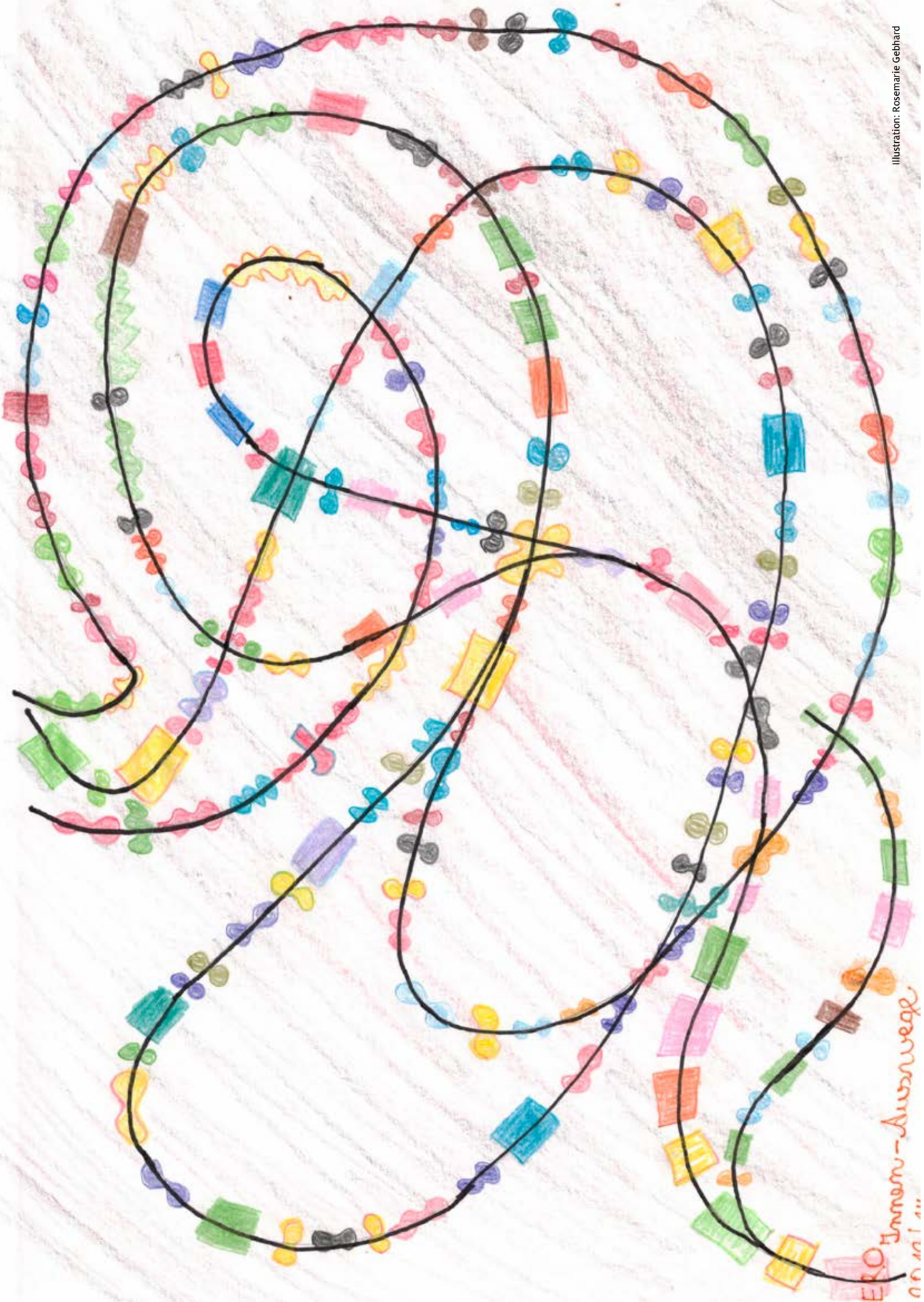


Illustration: Rosemarie Gebhard

Eine Variante

Das Selbstverständnis, sprich Selbstbewusstsein mancher Menschen ist unerschütterlich. Menschen mit zersplittertem Selbst betrachten diese Mitmenschen mit einem Mix aus Furcht und Bewunderung.

Das zersplitterte Selbst-Bewusst-Sein von Menschen, die in Kindheit und Jugend viel (zu viel) Gewalt erdulden mussten, ist (oft genug) ein Mix aus vielen kleinen gespensterhaften Gefühlen und Gedanken, die sich oft genug auch noch gegenseitig blockieren; dabei war dieses Viel-Sein einmal ein Schutzmechanismus.

Diese Blockaden sind im weiteren Leben der davon Betroffenen ein umfangreiches Handikap. Es ist täglich aufs Neue nötig, sich der Herausforderung dessen zu stellen. Es gilt immer wieder, das Erkennen, Bewerten, Einordnen und letztendlich Händeln der Probleme in den Alltag einzubauen. Allein dieser sich unzählige Male wiederholende Vorgang verbraucht tagtäglich viel Kraft. Kraft aus kleinen Erfolgen schöpfen und für die „ganz normalen“ Belastungen sammeln, ist eine sich fortwährend wiederholende Abfolge von Anstrengungen.

Im Laufe der Jahre verändert sich, mit einigem Glück, das Gefühl der übergroßen Belastung!

Nach dem guten alten Spruch „Kleinvieh macht auch Mist“ findet sich so im Laufe der Zeit einiges an Selbstbewusstsein. Diese angesammelte Stärke als positives Element wahrnehmen, also sozusagen die seelische Hornhaut und die psychischen Muskeln wachsen zu lassen und dies freudig zu erleben, kann dann als Heilung betrachtet werden.

Die vielen „Splitter“ werden so, mit etwas Glück, eine wundervolle Perlenkette des Er-Lebens.

Diese Art von Heilungsverlauf erzielt in langen Jahren / Jahrzehnten das, was andere als Selbstverständnis betrachten.

Rosemarie G.

Die vielen „Splitter“ werden so, mit etwas Glück, eine wundervolle Perlenkette des Er-Lebens.

Foto: Angelika Behrenhoff

Wie kann die Welt trotz Lockdown für mich größer werden?

Corona – eine ganz persönliche Erfahrung!

Die letzten Monate haben mein bisher gut durchorganisiertes Leben tüchtig durcheinandergewirbelt. Früher hatte alles seine Zeit, war für mich verlässlich, planbar: das Zusammensein mit Freunden, die regelmäßigen Familientreffen mit den Enkelkindern und die sportlichen Aktivitäten, die Urlaube, Tagesausflüge in die Umgebung. Alles strahlte Wärme und Nähe aus.

Die Selbsthilfegruppe: Mein Glück, dass es die Parkinsongruppe gibt. Diese Termine, zweimal im Monat, bedeuten mir viel. Einmal sind es Vorträge von medizinischen Fachkräften, wobei die abschließende Diskussion so wichtig ist wie das gemeinsame Kaffeetrinken. Hier kann ich von den Erfahrungen der anderen lernen. Vor allem gibt die Gruppe mir das Gefühl, angenommen und verstanden zu werden. Das andere Treffen ist ein sogenannter Wandertag, er erinnert mich an die Sonntagnachmittagsspaziergänge in meiner Jugend. Ich genieße den Gedankenaustausch, die Natur und gleichzeitig tut es mir gut, mit welcher Selbstverständlichkeit hier mit unserer Krankheit umgegangen wird.

Dann kam Corona und brachte neben der Krankheit auch grundlegende gesellschaftliche Veränderungen mit sich. Von heute auf morgen wurde unser soziales Netz zerschnitten: keine Treffen mehr mit der Selbsthilfegruppe, keine Familienfeste oder Urlaub, keine Sportgruppen, kein gemeinsames Lachen, keine Umarmungen.

Sehr vieles von dem, was mein Leben lebenswert macht, fiel weg.

Ein persönlicher Lockdown brachte mir noch eine Steigerung durch unsere Einweisung (mit meinem Ehemann) auf die Quarantänestation ins Krankenhaus. Die totale Isolierung war eine besonders prägende Zeit, in der das Bedürfnis nach menschlicher Nähe und Kontakten mit jedem Tag wuchs.

Wieder daheim (allein, denn mein Mann wurde erst acht Tage später entlassen) war mein Handy voll mit besorgten Anfragen, sowie Botschaften und Grüßen von Nachbarn, Freunden und unseren Kindern wie: vor der Tür stehen Blumen, ein Essen, die Einkäufe etc.

Unsere Mülltonnen wurden wie von Geisterhand rausgestellt und der Gehweg vor dem Haus war schon vom Schnee befreit bevor ich aufstand.

Ich hatte vor, mich zeitnah bei ihnen allen zu bedanken und die Nabelschnur zu all den Menschen, die ich liebe und achte, wieder zu spüren.

Mir wurde aber schnell klar, bei dem weiterhin bestehenden Lockdown würde das nur mit digitaler Technik gehen. Dabei hatte ich seit Jahren meine Vorurteile gegen sie gehegt und kaum wahrgenommen, welche Quantensprünge die Entwicklung in der Zwischenzeit gemacht hatte.

Noch während ich mich abmühte, die virtuellen Genesungswünsche zu beantworten, änderte sich allmählich meine Einstellung gegenüber der digitalen Welt.

Eine neue Welt tat sich auf. Familie und Freunde kann ich jetzt wieder besuchen, zwar nur virtuell, aber vor allem ganz unabhängig davon, ob sie in Zirndorf, Hamburg, München oder Kanada wohnen!

Trotz der räumlichen Entfernung können wir uns von Angesicht zu Angesicht bei einer Tasse Tee gemütlich gegenübersitzen und gemeinsam lachen oder weinen.

Enkelkinder, die uns nicht besuchen dürfen, laden mich zu einem Hauskonzert ein. Während ich von meinem Sessel aus zuhöre, sehe ich ihre kleine Schwester, einen Keks in der Hand, auf Zehenspitzen durch das Bild schleichen. Ihre Katze, die zusammengerollt auf einem Stuhl döste, streckt sich und trabt hinter ihr her.

Hier entsteht fühlbare Nähe.

Da Vorträge und Fortbildungen in unserer Selbsthilfegruppe ausfallen, habe ich an einem digitalen Seminar teilgenommen, mich mit ZOOM auseinandergesetzt und sogar per Livestream das erste Mal einer Ausschusssitzung in unserem Landtag beigewohnt, um zu verfolgen, wie unsere Petition, die durch das Selbsthilfezentrum München eingereicht worden ist, von der Politik aufgenommen wird. Beides erforderte meine ganze Aufmerksamkeit und Geduld, aber ich schaffte es.

Bis vor kurzem dachte ich noch, durch meine Krankheit würde meine Welt immer kleiner, enger, ereignisärmer. Nach meinen jetzigen Erfahrungen kann ich sagen: Ja, sie wird in einigen Bereichen enger, aber wenn ich mich dem Neuen nicht verschließe, können sich sicherlich andere Türen öffnen.

Während ich jetzt hier sitze und schreibe – immer noch Pandemie mit ihrem Lockdown – sehe ich für mich nicht nur Einschränkungen, Verzicht und Isolation, denn gerade diese Trostlosigkeit hat mich dazu gebracht, weitere Wege zu erkunden.

Heide FöMa

Wir bleiben verbunden…

…weil wir uns mögen. So die Devise unseres Stammtischgründers vor über 30 Jahren.
Auch in dieser für alle so schwierigen Zeit der Pandemie ist dieser Satz für unsere Gruppe bindend.

Eigentlich wäre heute – Mittwoch – wieder unser Stammtischtreffen. Es fällt nun schon wieder aus! Wann wir uns wieder sehen, weiß keiner momentan. Es gibt keine Gemeinsamkeiten, keinen Austausch mehr für uns. Wir Muskelkranken gehören ja alle zur Hochrisikogruppe. Gruppentreffen fallen aus, die Angst vor Ansteckung ist zu groß. Es ist daher eine besondere Herausforderung die Gruppe am Leben zu halten.

Bislang gibt es leider noch kein grünes Licht für die Wiederaufnahme von Präsenztreffen in der Selbsthilfe.

Wie gelingt es uns in dieser schwierigen Zeit die Kommunikation am Leben zu halten?
In einem ersten Schritt wurde der Austausch zu den Mitgliedern am Telefon, E-Mail oder auf dem Postweg intensiviert. Anstelle der Gruppenabende geben wir laufend aktuelle Informationen und Hinweise zu Austauschmöglichkeiten auf diese Weise.

Natürlich kann ein Brief oder eine E-Mail keinen persönlichen Austausch in der Gruppe ersetzen. Wir freuen uns auf die Zeit nach Corona und gemeinsame Gruppenabende oder andere Aktivitäten.

Wir sind und bleiben in unserer Gruppe eine große Familie, in der man verbunden durch die Krise geht.

Wir gehen durch eine schwierige Zeit, aber wir kommen zusammen, „weil wir uns mögen“ und nehmen die Herausforderungen der schwierigen Zeit in Kauf.

Bleibt alle gesund!

Ursula H.

Foto: Wolfgang Gillitzer

Foto: cocoparisienne / pixabay.com

Zu Besuch

Es war diese dumpfe, maskenhafte Zeit, ohne Nähe. Nur eine Person durfte man zu sich nachhause einladen. Abgesehen vom meist schweigsamen Partner im Wohnzimmer war der soziale Kontakthöhepunkt der Woche der Lebensmitteleinkauf. Da trafen sich im Supermarkt auch zwei Damen gesetzteren Alters, flüchtig bekannt.

„Oh, Sie haben aber viel im Einkaufswagen, Sie sind doch nur zu zweit“, wurde ungefragt bemerkt. Die andere wurde ein wenig rot und räusperte sich: „Naja, mir fehlen meine Mädels. Früher gingen wir ja alle zusammen regelmäßig frühstücken in verschiedenen Lokalitäten. Aber das geht ja nun nicht mehr. Telefongespräche ersetzen nicht den persönlichen Austausch.“ Als Übersprungshandlung rückte sie die Kaffeepackungen, Butter und Eier usw. zurecht, seufzte und fuhr fort: „Aber eine Person darf man ja zu sich nachhause einladen. Und so mache ich das jetzt auch. Morgen kommt Margit, übermorgen Gisela. Nächste Woche sind Mathilde, Angela und Irene dran. Später sehe ich dann weiter.“ Die Dame lächelte, „es wird wahrscheinlich ein wenig stressig werden, aber so mache ich das. Wir haben uns beim Schulabschluss versprochen, dass wir verbunden bleiben.“ Natürlich wird an dieser Stelle NICHT erwähnt, wie lange dieser zurück liegt.

Nur beim Verabschieden der beiden Damen wird die zuerst Fragende nachdenklich und zieht ihr Handy aus der Handtasche. „Hallo Sabine, wir haben ja schon ewig nichts voneinander gehört. Hättest du Lust, mich nächste Woche mal zu besuchen?“.

Christa B.

Foto: wikimedia.org

Elfchen

Coronapandemie
die Krone
der Schöpfung, sitzt
jetzt alleine daheim und
telefoniert

Lydia

Illustration: Angelika Behrenhoff

Verbunden

So nah – und doch so fern
Sehe ich Euch am Tablet gern
So fern – und doch so nah
Du bist hier und doch nicht da

Und ich denke unumwunden
Trotz alldem sind wir verbunden

Der Bildschirm glatt, die Augen matt
Hochkonzentriert bin ich bald platt
Gesten werden nebensächlich
Der Kontakt bleibt „oberflächlich“

Und ich denke unumwunden
Besser als nichts – wir sind verbunden

Keine Berührung – kein Geruch
Wie bei Monopoly: „Nur zu Besuch“
Das größte Problem: „Wie komm ich rein“
Ohne Smartphone und Tablet bleibst Du allein

Dann denke ich ganz unumwunden
Gegenseitig helfen – und wir bleiben verbunden

In Verbindung bleiben gehört zu unserem Naturell
In Corona-Zeiten bemerkten wir das schnell
Lange Zeit sah es so aus
Wir säßen lieber in unserem Schneckenhaus
Zwar online und sozial-medial
Und doch allein – dem Rest egal
Gescrollt, gepostet und geliked
Den persönlichen Austausch fast vergeigt

Und dabei denke ich ganz unumwunden
Im Gespräch sind wir verbunden

Verbunden wie ein bunter Legostein
Viele davon schaffen was gemein
Verbunden wie ein Molekül, Atom und Gen
Daraus entsteht Leben – wunderschön
Verbunden wie ein verletzter Arm
Der Verband schützt Dich und hält Dich warm
Verbunden und eins mit der Natur
Zeigt uns unsere Stellung auf Erden pur
Verbunden mit Partner, Familie und Freundeskreis
Darin man sich geliebt und geborgen weiß
Verbunden auch in der Selbsthilfegruppe
Dieser schon speziellen Truppe

Und ich bleibe dabei und sag’s ganz unumwunden
Egal wie – wir tun’s und bleiben verbunden!

Jürgen U.

Wir sind verbunden…

Von Anfang an – kabellos, ohne Bluetooth, W-Lan oder Glasfaser! Es beginnt mit der Nabelschnur. Stück für Stück nabeln wir uns langsam ab. Aber kein Mensch lebt ganz allein auf sich gestellt, ist er doch von Natur aus ein geselliges Wesen und auf Kontakte angewiesen. Wir teilen unsere Ängste, Sorgen und Sehnsüchte mit ganz vielen Menschen. Mit Wildfremden bilden wir Menschenketten…

Zum Zwischenmenschlichen gehört aber auch, dass die Verbindung mitunter gestört ist, es zu Konflikten kommt und man sich „falsch verbunden“ fühlt. Dann empfiehlt es sich, einen Kontakt „unverbindlich“ zu gestalten oder notfalls auch zu beenden.

Nicht nur mit Menschen – auch mit Orten und Objekten sind wir oft eng verbunden. Diese tiefe Verbundenheit ist die Ursache dafür, dass uns das Loslassen oft so unglaublich schwer fällt.

Christine D.

Foto: Wolfgang Gillitzer

Nürnberg – Hamburg

Menschen am Telefon sind mir vertraut
ihre Stimmen und Namen, ohne Gesichter
Woche für Woche ein fester Termin
im Telefonmeeting mit PIN-Zugang
es darf auch mal gelacht werden!
Themen sind ehrlich und tief, sie berühren
bleiben vertraulich, anonym und in diesem Raum
nach und nach entpuppen sich Geschichten
ganz offen, ehrlich und verletzlich
ohne Maskenverschluss und Abstandsregeln
nur für diesen einen Tag – HEUTE gilt es durchzuhalten
nicht gleich für den Rest des Lebens
wir gehen lieber in Kontakt und sprechen aus, was schmerzt
als uns mit Suchtverhalten wegzudröhnen.
„Komm wieder, es funktioniert! Gute 24 Stunden.“

Regina

gemeinsam – einsam

Ein Gefühl der Verbundenheit gab es nicht im Supermarktregal zu kaufen. Dennoch wärmte sie der freundliche Blick der Verkäuferin, bekräftigt durch ein Kopfnicken. Die Lachfältchen verrieten ihr geschmeidiges Alter unter der selbstgenähten Alltagsmaske.

Trotz Plexiglastrennscheibe und ihrer beschlagenen Brille zerstäubte sich für einen Wimpernschlag die angsterfüllte Atmosphäre: „Wir gemeinsam gegen das Virus!“. Die Kassiererin greifte zum Desinfektionsspray, reinigte routinemäßig das EC-Kartenlesegerät, „der Nächste bitte“.

Daheim mit vollgepackten Taschen über ihren Schultern und dem schweren Trolley im Schlepptau schloss sie ihre Wohnungstür auf. Nach einem kurzen „Hallo“ führte der allererste Weg ins Badezimmer. Schon vor den dringenden Hygieneempfehlungen pflegte sie sich gründlich die Hände zu waschen, auch wegen der Katzen, weil sie nicht geimpft sind.

Die beiden beschnurrhaarten Mitbewohner inspizierten inzwischen die Konsummassen im Flur. Nun endlich die Begrüßung: hier ein freundliches Miao, da ein geschnurrtes Reiben am Bein: „Gut, dass du wieder da bist! – Gut, dass es euch gibt!“.

Trotz aller Alltagsaufgaben kam sie wieder und machte sich breit: die bleierne Einsamkeit. Der Mann kam wortlos von der Arbeit; sie haben auf ihrem langen Weg die Zugewandtheit verloren, jeder verweilt in seiner Komfortzone. Aber zum Glück wird morgen ein Videomeeting sein, wo sie bekannte Gesichter treffen kann, sich austauschen, statt Handschlag oder Umarmung wenigstens ein freudiges Winken.

(Anonyma)

Trotz aller Alltagsaufgaben kam sie wieder und machte sich breit: die bleierne Einsamkeit.

Verbindung kostet

Da liegt er ganz ruhig und schläfrig in seiner gemütlichen Ecke eingerollt. Fast wie ein niedliches Schoßhündchen, das keinem etwas zuleide tun könnte, ist er anzuschauen. Dabei befindet er sich nur in einer schöpferischen Pause, um gegebenenfalls mit messerscharfen Argumenten zarte Vorsätze in der Luft zu zerreißen. Im Bedarfsfall sitzt Isidor, der pflichtbewusste Wächter, zähnefletschend vor der Tür des inneren Antreibers. Er ist dazu berufen, sich für alt eingeschliffene Gewohnheiten einzusetzen und sie bis aufs Blut zu verteidigen. Schließlich kann dich der getreue Geselle vor dem erschöpfenden Hamsterrad zu vieler Erwartungen und Ansprüche bewahren!

Manchmal holt er seine namhaften Kumpanen zur Verstärkung, die mausgraue Aufschieberitis oder gar das verflixte Phlegma mit seinem Mangel an Erregbarkeit. Wenn aber nichts mehr anderes helfen sollte, schickt Isidor, der innere Schweinehund, seinen erbarmungslosen Gefährten, den inneren Saboteur los, der zu gut weiß, alles madig und klein zu machen, mit seiner abwertenden Dauerbeschallung. Dabei will er doch nur umgarnt und gekrault werden, unser kleiner Isidor, und nicht immer nur überwältigt oder gar ignoriert.

Eine Chance hat er, wenn du auf deine innere, leise Stimme hörst, den Berg der Aufschieberitis erfolgreich abträgst und lähmende Ängste überwinden lernst! Ist es nicht ein erhaben gutes Gefühl, wenn man den alten Bürokram endlich erledigt, die Wohnung sauber, Sport gemacht oder alte Freunde wieder getroffen hat, neben dem ganzen Alltagstrott in Arbeit und Beruf?

Oder besser noch: Hast Du gar den Flow erlebt in einer Selbsthilfegruppe, der sich hin und wieder zeigt, wenn sich viele mit ihren eigenen Themen öffnen? „Komm wieder, es funktioniert“, heißt es in den A-Gruppen. Hier lassen wir gemeinsam unsere „Schoßhunde“ im imaginären Hinterhof von Kiss tollen und versüßen uns so manches Highlight im grauen Alltag – garantiert!

Regina

Auf Gedeih und Verderb

Quarantäne, Ausgangsbeschränkungen, Kontaktbeschränkungen, Absturz der Kultur, der geselligen Restaurantbesuche und so vielem mehr. Virtuelle Welt floriert, nimmt volle Fahrt auf und lässt uns glauben, wir wären verbunden. Den selbstgebackenen Kuchen meines Sohnes in London kann ich virtuell nicht probieren. Eine Rundumversorgung aller Sinne ist virtuell nicht umsetzbar. So sitzen wir allein, zu zweit oder in Kernfamilien zusammen auf Gedeih und Verderb. Die reale Welt draußen ist so sehr in die Ferne gerückt, wohingegen die virtuelle Welt frohlockt. Wir fallen darauf herein, beschäftigen uns mit Computer oder Smartphone, versuchen uns in Bildern, Geräuschen, Klängen, sogar in Gefühlen darauf einzulassen. Eine kurze Nachricht, aha, jemand denkt an mich. Still lese ich, stelle mir dessen Stimme vor, sehe sein Bild, vielleicht im Video sein Gesicht, seine Mimik oder höre gar seine Stimme. Und doch fehlt mir etwas Entscheidendes. Ich kann nicht riechen, nicht schmecken, nicht berühren: das zärtliche Streicheln durch Blicke, der Händedruck, die Umarmung, der ganz eigene Geruch des Gegenübers, die leisen Atembewegungen, die Wärme oder die Kälte, die er ausströmt. Unsere Gedanken überwinden alle Schranken. Gedankliche Verbundenheit. Doch denkt der Andere auch gerade in dem Moment an mich? Im warmen Gras zusammen liegen, die Erde gemeinsam riechen, miteinander kichern über die kitzeligen Grashalme. Verbote, Beschränkungen, Rückzug. Virtuell, virtuos, real und ausgebremst.

Annette H.

VER-BUNDEN bleiben? ICH WILL JA! Dein Lachen, deine Mimik, dich riechen und dich fühlen. Aber ich darf das nicht. Ich soll mich schützen und spüre doch nur die schmerzhaften Entbehrungen.

Ich habe gelernt mit dem Herzen zu sehen und zu spüren, doch was sich hinter den Masken verbirgt, spüre ich nicht mehr und mir ist, als wenn mich diese Distanz von der menschlichen Nähe und Fürsorge ENT-BINDET und im Herzen einsam macht.

Ich bleibe mit dem Herzen VERBUNDEN und weiß, dass alles endlich ist.

Ich habe meine Erinnerungen, ich kann dich anrufen, ja, vielleicht sehe ich dich sogar auch über einen Internetkanal. Aber es bleibt nur die Hülle, die ich wahrnehmen kann, doch du bist so viel mehr und es kommt die Zeit, wo ich dich auch wieder spüren darf. Dies Wissen hilft mir die Zeit der Entbehrungen zu überdauern, wir bleiben VERBUNDEN.

Charly S.

Foto: Mr Nico – photocase.de

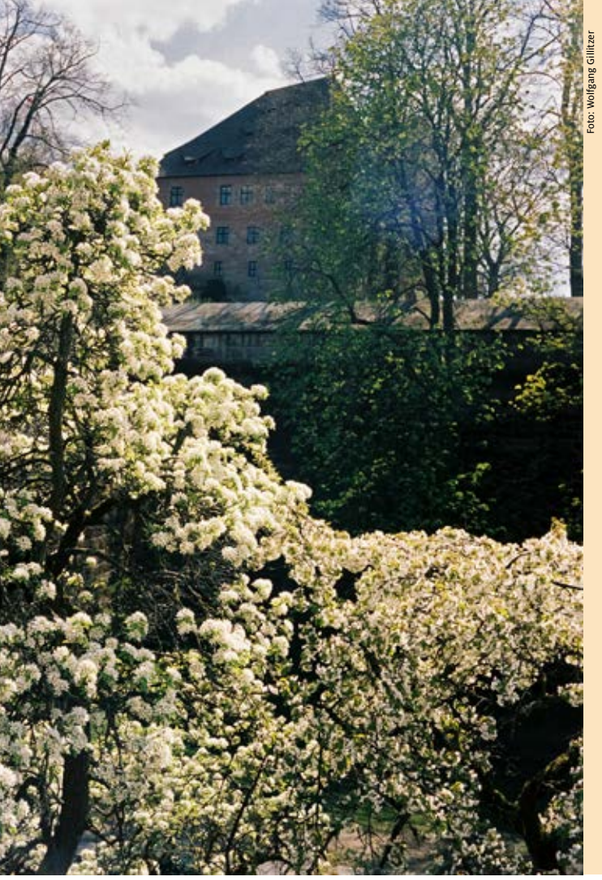


Foto: Wolfgang Gillitzer

Foto: Brigitte Hagelauer

Verbundenheit überwindet Grenzen

Verbundenheit, die ist
etwas, das zusammen gewachsen ist,
etwas, das zusammen gehört,
die Verbundenheit der Dinge,
die Verbundenheit der Menschen,
die Verbundenheit der Städte, bis hin zu einer Metropolregion.

Hier: Unsere schöne Stadt ist ursprünglich aus zwei Stadtteilen (Lorenz und Sebald) zusammengewachsen, verbunden seit mehr als 600 Jahren. Sie bilden jetzt den historischen Kern Nürnbergs. Dieses leicht verschobene Viereck, getrennt durch den Fluss Pegnitz – denn, alle wunderbaren Städte liegen an Flüssen.

Hier vor Ort kannst du sie noch spüren, die Verbundenheit unserer Stadt mit dem Rest Europas oder der Welt. Sei es durch die Menschen aus vielen Nationen, die hier leben. Auch durch die Menschen, die uns besuchen oder durch die Museen. Eine bemerkenswerte Ausstellung im GNM (Germanisches National Museum) vor einigen Jahren war tatsächlich betitelt: „Nürnberg: Quasi Centrum Europae“ und zeigte die enorme Bedeutung Nürnbergs auf.

Heute sind es 14 Partnerstädte mit denen Nürnberg „verbunden“ ist, von Antalya bis Venedig. Und wer deren Wappen ansehen möchte, braucht nur am Hauptmarkt durch die rechte, gläserne Tür des Rathauses zu schauen. Dort sind sie an der Wand direkt hinter der Tür angebracht.

Christa B.

Mit wem fühle ich mich verbunden?
Mit meinem Kind, meinen Freund*innen, meinen Geschwistern, meinen Kolleg*innen, mit meinen Ahn*innen – mit allen, die mich im Alltag umgeben oder mich mal umgeben haben. Wir haben eine Beziehung, mit manchen ganz eng, mit anderen eher lose, aber wir bleiben irgendwie miteinander in Kontakt. Wir schreiben uns Briefe, Karten, E-Mails, kurze Nachrichten, wir telefonieren, wir treffen uns. Eine enge Verbundenheit, die einfach da oder die im Laufe der Zeit entstanden ist. Jede einzelne Verbindung trägt mich ein kleines oder großes Stück auf meinem Lebensweg.

Es gibt jedoch noch viele andere, mit denen ich mich verbunden fühle, auf ganz unterschiedlichen Ebenen: Mit den Radler*innen, die sich auf einer Fahrraddemo für bessere Radwege in Nürnberg einsetzen, weil ich mich auch laufend über die fehlenden oder miesen Radwege ärgere und mich freue, dass sich andere Personen (mit mir) dafür einsetzen. Mit den Menschen, die sich auf lange Wanderschaft begeben, weil ich das auch gerne tun würde, aber noch nicht den Ausgangspunkt gefunden habe. Mit den Ecuadorianer*innen in ihrem Land, die so sehr viel mehr unter der Coronakrise leiden als wir, weil ich viele Menschen in Ecuador kenne und ich mich ihnen nahe fühle. Mit den New Yorker*innen, die vor Freude auf der Straße tanzen, weil nach der langen Krise die Krankenhäuser nicht mehr überfüllt sind und sie nicht mehr um das Leben ihrer Angehörigen bangen müssen – ich freue mich mit ihnen! Mit den geflüchteten Familien aus Zentralamerika, die endlich Aufnahme in den USA finden und den Kindern, die wieder mit den Eltern zusammenkommen, ich kann mir so gut ihre unendliche Erleichterung vorstellen. Oder eben mit den Geflüchteten an der Grenze von Bosnien zu Kroatien, die tagtäglich von der EU abgewiesen werden und nichts, aber auch gar nichts mehr besitzen – ihre Not geht mir so nahe, dass ich es kaum aushalte.

Ich kenne diese Menschen nicht, ich bin ihnen nie begegnet und dennoch trifft ihr Schicksal oder ihr Handeln meine Gefühle und es entsteht eine Form von Verbundenheit, die weit über alle Grenzen reicht. Dieses Gefühl der Verbundenheit weckt in mir das Bedürfnis nach Solidarität mit all denjenigen, die nicht das Glück hatten, in so geborgenen Verhältnissen wie ich aufgewachsen zu sein. Das Bedürfnis, ihnen ein bisschen von meinem Glück abzugeben – in aller Verbundenheit!

Elisabeth B.

das wandern ist des virus’ lust

ein kleiner virus machte sich auf
in die weite weite welt und dachte sich
was das kapital kann
kann ich schon lange

china wird mir zu eng
dieser kapitale kapitalismus dort
dieses unentwegt beobachtet werden
in unfreiheit – einkaserniert – nein danke

da schau ich mich mal um auf dieser welt
wie so viele vor mir die touris und
dienstreisenden all die vielflieger
nicht zu vergessen die pilger

und schon ist er – dieser kleine virus
ein trittbrettfahrer von asien nach europa von
dort nach nord- und südamerika wann war
er eigentlich in afrika australien russland

und der kleine virus begreift schnell
und bewegt sich schnell
von mensch zu mensch
der verduzt dieses treiben verfolgt

und er macht das ganz umweltfreundlich
ohne plastikmüll ohne co2 ausstoss ohne
stickstoff oder wie das alles so heißt
klimafreundlich halt

auf jeden fall hat er tierisches vergnügen
die menschheit auf den kopf zu stellen
und wundert sich unentwegt warum
von einer corona krise die rede ist

dass er eine krönung ist das weiss er
aber eine krise ist für ihn ein fremdwort
wie für die schreiberin exponentiell letal
und nicht zu vergessen die flatte kurve

sie kriegt ja grad noch die kurve
bei herd und wirt da kennt sie sich aus
heimischer herd ist jetzt goldes wert
gerade weil die wirtschaften zu haben

krise ist also ein fremdwort für den virus
denn er erfreut sich bester gesundheit
und lebensfreude im vollbesitz
seiner fortpflanzungspotenz

wer hat denn nun eine krise
wer lebt denn nun in einer katastrophen
stimmung die ins apokalyptische
umschlagen kann

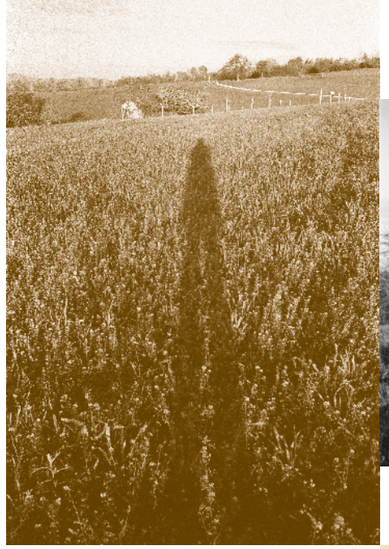
im vollen brustton seiner überzeugung
sagt er ich nicht
es sind die zweibeiner die ich
zu unbeweglichkeit verdonnert habe

jetzt müssen die mal alle daheim bleiben
und sind unglücklich weil sie nur ihr
hamsterrad gewohnt sind und sich
als ersatz auf hamsterkäufe stürzen müssen

so eine sch…. aber auch ganz ohne … papier
denn es ist schwer dieses zuhause bleiben
sie vermögen es nicht einfach ruhig
in einem zimmer zu bleiben*

dieser kleine virus merkt sehr schnell
ihr vermögen ist ein anderes
es ist das vermögen des kapitals
das ihnen ihre art zu leben diktiert

er deckt das auf dieser kleine kerl
die kapitalen fehler eines lebensstils
billiger konsum und leistung
für viele der rest für die reichen



Fotos: Wolfgang Gillitzer

und niemand mag sich an ihn gewöhnen
die alten gewohnheiten
sitzen tief
und lassen nicht locker

und führen die menschheit
zu fragen wie wer was wo wann
warum bin ich fragen
zu ergründen in diesen not zeiten

spare zeit dann hast du in der not zeit
und da sitzt er nun unruhig rum
weiß nicht recht was damit anzufangen
weil er ja nie zeit hatte der mensch

und da könnte der kleine virus
der menschheit einen dienst erweisen
um denken um kehren
vor der eigenen haus tür

lebens perspektive und lebens radius
geben sich die türklinke in die hand
reichen sich die hand
die dürfen das nämlich

um endlich mal reflektiert
zu werden was macht der mensch
eigentlich mit seiner zeit lebens zeit
den lieben langen tag und des nachts

beziehungweise
was ist das wesentliche
für heute
für mich als mensch

Brigitte H.

*Zitat nach Blaise Pascal

www.kiss-mfr.de

Foto: Angelika Behrenhoff