

# kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 2010

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

*Alles Gute für die Seele*



# Liebe Leserin, lieber Leser,

**Kiss – Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen in Mittelfranken**  
**Frauentorgraben 69**  
**90443 Nürnberg**

**Telefon 0911 / 234 94 49**  
**Fax 0911 / 234 94 48**

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

Wussten Sie, dass das Wort „Seele“ verwandt ist mit dem Wort „See“? Besondere Seen hielten die Germanen für Aufenthaltsorte der Seelen.

Die „Seele“ ist hingegen kein bisschen mit „selig“ verwandt – es hatte ursprünglich die Bedeutung von „glücklich“ und „fromm“.

Und wer sich mit Leib und Seele einer Sache verschrieben hat, ist ganz für sie da.

Ganz da war das Redaktionsteam bei der Erstellung dieses seelenvollen Heftes.

„Alles Gute für die Seele“ oder „Seele gut, alles gut“? Lange haben wir uns über den

Titel den Kopf zerbrochen. „Alles Gute für die Seele“ erscheint uns passend: ein freundlicher Wunsch, der Hoffnung und Zuwendung ausdrückt.

Aber das andere stimmt ebenfalls: Wenn es der Seele gut geht, ist auch alles andere in Ordnung, oder?

Was heißt „Seele“? Wo hat sie ihren Sitz? Hat sie ein Gewicht? Vieles wurde darüber bereits von klugen Menschen geschrieben. Wir sind dem Seelenbegriff auf unsere eigene Weise nachgegangen, haben miteinander überlegt, diskutiert und gedichtet. Einiges davon können Sie in diesem Heft wieder finden.

Und natürlich geht es um Selbsthilfegruppen, um die ganz eigene Qualität des Zuhörens in der Gruppe und die ganz besondere Art der Unterstützung durch die Gruppe.

Wir wollen darstellen, Berührungssängste abbauen, Mut machen.

Und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Wandern in der Seelenlandschaft dieses Heftes.

*Dagmar Brüggem, Redaktion kiss.magazin*



Foto: Anne Schamberger

*Das Team der Kiss Nürnberg: Dagmar Brüggem, Elisabeth Benzing, Traudl Müller, Ingeborg Ehrlich, Beate Oberle, Gabriele Schäper*

## Bürozeiten:

**Montag und Mittwoch:**  
**10 bis 13 und 14 bis 17 Uhr**

**Donnerstag:**  
**10 Uhr bis 12.30 Uhr**

**telefonische Abendsprechstunde:**  
**Mittwoch: 17 bis 19 Uhr**

**Wir ziehen um:**  
**ab Oktober 2010 sind wir**  
**Am Plärrer 15**

## Impressum

kiss.magazin von selbsthilfegruppen  
 in mittelfranken  
 Jahrgang 4 / Juli 2010  
 Herausgeber: Kiss – Kontakt- und Informationsstelle  
 Selbsthilfegruppen in Mittelfranken  
 Frauentorgraben 69, 90443 Nürnberg  
 Telefon 0911 / 234 94 49  
 Fax 0911 / 234 94 48

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

Chefredakteurin: Dagmar Brüggem  
 Redaktionelle Mitarbeit: Elisabeth Benzing und Mitglieder  
 von Selbsthilfegruppen

Redaktionelle Beratung: Ilse Weiß,  
 www.dreispalter.de

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

Fotos: Bernd Reitberger, Titelfoto: fotolia  
 Gestaltung: www.gillitzer.net  
 Druck: Druckwerk, Nürnberg  
 Auflage: 7000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint in loser Folge.

# Telefonische Beratung bei Kiss: was machen die eigentlich?

„Mein Sohn geht nicht mehr zur Schule, er sitzt immer am Computer...“, „Mein Partner hat mich verlassen, ich komme damit nicht zurecht...“, „Ich habe ein Problem, ich weiß gar nicht, ob ich bei Ihnen richtig bin...“ So oder ähnlich beginnen die meisten der rund 3500 Telefonanrufe, die pro Jahr bei Kiss, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, ankommen.

Dabei kann man zwischen verschiedenen „Gruppen“ von Anrufern unterscheiden:

### **Menschen in schwierigen Lebenssituationen mit hohem Leidensdruck**

„Ich kann nicht mehr...“; „Ich weiß gar nicht mehr weiter...“

Viele Menschen kostet es große Überwindung, Mut und Energie, unsere Nummer zu wählen und vielleicht erstmals einzugestehen, dass sie in einer schwierigen Situation sind und Hilfe suchen.

Wir hören dann erst einmal aufmerksam mit Zeit und Ruhe zu und versuchen, die Problematik zu erfassen. Wenn es gelingt zu klären, welches Thema im Moment das dringlichste ist, überlegen wir gemeinsam mit dem Klienten / der Klientin welcher Schritt der nächste sein könnte.

Manchmal, aber nicht immer, erscheint eine Selbsthilfegruppe sinnvoll. Gibt es eine, so stellen wir den Kontakt zur Gruppe her. Gibt es keine, so ermutigen und unterstützen wir den Klienten / die Klientin dabei, selbst eine Gruppe zu gründen. Erscheint aktuell professionelle Hilfe sinnvoll, vermitteln wir den Ratsuchenden an die entsprechenden Stellen. Dann führen die nächsten Schritte des Klienten / der Klientin in eine Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle, zum Sozialpsychiatrischen Dienst, in psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

### **Menschen, die bereits länger mit ihrem Problem leben**

„Ich suche eine Selbsthilfegruppe für...“; „Mein Arzt hat mich geschickt...“; „Ich bin im Internet auf Ihre Seite gestoßen...“

Diese Frauen und Männer sind häufig in medizinischer und / oder psychotherapeutischer Behandlung und haben in diesem Rahmen oder durch eigene Informationssuche von der Existenz der Selbsthilfegruppen erfahren. Die Beratung hat hier den Schwerpunkt Information über die Arbeitsweise der bestehenden Selbsthilfegruppen und Vermittlung an eine passende Gruppe.

### **Angehörige von Menschen in Not**

„Mein Mann hat Depressionen...“ „Meine Partnerin trinkt...“

Angehörige leiden häufig ebenfalls sehr unter der Erkrankung / dem Problem des Betroffenen. Viele erhoffen sich von einem Anruf bei Kiss Tipps dafür, wie sie den Betroffenen dazu bringen können, etwas an seiner / ihrer Situation zu verändern.

In diesen Gesprächen bestärken wir die Angehörigen dahingehend, dass sie auf dem richtigen Weg sind. Und wir werben dafür, dass sie keine schnellen Lösungen für ihren Angehörigen finden werden, dass sie aber für sich selbst etwas tun können. In Selbsthilfegruppen von Angehörigen können sie Verständnis und Unterstützung bei Menschen finden, die mit ähnlichen Problemen leben.

### **Professionelle Helfer und fachlich Interessierte**

Medienvertreter / Studenten / Schüler... klären wir gerne über die Grundzüge der Selbsthilfe auf, Daten der Gruppen geben wir jedoch ausschließlich an Betroffene weiter.

### **Unser Beratungstelefon ist zu folgenden Zeiten durch die Mitarbeiterinnen der Kiss besetzt:**

**Kiss Nürnberg, Tel. 0911 234 94 49**  
Montag und Mittwoch 10 – 13 und 14 – 17 Uhr  
Donnerstag 10 – 12.30 Uhr  
telefonische Abendsprechstunde:  
Mittwoch 17 – 19 Uhr

**Kiss Ansbach, Tel. 0981 97 22 480**  
Dienstag 15 – 19 Uhr,  
Mittwoch und Donnerstag 9 – 13 Uhr

**Kiss Weißenburg, Tel. 09141 97 62 172**  
Montag 15 – 19 Uhr,  
Mittwoch und Donnerstag 9 – 13 Uhr

Wir beraten kostenfrei und anonym.

*Das Kiss Nürnberg Beratungsteam:  
Beate Oberle, Elisabeth Benzing*

Wenn du deinen Kummer deinem Nächsten anvertraust, dann schenkst du ihm einen Teil deines Herzens. Wenn er eine große Seele besitzt, wird er es dir danken.

*Khalil Gibran*

# Selbsthilfe für seelische Gesundheit – gemeinsam und doch selbst

Warum „Psycho“-Gruppen Sinn machen und für wen sie geeignet sind



Foto: Bernd Reitberger

Eine Vielzahl von Wirkmechanismen, die in der professionellen Therapie zum Einsatz kommen, sind – auf spontane Weise, ganz ohne spezielle Ausbildung – auch in Selbsthilfegruppen zu beobachten.

Auf bald 100.000 wird die Zahl der Selbsthilfegruppen in Deutschland geschätzt. Sie befassen sich mit allen möglichen Themen, von A bis Z, von Allergie bis Zöliakie (chronische Erkrankungen), von Alleinerziehende bis Zwillingsseltern (schwierige Lebenssituationen), von Angst bis Zwang. Und damit sind wir schon mitten drin im Bereich der „psychischen Störungen“ (wie das offiziell nach der internationalen Klassifikation der Krankheiten heißt) bzw. der seelischen Gesundheit, wie ich lieber sage. Dass diese Krankheiten, insbesondere die Depression, seit Jahren zunehmen und immer mehr Leid, aber auch höhere Kosten verursachen, weiß inzwischen jeder aufmerksame Zeitungsleser. Auch bei Selbsthilfe-Kontaktstellen spielen Anfragen zu psychologischen Themen eine immer größere Rolle und verlangen nach speziellen Beratungsangeboten. Im Falle chronischer Erkrankungen und Behinderungen oder bei Sucht-Problemen ist es häufig mit einer einfachen Vermittlung durch die Kontaktstelle getan, dann nämlich, wenn das Thema eindeutig erscheint (Krebs, Rheuma, Alkoholismus), wenn es bereits entsprechende Selbsthilfegruppen in der Region gibt (was zumindest bei häufigen Erkrankungen ja in der Regel der Fall ist), und wenn diese Gruppen auch ständig offen für neue Mitglieder sind. Bei seelischen Störungen ist das jedoch nicht immer so einfach. Manchmal haben Gesprächs-Selbsthilfegruppen Namen (wie z. B. „Harmonie“, „Neue Balance“ oder „Dienstags-Gruppe“), die

sich gar nicht auf diagnostische Begriffe der Mediziner und Psychotherapeuten beziehen; manchmal sind die „passenden“ Gruppen zur Zeit geschlossen; manchmal muss das „richtige“ Stichwort aus der Vielfalt der Beschwerden der Anrufer erst langsam herausgefunden werden; manchmal stellt sich heraus, dass die Ratsuchenden in Wirklichkeit vielmehr nach einer professionellen Psychotherapie suchen.

## Wie eine selbst organisierte „Nachsorge“

„Psycho“-Selbsthilfegruppen nutzen oft ein anderes Gruppenkonzept als ihre Geschwister im Bereich der Organmedizin oder der Suchterkrankungen. Auf eine Kurzformel gebracht, arbeiten sie wie eine „Gruppentherapie ohne Therapeut“. Das heißt: wöchentliche Sitzungen von 1,5 oder 2 Stunden, mit einem möglichst konstanten Teilnehmerkreis von etwa 5 bis 10 Teilnehmern, mit einer längeren Zeitperspektive (Kontinuitätsprinzip). Anders könnte der Aufbau von vertrauensvollen Beziehungen schwerlich gelingen, was ja die Voraussetzung darstellt für den intimen Gedankenaustausch über höchst persönliche, oft scham- oder angstbesetzte Themen. Manche dieser Gruppen orientieren sich an den bekannten Regeln der TZI (Themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn), die sich für vielerlei Gruppenarbeit als nützlich erwiesen haben.

Ein Kenner der Selbsthilfegruppen-Arbeit bezeichnete Selbsthilfegruppen einmal als „Erzählgemeinschaften“, und zum Erzählen braucht man Zeit und die Aufmerksamkeit

von geneigten Zuhörern. Vertrauen, Empathie, Respekt, behutsames Nachfragen sind die Schlüssel für das Gelingen solcher Kommunikation. Sie sind gleichermaßen Basisfaktoren in Psychotherapie wie in Selbsthilfegruppen – und übrigens auch in Gesprächen zwischen Freunden.

### „Basistherapie“ in Eigenverantwortung

Eine Vielzahl von Wirkmechanismen, die in der professionellen Therapie zum Einsatz kommen, sind – auf spontane Weise, ganz ohne spezielle Ausbildung – auch in Selbsthilfegruppen zu beobachten. Dies mag (insbesondere für Fachleute!) erstaunlich klingen, ist aber bei näherem Hinsehen durchaus plausibel: Zunächst einmal sind viele therapeutische „Techniken“ nicht völlig verschieden von normalen menschlichen Umgangsweisen. Man braucht keine verhaltenstherapeutische Ausbildung, um einem Kind ein Eis zu versprechen, wenn es nur erst seine Hausaufgaben gemacht hat. Die Frage „Wie hast Du Dich dabei gefühlt“ zur weiteren Klärung und zum weiteren Verständnis einer Situation kann Ausdruck ganz normaler menschlicher Anteilnahme sein. Und ganz ohne qualifizierende Lehranalyse ist vielleicht schon mal der Hinweis gegeben worden, dass jemand womöglich auch deswegen so viel Angst vor der Person X hat, weil diese ihn an die Person Y (z. B. den eigenen Vater oder die eigene Mutter) erinnert. Wenn nun ein richtiger Psycho-Prof die Hände über dem Kopf zusammenschlägt und Schaden durch selbsternannte Mini-Therapeuten befürchtet, sei er zum Trost darauf hingewiesen, dass sich in psychologisch orientierten Gesprächs-Selbsthilfegruppen in der Regel solche Menschen zusammenfinden, die bereits zuvor und / oder gleichzeitig auch in professioneller Psychotherapie waren / sind. Sie sind also keinesfalls psychotherapeutisch völlig naiv, vielmehr haben sie etwas gelernt (nämlich sich selber besser zu verstehen und Verhaltensänderungen zu versuchen) und wollen diesbezüglich weiterarbeiten. Die Teilnahme an einer solchen Selbsthilfegruppe stellt oft die selbst organisierte „Nachsorge“ nach einer Psychotherapie dar (die ja bekanntlich allein schon durch die Kassenfinanzierung nur zeitlich begrenzt durchgeführt werden kann). Und im Übrigen: wissenschaftliche Studien zeigen eine hohe Zufriedenheit der Selbsthilfegruppen-Mitglieder. Reden hilft!

Psychologisch-therapeutische Selbsthilfegruppen können wir als eine Art „Basistherapie“ betrachten, die theoretisch unbegrenzt und nahezu kostenlos (wenn nur geeignete Räumlichkeiten und eine qualifizierte Bera-

tung z. B. durch Selbsthilfe-Kontaktstellen gegeben sind) all jenen zur Verfügung stünde, die hinreichend Mut, Engagement und Durchhaltewillen aufbringen und zu denen ein solches leiterloses und selbstverantwortliches Gruppenkonzept passt. Es passt halt nicht zu jedem. Ob es zu einem passt, muss man selber herausfinden – vielleicht am besten mit einem kundigen neutralen Gesprächspartner, z. B. dem eigenen Psychotherapeuten oder einer Mitarbeiterin der örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Schweizer Kolleginnen haben einmal eine Liste von Fragen zusammengestellt, die bei der Selbstklärung hilfreich sein könnten:

- Ist eine Selbsthilfegruppe für mich richtig?
- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich bereit, über meine Situation offen zu sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Wünsche ich mir den Austausch in einer Gruppe – und nicht eine Fachperson, die mich berät?
- Bin ich in der Lage, auch die zum Teil schweren Schicksale von anderen Gruppenmitgliedern zu ertragen?
- Möchte ich in einer Gruppe mitmachen, die nicht von einer Fachperson, sondern von direkt Betroffenen geleitet ist?
- Bin ich mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe nicht unbedingt ein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meinen Spielraum zu nutzen und Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?
- Bin ich bereit, Mitverantwortung für die Treffen zu übernehmen und unter Umständen auch einmal für eine Gesprächsrunde verantwortlich zu sein?

Wer hier meistens mit „Ja“ antwortet, könnte geeignet sein für die Teilnahme an einer psychologisch orientierten Gesprächs-Selbsthilfegruppe. Zur weiteren Beratung wende man sich vertrauensvoll an die örtliche Selbsthilfe-Kontaktstelle.

*Jürgen Matzat, Dipl.-Psych., Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen*

☞ Seit 9 Jahren gehe ich (mit Pausen zwischendurch) in eine Selbsthilfegruppe.

Der feste Kern der Teilnehmer wechselt immer wieder nach ein bis zwei Jahren, langsam, fast unmerklich.

Einmal die Woche ist unser Raum zuverlässig offen und es tut gut in dieser unverbindlichen, schnelllebigen Welt einen zuverlässigen Termin zu haben.

Das Sprechen über meine Probleme tut mir gut, oft fällt mir schon eine Lösung ein, wenn ich mich selbst reden höre. Oder den anderen fällt irgendetwas dazu ein, was mir weiterhilft.

Auch wenn niemand eine Idee hat, alleine das Sprechen über ein Problem hilft mir oft schon weiter, die Gedanken sind wieder sortiert.

Ich habe es in meiner langen SHG-Zeit oft erlebt, dass mir oder anderen geholfen wurde, auch in praktischen Dingen, ohne das davon großes Aufhebens gemacht wurde.

Natürlich ersetzt das keine Therapie, aber trotzdem habe ich das Gefühl, begleitet zu werden, solange ich es möchte.

Trotzdem entstehen hier wie in jeder Gruppe auch mal Konflikte, oder ich höre Sachen, die ich nicht so gerne höre, aber dann denke ich immer, es ist ja „nur“ eine „Lerngruppe“ und nehme es nicht so ernst.

Das Thema der SHG, in die ich gehe, ist Angst und Depressionen. Die Teilnehmer könnten nicht unterschiedlicher sein: Alte und Junge, Arbeitende und Arbeitslose.

Ich fühle mich mit den Menschen in der Gruppe durch unsere Gemeinsamkeiten verbunden.

*Sabine T.*

# Hör doch mal zu!

Zuhören, reden, annehmen – Gespräche brauchen Regeln.

Wer sie ablehnt, erlebt keinen Austausch und damit keine persönliche Entwicklung, sondern verharrt im Rechthaberischen

## Gesprächsregeln der EA-Gruppen

- Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe
- Jeder ist für sich selbst verantwortlich
- Wir nehmen weder Bezug auf einen Vorredner noch kritisieren wir. Jeder bleibt bei sich, redet von seinen eigenen Erfahrungen. Reden über nicht anwesende Personen vermeiden wir möglichst. Verspüre ich Irritation ob des Gesagten, kann ich dies kund tun.
- Es redet nur die Person, die vom Meeting-Sprecher aufgerufen wurde. Durcheinander reden, Diskussionen oder gar Wortgefechte sind somit ausgeschlossen. Es herrscht eine achtsame Atmosphäre.
- Redezeitbegrenzung: bis sieben Teilnehmer beträgt die Redezeit pro Beitrag fünf Minuten, ab acht drei Minuten.

Ob ich Gesprächsregeln für sinnvoll halte? Natürlich! Was ist wohl die Hauptursache von Streit, Missverständnissen, Zwietracht oder gar Krieg? Was läuft innerhalb eines Gesprächs zwischen (Ehe-) Partnern, Freunden, Fremden, ja zwischen Völkern ab? Der Idealfall ist, einer redet, der andere hört aufmerksam zu. Wo finde ich diese Konversationsform noch? Ich möchte kurz beschreiben, was bei mir ablief, bevor ich eine achtsame Konversation erlernen durfte: Anfangs, je nach Gesprächspartner, konzentrierte ich mich auf Angriff, Verteidigung, Rechtfertigung, Selbstdarstellung.

Zuhören, mich darauf konzentrieren, was mir mein Gegenüber wirklich sagen will, war für mich undenkbar. Sobald Kritik oder eine für mich verbesserungswürdige Aussage kam, erzwang ich mir das Wort. So habe ich meist selektiert, was gut oder schlecht für mich ist. Seit geraumer Zeit ist mir klar, dass selten bis nie ein Austausch stattfinden konnte. Verkürzt kann ich auch sagen, sobald die Gesprächspartner ihr Ego befriedigen wollen, geht das Gespräch ums Rechthaben.

Warum dieses Rechthabenmüssen? Dazu ein kurzer Hinweis: Wird meine Aussage bezweifelt, so fühlt sich mein Ego in seiner Existenz bedroht, egal wie unwichtig das Thema sein mag.

## Ohne „man“ und frei von Gelaber

Gesprächsregeln haben mich zu Beginn meiner Teilnahme an Anonymen Gruppen geradezu genötigt, meinen gedanklichen Wirrwarr im Kopf herunterzufahren. Ich kann jetzt sehr gut zuhören und ich höre meist gerne zu. Auch ist, denke ich, meine Rede freier von Gelaber, ich sage mit weniger Worten mehr und ich empfinde meine Rede wahrhaftiger. Nach Unterhaltungen spüre ich eine gewisse Fülle und Zufriedenheit. Die Worte oder Redewendungen „man“, „aber“ und „eigentlich“ verbannte ich weitgehend aus meinem Sprachschatz. Höre ich einen Satz wie beispielsweise: „Eigentlich könnte man ja ein schönes Leben haben, aber die Welt ist so schlecht.“

Das „eigentlich“ stellt die ganze Aussage in Frage. Wer ist „man“, „aber“ negiert die vorherige Aussage. Höre ich bei einem Gespräch dreimal und öfter, ...ja, aber..., so teile ich meine Befürchtung mit, dass mir nicht richtig

zugehört wurde. Wie wär's mit der Version: „Ich könnte ein schöneres Leben haben, so ich einiges ändern würde.“ Klingt etwas konkreter, nicht wahr? Statt „man“ spreche ich von mir und gebrauche die persönliche Anrede von mir, indem ich „ich“ sage: ich bevorzuge, ich denke, ich freue mich, ich hasse, ich liebe, usw.

## Ich stehe hinter meiner Rede

Noch ein Beispiel: „Man hat gelegentlich Erektionsschwierigkeiten.“ Wer ist „man“?! Bin ich bei heiklen, etwa mit Scham besetzten Themen fähig, „ich habe“, „ich bin“ zu sagen, stehe ich mit meiner ganzen Person, mit meinem ganzen Wesen hinter meiner Rede; ich bin in höchstem Maße verantwortlich. Verantwortung übernehmen ist ja auch mitunter so eine heikle Sache. Mit der Zeit gewöhne ich mir mit so simplen Änderungen meiner Rede Verantwortlichkeit an. Und ich erfahre Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstwert. Ich werde wahrhaftig, glaubwürdig. Ängste nehmen ab, Gelassenheit wächst. Stimmigkeit (ich spiegle nach außen meine innere Befindlichkeit) und Ausgeglichenheit überwiegen. Meine zunehmend positive Gesinnung wird von meinem neu geborenen Humor getragen.

Ich empfehle dringendst, diese neue Konversationsform erst in praktizierenden SH-Gruppen zu üben. Im Verein, am Arbeitsplatz, beim Umgang mit nahestehenden Menschen kann das leicht zu Irritationen führen.

Warum sind nun Gesprächsregeln sinnvoll? Ich werde mir meiner selbst bewusst und eher demütig, im besten Sinne. So fange ich immer mehr an, gelassen und humorvoll mit Familie, Arbeitskollegen, Vorgesetzten, generell mit meinen Mitmenschen zu sein.

*Willi F., EA-Gruppe*

# Hab ich dein Ohr nur, find ich mein Wort schon

## Warum spricht man davon, dass man jemandem sein Ohr leiht? Gedanken über das Zuhören

Warum gibt es heute immer weniger Menschen, die hören – zuhören?

Liegt es daran, dass wir angeblich so wenig Zeit haben; für uns und die anderen? Liegt es daran, dass uns die Probleme oder Sorgen und Ängste anderer nicht interessieren, wenn uns jemand nicht anhören will oder kann? Wir haben ja selbst genug davon – oder vielleicht nicht?

Hört keiner gerne zu, weil er sich in die Gefahr begibt, mit seinem „Zuhören“ so etwas wie „Schwäche“, eigene Unwichtigkeit, zu zeigen? Denn wenn ich jemandem zuhöre, dann geht das nur, wenn ich mich und meine Anliegen momentan zurückstellen kann, dem anderen also den Vortritt gebe. Und das kann sich ja angeblich kaum jemand noch erlauben – nicht vorne zu stehen in seiner Wichtigkeit.

Deshalb ist Zuhören für mich eine wichtige Funktion in Selbsthilfegruppen. Hier findet der „Suchende“ mindestens ein Ohr für sein Anliegen. In der Regel muss er sich und sein Anliegen nicht groß vorher erklären. Die Menschen haben einen Bezug zum Problem des anderen. Und sie haben alle am eigenen Leib erfahren, wie wichtig es sein kann, beim Reden zu spüren, dass der Zuhörer seine Zeit schenkt, sein Ohr leiht.

Zuhören heißt für mich wirklich – nur erst mal hören. Ich werde schon die Frage erkennen, sei sie auch noch so verklausuliert, wenn von mir mehr erbeten wird. Wenn nicht, ist

auch nichts passiert. Dann muss der „Zugehörte“ deutlicher werden.

Zuhören bedeutet innehalten. Meine Zeit anhalten. Mich im Moment nicht so wichtig zu nehmen. Dem anderen erlauben, mir meine Zeit zu nehmen. Böse hätten jetzt vielleicht gesagt: zu stehlen oder zu rauben!

Oft hört man, dass es zwei Gruppen von Menschen gibt. Die Jäger und die Gejagten. Der Zuhörer ist während seines „Zuhörens“ nach meiner Ansicht der Gejagte. Vielleicht gibt es auch deshalb so wenige davon. Wer will nicht gerne der Jäger, der Macher, sein? Gejagter zu sein ist dabei schon schwieriger. Ist doch die Gefahr groß, erlegt zu werden. Und wer möchte das schon. Beim „Zuhören“ muss man seinen „Fluchtreflex“ überwinden. Denn bei Gefahr neigt der Mensch ja bekanntlich zum Weglaufen.

Und dennoch hat Zuhören und Zuhören können seinen Reiz. Meist erfahre ich vom Gegenüber mehr als ich erwartet habe, ich erkenne, dass auch ich was bekomme, wenn ich in bedingungslose Vorleistung gehe. Und was wäre denn eigentlich, würde ich nicht hören, was von mir erbeten, gefragt, gewollt wird? Wir wären arm, wenn uns keiner mehr zuhörte.

Ich hör' gern zu.

Heinz M., Redaktion *kiss.magazin*

Foto: Bernd Reithberger



Zuhören heißt für mich wirklich nur erst mal hören. Ich werde schon die Frage erkennen, sei sie noch so verklausuliert.

# Hier finde ich heraus, was ich wirklich will

Hallo, mein Name ist Willi und ich schreibe hier über unsere EA-Gruppe, was sie für mich bedeutet und wie wir miteinander umgehen. Die nachfolgenden Erläuterungen sind, gestützt durch EA-Literatur, mein eigenes Gedankengut, sie stehen nicht für EA als Ganzes.

## EA – Emotionale Gesundheit

Die Abkürzung „EA“ bedeutet „Emotions Anonymous“. Damit sind Selbsthilfe-Gruppen gemeint, die emotionale bzw. seelische Gesundheit anstreben. Für wen EA hilfreich sein kann, beschreibt die EA-Broschüre „Informationen für die Öffentlichkeit“: „Möglicherweise für jemanden, der häufig nervös ist oder unter Schlafstörungen, Spannungszuständen, Verdauungsproblemen oder Kopfweh leidet, der zu viel, zu wenig oder ungesund isst oder Alkohol, Essen, Medikamente, Arbeit oder Fernsehen als Fluchtweg benutzt, der leicht von alltäglichen Situationen geängstigt ist, mit Stimmungsschwankungen zu tun hat, grundlos traurig ist oder leicht verletzbar, der sich nur schwer entscheiden kann oder dem die meisten Dinge gleichgültig sind, der sich schuldig fühlt, ohne dass ein Grund dafür vorliegt, der sich ausgiebig mit sich selbst beschäftigt und sich nur schwer konzentrieren kann, keine Freude mehr empfindet, sich überflüssig vor- kommt, meist müde ist, sich oft anders fühlt als andere, hilflos und allein, das Gefühl hat, ‚alle sind gegen mich‘, dem nichts recht ist, was andere tun oder sagen, der gereizt oder verletzend ist gegenüber denen, die er liebt, der sich für einen Versager hält, schon öfter an Selbstmord gedacht, das Interesse an Dingen verloren hat, über die er sich früher freute, der ohne Hoffnung ist, sein Leben könne jemals anders werden.“

Wir beginnen dienstags um 19 Uhr und enden pünktlich um 21 Uhr. Der Meeting-Sprecher, der wöchentlich wechselt, eröffnet das Meeting und führt die Gruppe nach einer vorgegebenen Struktur durch die zwei Stunden. Anfangs lesen wir gemeinsam Auszüge aus der EA-Literatur (ca. 10 – 20 Minuten). Diese schließen wir mit einer Minute der Stille ab. Danach steigen wir ein in den Go-Round, die Anfangsrunde oder auch Blitzlicht genannt. Hier kann sich jeder zu seiner Befindlichkeit mitteilen, ggf. ein aktuelles Problem ansprechen. Verantwortlich ist jeder nur für sich selbst!

Wir wechseln wöchentlich zwischen Themenabend und Schritteabend. Beim Themenabend kann jeder ein Thema vorschlagen und daraus wird über das Leitthema abgestimmt. Beim Schritteabend arbeiten wir jeweils einen Schritt der EA anhand der Literatur und dem Austausch eigener Erfahrungen durch. Sowohl beim Themen- als auch beim Schritteabend müssen die Beiträge nicht strikt themenkonform sein; wenn mir etwas auf den Nägeln brennt, hat das Vorrang.

Am letzten Dienstag des Monats halten wir ca. eine halbe Stunde Arbeitsmeeting. Dabei kann jeder Vorschläge, Wünsche oder Anträge bezüglich der Gruppe und der Meetings einbringen, über die wir reden und anschließend abstimmen. Das Besondere daran ist für mich, keine einzelne Person der Gruppe bestimmt alleine, was die Gruppe macht oder nicht macht. Die Gruppenmehrheit, sprich das Gruppengewissen entscheidet; die Verantwortung liegt bei der Gruppe in ihrer Gesamtheit.

Ich kann mich während des Meetings mit Beiträgen beteiligen und ich kann auch nur zuhören, ganz wie es mir beliebt.

EA ist für mich u. a. eine wunderbare Hilfe, herauszufinden, was ich wirklich will! Nein, weder was ich wollen sollte, noch was ich tun sollte oder müsste, sondern was ich wirklich will!

Dies kann ich nur mit Gewissheit sagen, wenn ich erst mal all meine Prägungen aus der Vergangenheit realisiere und entscheide, ob diese für mich noch von Nutzen sind. Mit zunehmender Gruppenzugehörigkeit und -arbeit erkenne ich für mich nicht nur, welche meiner Eigenschaften, Fähigkeiten und Neigungen meinem Leben dienlich sind, sondern nachgerade, was mir Freude macht. Um herauszufinden, was ich wirklich will, bedarf es eines Selbsterfahrungsprozesses. Dabei ist für mich so tröstlich, heilsam und hilfreich, dass ich mit meinen Gedanken und Gefühlen mitnichten allein bin. Den anderen geht es ähnlich und zum Teil genauso.

EA ist keine Gesprächsrunde, in der wir uns ständig unser Elend vor Augen halten, sondern ein Weg, auf dem wir lernen, uns davon zu lösen. Unsere Gelassenheit kommt zum Teil daher, dass wir fähig sind, mit unseren ungelösten Problemen in Frieden zu leben.

Die einzige Voraussetzung für die EA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, emotional gesund zu werden. Wir kommen nicht einer anderen Person zuliebe. Wir kommen, um uns selbst zu helfen und unsere Erfahrungen, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen.

*Willi F., EA-Gruppe*



# Über die Krankheit zu reden, kann heilsam sein

Die Nürnberger Angst-Selbsthilfe „NASH“ versteht sich als hilfreiche Ergänzung zur Therapie

„Angst essen Seele auf“: Dieser Titel eines Films von Rainer Werner Fassbinder beschreibt eine psychische Situation, die umso schlimmer wird, je weniger man darüber spricht. Die „Nürnberger Angst-Selbsthilfe“ (NASH) bietet Betroffenen einen geschützten Raum, in dem sie erfahren können, dass Reden heilsam ist.

In den einzelnen Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die unter einer der zahlreichen Angsterkrankungen, Panikattacken und/oder an Depressionen leiden. Die NASH kann und will aber weder den behandelnden Arzt noch den Psychotherapeuten ersetzen, sondern versteht sich als eine hilfreiche Ergänzung zur Therapie.

Norbert leitet die Mittwochsgruppe, die sich einmal pro Woche im Kinder- und Jugendhaus „Mosaik“ in der Reichelsdorfer Hauptstraße trifft. An diesem Abend sind fünf Männer und vier Frauen gekommen. Die dezente Hintergrundbeleuchtung wirft nur ein schwaches Licht auf die Gesichter der Betroffenen. Der Kreis ist geschlossen. Keine Spur von Geselligkeit. So stellt sich der Laie eine Gruppentherapie vor.

Das anfängliche Schweigen hat aber noch einen anderen Grund: An diesem Abend ist ein Journalist anwesend, der dachte, er könne über Gespräche berichten, von denen nichts nach draußen dringen darf. Doch ein veränderter Name bietet nicht genügend Schutz, leben doch viele Betroffene in der Angst, ihr Umfeld könnte von den psychischen Problemen erfahren, die ihnen tagtäglich das Leben schwermachen.

Wie groß der Leidensdruck ist, lässt sich daraus ableiten, dass die meisten Gruppenmitglieder trotz des Fremden im Raum doch offen über ihre Ängste sprechen. „Mir hilft es schon sehr viel, dass ich darüber reden kann“, sagt ein Mann.

„Wenn dich die Angst übermannen sollte, zieh' dich in eine ruhige Ecke zurück“, rät ein Teilnehmer. Angst sei nur ein Gefühl. Sie könne zwar Fluchtreaktionen auslösen, den Herzschlag und den Blutdruck ansteigen lassen. Mehr aber auch nicht. „Gefühle können dir nichts anhaben“, betont er immer wieder.

Norbert leitet schon seit elf Jahren eine Selbsthilfegruppe. Er kennt die vielfältigen Formen persönlicher Ängste und die Hilflosigkeit der Angehörigen. „Stell' dich nicht so an!“ Diesen Satz bekämen die Betroffenen häufig zu hören. In der Gruppe könnten sie dagegen auf Verständnis hoffen.

Ausnahmen bestätigen die Regel. Wenn ein Betroffener zu ausführlich von seinen Ängsten redet, kann es schon vorkommen, dass ein anderer gelangweilt abwinkt oder gar von

„Kinderkram“ spricht. Was wiederum zu Solidaritätsbekundungen und äußerst lebhaften Diskussionen führt. „Wenn die Angriffe zu persönlich werden, greife ich ein“, erläutert Norbert. „Es gibt immer wieder Betroffene, die nach zwei oder drei Besuchen plötzlich wegbleiben, weil sie sich durch eine Bemerkung persönlich verletzt fühlten“, so der Gruppen-



Foto: Bernd Reiberger

„Wenn dich die Angst übermannen sollte, zieh' dich in eine ruhige Ecke zurück“, rät ein Teilnehmer.

leiter. Das müsse man akzeptieren. Die Leute sollten selbst herausfinden, ob sie sich in der Gruppe wohlfühlen oder nicht.

Für jedes Treffen wird ein Moderator bestimmt. In der Einführungsrunde, dem sogenannten Blitzlicht, beschreiben die Teilnehmer reihum ihre aktuelle Stimmungslage. Danach berichten sie über Ereignisse der letzten Woche. Manche werden aufgearbeitet, andere bleiben im Raum stehen.

Doch keine Angst – in der Gruppe werden nicht nur Probleme gewälzt. Man erzählt sich auch Alltagsgeschichten und berichtet über positive Erfahrungen. „Vor kurzem habe ich eine Kuschelveranstaltung besucht“, sagt ein Mann. „Das hat mir richtig gutgetan.“

*Mathias Orgeldinger,  
erschien in der Nürnberger Zeitung  
am 6. Januar 2010*

# „Von früh bis spät geweint“

## Die Freude am Leben gemeinsam aufbauen – Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe für junge Depressionskranke

Der aufrechte Gang ist nicht nur ein anthropologisches Wesensmerkmal des Menschen. Wir verbinden mit ihm auch symbolische Aussagen. Wenn es uns schlecht geht, fühlen wir uns „am Boden zerstört“. Zumindest aber „niedergedrückt“ oder – medizinisch gesprochen – depressiv.

Man darf sich das ruhig einmal bildlich vorstellen: „Ich bin fix und fertig und möchte mich den ganzen Tag aufs Sofa legen“, sagt eine Frau. „Irgendwann bin ich morgens nicht mehr aus dem Bett gekommen“, erzählt der Mann neben ihr. Zwei von fünf Stimmen beim Treffen der „Jungen Depressionskranken“, einer im Oktober 2009 gegründeten Selbsthilfegruppe für Menschen bis 35 Jahre.

Sie alle eint eine Diagnose, die immer noch viel zu selten gestellt wird. Denn im Gegensatz zu vielen anderen Erkrankungen kann die Depression nur anhand ihres Verlaufs und ihrer Symptome erkannt werden. Vereinfacht gesagt: Wenn die Betroffenen nicht darüber reden, weil sie sich z. B. schämen, oder wenn die Ärzte keine Zeit zum Zuhören haben, bleibt die Krankheit unentdeckt.

Nach Angabe der Deutschen Depressions Liga e.V. leiden in Deutschland rund vier Millionen Menschen an einer depressiven Störung, etwa 12.000 nehmen sich deshalb das Leben, und 150.000 versuchen es. Jahr für Jahr.

Von allen psychischen Erkrankungen ist die Depression die häufigste. Sie äußert sich in verschiedenen Formen.

Auslöser können beispielsweise Stoffwechselländerungen im Gehirn sein, lang anhaltende Erschöpfungszustände oder Traumata. Bei einigen Depressionsformen sind genetische Ursachen nachgewiesen.

Zu den häufigsten Symptomen zählen der Verlust der Fähigkeit von Freude oder Trauer, Antriebslosigkeit und Ängstlichkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie ein tiefgreifendes Gefühl der Minderwertigkeit und Hoffnungslosigkeit. „Es interessiert mich nicht, ob ich morgen vom Auto überfahren werde“, sagt ein Mann in der Runde, der sich noch vor wenigen Sekunden als fröhlichen Menschen bezeichnet hat. „Ich finde keine plausible Antwort auf die Frage, warum ich leben soll.“ Aus solchen schockierenden Äußerungen spricht eine ernste, teilweise lebensbedrohende Krankheit.

Mit depressiven Verstimmungen, die jeder von uns kennt, hat das nichts mehr zu tun. Deshalb ist professionelle Hilfe notwendig. Die Suche nach dem richtigen Therapeuten kann allerdings leicht zur Odyssee werden. „Ich habe in zehn Praxen angerufen, bis ich einen Platz bekommen habe“, erzählt ein Betroffener. Neben der Therapie sei die Selbsthilfegruppe ein wichtiger Baustein. „Es tut einfach gut zu erfahren, dass es anderen genauso geht.“

„Wir verstehen uns als Redegruppe“, sagt ein junger Mann, der die Leitung übernommen hat. „Die Selbsthilfegruppe bietet regelmäßige Strukturen, gerade in Phasen, wenn es mir nicht gut geht“, bekennt einer der Anwesenden. Von seiner Umwelt erwartet er kein Verständnis, wohl aber Akzeptanz. „Wer die Krankheit nicht selbst durchgemacht hat, kann mich nicht verstehen.“ Die Depression äußert sich eben in vielen Fällen anders, als ein Nicht-Betroffener vermuten würde: „Im Urlaub geht es mir in der ersten Woche noch gut, in der zweiten geht es bergab, und danach werde ich stark depressiv“, bekennt ein Patient.

Die Krankheit sei „extrem schwer fassbar. Es gibt kein einheitliches Bild“. Da sind sich alle Gesprächspartner einig. Der eine bekämpft die Krankheit mit Sport, der andere mit autogenem Training oder langen Spaziergängen. Der eine magert ab, der andere nimmt zu. Der eine wird träge, der andere stürzt sich in Arbeit. Und steht nachts um zwei Uhr auf, um Fehler zu suchen.

„Die Fleißigen und Zielstrebigen erwischt es leichter“, meint eine Betroffene. Sie fühlte sich schuldig, weil sie die vermeintlichen Erwartungen ihrer Umwelt nicht erfüllen können. Oft seien die Schuldgefühle mit Versagensängsten gepaart. „Ich habe von früh bis spät nur noch geweint“, bekennt die Frau. „Erst als ich Selbstmordgedanken hatte, bin ich zum Arzt gegangen.“

Die Selbsthilfegruppe „Junge Depressionskranke“ trifft sich jeden Montag von 18 bis 21 Uhr in Nürnberg. Sie ist offen für alle Betroffenen. Information und Kontaktvermittlung: Kiss Nürnberg

*Mathias Orgeldinger,  
erschieden in der Nürnberger Zeitung  
am 6. Mai 2010*

Zu den häufigsten Symptomen zählen der Verlust der Fähigkeit von Freude oder Trauer, Antriebslosigkeit und Ängstlichkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie ein tiefgreifendes Gefühl der Minderwertigkeit und Hoffnungslosigkeit.

# Der Weg in den sicheren Hafen

## Gedanken zur See(len)tüchtigkeit im Leben

Der *Frachter* ist schon etwas betagt, aber *Kapitän* und *Mannschaft* sind erfahren und über die langen Jahre eingespielt.

Die Fahrt ist zur Routine geworden. Es ist nicht mehr weit bis zum Hafen, dort warten Container auf die Übernahme, die Fracht muss bis Mitternacht gelöscht sein.

Der *Steuermann* sieht schon den Leuchtturm an der Backbordseite. Der *Funker* hat schon Kontakt mit den Lotsen aufgenommen.

Doch plötzlich geht ein Ruck durch das Schiff, es schlingert, was ist geschehen? Aufgeregt meldet sich der *Maschinenmaat*: „TA an Brücke: Ausfall des 4. und 5. *Zylinders*, wahrscheinlich die Ventilsteuerung. Die Maschine muss runtergefahren und der *Hafenmeister* angefunkt werden, damit uns ein *Schlepper* aus der Fahrwinne in den Hafen in Sicherheit bringt.“

Die Brücke meldet sich nicht, der *Maschinenmaat* wird unruhig. Wenn nicht die volle Leistung zur Verfügung steht ist es schwierig, das notwendige Wendemanöver für die schmale Hafeneinfahrt durchführen zu können.

Wenn eine *Havarie* noch frühzeitig erkannt und an den *Hafenmeister* gemeldet wird, kann er reagieren und den *Schlepper* zum Schiff dirigieren.

Der *Maschinenmaat* wartet auf die Anweisung seines *Kapitäns*. Er muss jetzt schnell reagieren, er gibt den *Maschinisten* Anweisung, die Maschinen zu stoppen und den elektrischen Hilfsmotor zu starten, damit das Schiff wenigstens steuerbar bleibt.

Was ist passiert, geht es ihm durch den Kopf, während er zur Brücke spurtet.

An Deck kommt ihm schon aufgeregt der *Steuermann* entgegen und ruft: „Komm schnell, der *Kapitän* ist ohnmächtig geworden und kann die Steuerung nicht mehr übernehmen.“

Als sie die Brücke erreichen, ist der *Kapitän* vor dem Steuerpult zusammengesunken.

Der *Maschinenmaat* versucht sofort eine Reanimation, aber der *Kapitän* reagiert nicht. Da fällt ein Zettel mit einem Funkspruch aus der Jacke, er ist von der Reederei, erkennt der *Maschinenmaat*. Er überfliegt die Zeilen und ihm wird flau im Magen. „Wir müssen Ihnen leider mitteilen, dass das Schiff weiterverkauft wurde und die gesamte Mannschaft nach Monatsende keine Heuer mehr bekommt.“ Jetzt ist ihm alles klar, der *Kapitän*, wir alle sind überflüssig geworden.

Der Hilfsmotor ist zum Glück angesprungen, der *Steuermann* stellt das Schiff sofort in den Wind. Der *Funker* setzt ein SOS an den *Hafenmeister* ab.

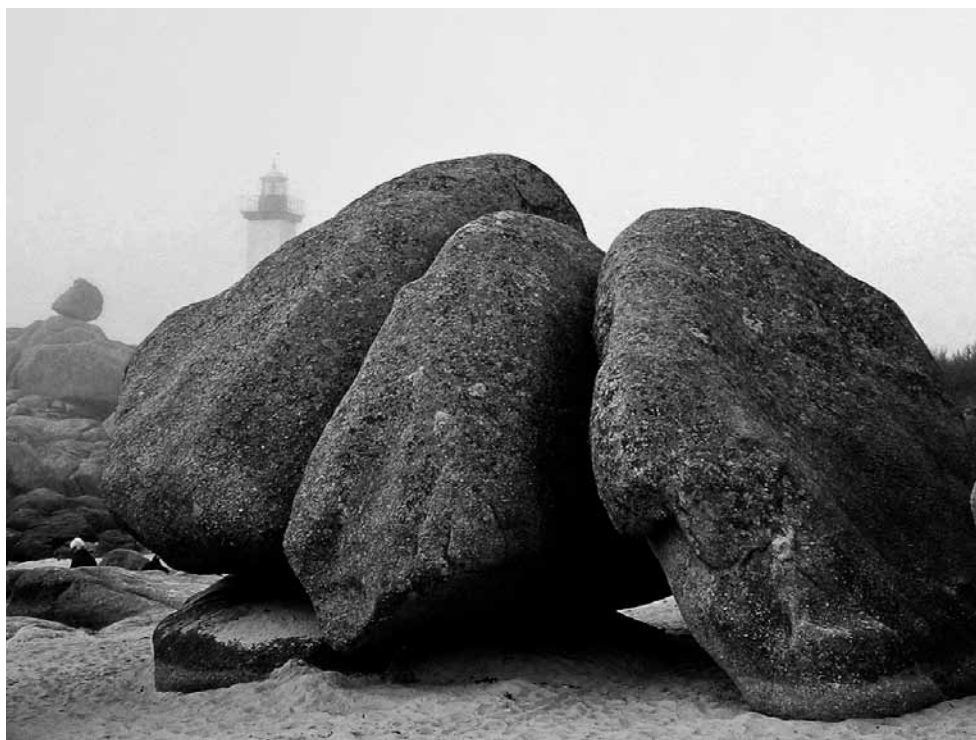


Foto: Bernd Reitberger

Doch was ist das? Sie haben nicht bemerkt, dass der Wind sich gedreht hat und das Schiff auf das Riff vor dem Hafen zutreibt. Es bleibt nicht mehr viel Zeit, um die drohende Havarie abzuwenden. Verzweifelt schaut der *Steuermann* in Richtung Hafeneinfahrt – kommt der *Schlepper* noch rechtzeitig?

Doch gerade als die Backbordseite schon bedrohlich nahe am Fels ist, biegen zehn, nein bald über 20 kleine *Boote* um die Klippe herum und schieben sich zwischen Fels und Schiff. Gemeinsam mit aller Kraft wird das Schiff stabil gehalten.

Und da, Gott sei Dank, da kommt gerade noch rechtzeitig der *Schlepper* und wirft das Abschlepptau herüber. Vereint mit den *Booten* als Stützen gelingt es, das Schiff in den Hafen zu schleppen.

Sogleich kommt der *Notarzt* an Bord und beginnt mit der Reanimation. Es dauert für alle eine kleine Ewigkeit, bis der *Kapitän* zu sich kommt, „Was ist passiert? Was ist mit dem Schiff?“

„Wir sind noch in den Hafen gekommen, *Kapitän*“, sagt der *Steuermann*. „Und sobald wir diese Situation gemeistert haben, bekommen wir sicher eine bessere Reederei.“ Alle nicken und sind froh, dass alles noch gut ausgegangen ist.

Werner E., Redaktion kiss.magazin

Die Schiffsbegriffe und wer damit gemeint ist:

- Zylinder:** unser Herz, Kreislauf, die Organe, die uns am Leben erhalten!
- Kapitän:** das sind wir selber, unser ICH
- Steuermann:** zentrales Nervensystem
- Maschinenmaat:** Steuerung Herz-Kreislauf
- Hafenmeister:** Krankenhaus, Hausarzt
- Boote:** Selbsthilfegruppen
- Mannschaft:** Nerven
- Havarie:** Depression, Nervenzusammenbruch, Herzinfarkt, Schlaganfall
- Notarzt:** Rettungsdienst, jeder kennt die Nummer
- Reederei:** Gesundheit, Betrieb, Familie, Abhängigkeit...

# Selbsthilfegruppen in Mittelfranken zum Thema psychische Erkrankungen

In Mittelfranken gibt es zurzeit rund 850 Selbsthilfegruppen, davon gelten 43 als Gruppen, die sich mit seelischen Erkrankungen beschäftigen. Eine Übersicht, ergänzt mit Netzwerk-Informationen

Für dieses Magazin wollten wir wissen, was die Gruppen bieten bzw nicht bieten. Die im Folgenden aufgeführten Gruppen haben sich an unserer Umfrage beteiligt:

- **Angstselbsthilfe Nürnberg, Dienstagsgruppe** für Menschen mit Ängsten und/oder Depressionen
- **Angstselbsthilfe Nürnberg, Mittwochsgruppe** bei Angststörungen, Panikattacken, Depressionen
- **„Antipan“ Erlangen** für Menschen mit Angststörungen, Depressionen und Zwängen
- **„Be-polar“, 1. bipolare Selbsthilfegruppe**
- **Depression Fürth 1A**
- **Depressionsgruppe in Schwabach**

Die Gruppen sind offen für betroffene Männer und Frauen jeglichen Alters und/oder für deren Angehörige.

## Die Gruppen bieten:

- Austausch und Unterstützung durch Gleichbetroffene
- die Möglichkeit, die eigene Situation zu reflektieren
- Kontinuität und Struktur durch regelmäßige Termine
- Erweiterung des persönlichen Netzwerkes durch das Knüpfen von Kontakten

## Die Gruppen bieten nicht:

- medizinische oder psychotherapeutische Beratung
- schnell wirksame „Rezepte“

## Die Teilnehmenden sollten:

- bereit sein, über einen längeren Zeitraum regelmäßig teilzunehmen
- Interesse daran haben, eigene Erfahrungen weiterzugeben und fremde Erfahrungen anzuhören
- möglichst Therapieerfahrung haben

## Pandora – Verein Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V.

ist seit 1992 eine Anlaufstelle für erwachsene Menschen jeden Alters mit seelischen/psychischen Problemen aller Art mit oder ohne Diagnose. Niemand muss seine Diagnose angeben, um mitmachen zu können.

Unsere Gruppenmitglieder sind oft gleichzeitig selbst Betroffene, Angehörige, Gesunde und Therapie-Erfahrene. Die Grenzen sind sehr durchlässig.

Die (meist offenen) Gruppen bieten je nach Ausprägung neben den oben aufgeführten Punkten auch Freizeitaktivitäten an. Außerdem wünschen sie sich Toleranz gegenüber befremdlichem Verhalten von Mitgliedern, das befindlichkeitsbedingt manchmal „verrückt“ sein kann.

## Der Verein

- bietet einen Raum, in dem wir sein dürfen, wie wir sind
- macht Angebote und gibt Impulse, das eigene Befinden in Richtung Gesundheit zu verbessern und andere dabei zu unterstützen
- setzt sich politisch für die Akzeptanz von seelisch erkrankten Menschen in der Öffentlichkeit ein.

Zum Verein gehört seit Oktober 2009 eine Selbsthilfe-Informations- und Beratungsstelle (SELPST) für Menschen, die von einer Psychose betroffen und mit ihrer bisherigen Behandlung nicht zufrieden sind. Sie wird fachlich verantwortlich geleitet von einer psychoseerfahrenen Diplompsychologin.

Kontakt:  
Pandora Selbsthilfe e.V.  
Tel.: 0911 2 72 67 76



Foto: Bernd Reibberger

## Selbsthilfegruppe für ehemalige PatientInnen von 12-Schritte-Kliniken

denen nach dem Aufenthalt dort weiterhin ein gesunder Umgang mit sich und ihrer Umwelt wichtig ist.

Grundlagen unserer gemeinsamen Arbeit an uns sind Freiwilligkeit und Verantwortung. Deshalb ist auch die Teilnahme an keinerlei weitere Voraussetzungen gebunden als an den früheren Aufenthalt in einer Klinik. Du entscheidest Dich jedes Mal aufs Neue für uns und Deine Arbeit in unserem Raum.

Im Umgang miteinander orientieren wir uns an dem Konzept der emotionalen Kompetenz und agieren im Rahmen des kooperativen Vertrags.

Wir bieten keine schnell wirksamen Rezepte.

Vertrauensgrundlage: „Wen Du hier siehst, was Du hier hörst, wenn Du gehst, bitte lass es hier.“

Kontakt über Kiss

## Übersicht der Gruppen (Kontakt jeweils über Kiss)

1. Selbsthilfegruppe für Angehörige bipolar Erkrankter, Nürnberg  
 ADS Selbsthilfegruppe für Erwachsene, Nürnberg  
 An Bulimie erkrankte Frauen, Nürnberg  
 Angehörige Depressionskranker, Nürnberg  
 Angehörige von psychisch Kranken, Weißenburg  
 Angstselbsthilfe Nürnberg, Dienstagsgruppe  
 Angstselbsthilfe Nürnberg, Mittwochsgruppe  
 Angst und Depression Selbsthilfegruppe Nürnberg, Freitagvormittagsgruppe  
 Angst- und Panikattacken, Nürnberg, Lauf  
 „Antipan“ Erlangen, bei Angststörungen, Depressionen und Zwängen  
 Arbeitsgemeinschaft Humane Sexualität, Nürnberg  
 „Be-polar“ – 1. bipolare Selbsthilfegruppe, Nürnberg  
 Binge-Eating-Disorder – Binge-Eating-Störung, Nürnberg  
 Bipolare Störung, Nürnberg  
 Borderline Dialog Informations- und Kontaktstelle, Nürnberg  
 Borderline, Nürnberg  
 Bulimie, Frauengruppe, Nürnberg  
 Burnout, Erlangen  
 Burnout, Nürnberg  
 Depressionen, Allersberg, Ansbach, Erlangen, Diethofen, Großhabersdorf  
 Depression Fürth 1A  
 Depressionsgruppe in Schwabach  
 „Der Weg“ – SHG für Menschen mit psychiatrischen Erfahrungen, Erlangen  
 Emotions Anonymous (EA), Erlangen  
 Essstörungen, Ansbach, Erlangen, Weißenburg  
 GAE – Genesene Anonyme Esssüchtige, Nürnberg  
 Geschwister psychisch Kranker, Nürnberg  
 Junge Menschen mit Depressionen, Nürnberg  
 KAUSUD – Kaufsucht und Depression, Fürth  
 „Lichtblick“ Selbsthilfegruppe zu Depressionen und Ängsten, Ansbach  
 Messie-Gruppe für Betroffene und interessierte Angehörige, Nürnberg  
 Messies, Ansbach, Nürnberg  
 Mütter/Väter von essgestörten Jugendlichen, Erlangen  
 Overeaters Anonymous (OA), Nürnberg  
 Pandora – Verein Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V.  
 Paruresis Selbsthilfegruppe für Männer, Region  
 „Pegasus“ – Selbsthilfegruppe für psychisch Kranke, Weißenburg  
 Psychosomatik-Gruppe für Expatienten der Klinik Heiligenfeld, Nürnberg  
 Psychosomatik-Gruppe für Expatienten des Klinikums Nürnberg  
 „Pustelblume“ – Selbsthilfegruppe bei psychischer Erkrankung, Feuchtwangen  
 „Rückenwind“ – Selbsthilfegruppe zu Depressionen und Ängsten, Ansbach  
 SeGrups – Selbsthilfegruppe „Psychose“ in Nürnberg  
 Selbsthilfegruppe Angst und Panik, Hersbruck  
 Selbsthilfegruppe Depression Fürth 1A  
 Selbsthilfegruppe für Ängste und Depressionen, Erlangen, Roth  
 Selbsthilfegruppe für ehemalige PatientInnen von 12-Schritte-Kliniken  
 Selbsthilfegruppe für erwachsene Kinder psychisch Kranker, Nürnberg  
 Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Nürnberg  
 Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Schwabach  
 Übergewicht, Altdorf  
 Verein der Angehörigen psychisch Kranker e.V., Nürnberg  
 Zwangsstörung bzw. Zwangserkrankung, Nürnberg

## Netzwerke

### nervenstark

Das Gesundheitsnetz für Neurologie, Psychiatrie/Psychotherapie in der Metropolregion Nürnberg

40 Fachärzte für Psychiatrie/Psychotherapie, Neurologie und Nervenheilkunde aus der Metropolregion Nürnberg haben sich zum Gesundheitsnetz „nervenstark“ zusammengeschlossen ([www.nervenstark.net](http://www.nervenstark.net)).

Sie wollen u.a. die medizinische Versorgung von Menschen mit neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen dem besonderen Bedarf dieser Patienten anpassen und haben zu folgenden Erkrankungen bereits Kompetenzgruppen gebildet:

- Depression,
- Schizophrenie,
- Demenz und
- Multiple Sklerose.

Die Mitwirkung von Betroffenen und Angehörigen ist erwünscht.

#### Kontakt:

Gesundheitsnetz *nervenstark*

Tobias Müller

Facharzt für Psychiatrie / Psychotherapie

Treibberg 5, 90403 Nürnberg

Tel.: 0911 / 556599, Fax: 0911 / 556588

E-Mail: [mueller@nervenstark.net](mailto:mueller@nervenstark.net)

### Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.

Der gemeinnützige Verein verfolgt das Ziel, die gesundheitliche Situation depressiver Menschen zu verbessern und das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern.

#### Kontakt:

Evelyn Kretzschmar

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Klinikum Nürnberg Nord

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1

90419 Nürnberg

Tel.: 0911 398 37 66



Foto: Bernd Reitberger

„Beratungszentrum für seelische Gesundheit – Sozialpsychiatrischer Dienst“ steht am Eingang zum roten Backsteinhaus der arbewe in der Pfründnerstraße 24 in Nürnberg. Die Diplom-Psychologin Inge Förther ist Leiterin der Einrichtung und verantwortet die pädagogische Leitung in den Einrichtungen der arbewe. Im Gespräch mit der Kiss-Redaktion ortet sie seelische und psychische Gesundheit, Chancen der Heilung und die Angst und Unwissenheit der seelisch Gesunden.

# „Jetzt rei dich doch zusammen!“

## Wenn aus der Krise eine Krankheit wird, hilft die arbewe

### Kiss: Wann ist jemand seelisch gesund?

Inge Frther: Nach der Definition der WHO kennzeichnet die seelische Gesundheit Wohlbefinden ohne Beeinträchtigung. Übergänge zur Krankheit sind dabei fließend. Jeder Mensch kann in eine Krise kommen, die ihn in seelische Not bringt. Das kann einmalig sein. Es kann aber auch anders kommen, zur Krankheit werden. Das hängt von vielen Möglichkeiten ab, die ein Mensch hat oder nicht.

### Sind psychische und seelische Krankheiten dasselbe?

Die Psychiatrie spricht von psychischen Erkrankungen. Dieser Begriff meint den medizinischen Bereich, wenn jemand zum Arzt geht. Die Agentur für Arbeit verwendet auch den Begriff der seelischen Erkrankung. Ich persönlich tu mir damit ein bisschen schwer. Für mich definiert sich die Seele auch aus religiöser Sicht. Dennoch, immer mehr Beratungsstellen gehen dazu über, von seelischen Erkrankungen zu sprechen, auch Kostenträger. Ich habe auch Betroffene gefragt. Es gibt viele, die seelische Erkrankung treffender finden. In Gesetzestexten und Definitionen wird beides, psychisch und seelisch, nahezu austauschbar verwendet.

### Ihre Beratungsstelle nennt sich „für seelische Gesundheit“. Soll die positive Formulierung Mut machen?

Ja, das soll Menschen ermutigen, sich Rat zu holen. Ich muss nicht gleich krank sein, um hierher zu kommen.

### Wie zeigen sich seelische bzw. psychische Krankheiten?

Bei körperlichen Krankheiten ist es oft eindeutig: Da haben wir eine Blinddarmreizung oder nicht, zum Beispiel. Aber wie ist es, wenn man manchmal schlecht schläft, sich ausgelaugt fühlt und nur noch traurige Gedanken hat. Das könnte eine Depression sein, doch es ist nichts Greifbares, Messbares, was man sieht. Die Betroffenen leiden manchmal darunter, dass ihnen nichts Offensichtliches anzusehen ist. Die Diagnose stellt immer ein Facharzt. Dann fließen Überlegungen ein wie etwa die Schwere der Erkrankung, die Symptome, die Frage der Arbeitsfähigkeit, der Medikamente.

### Wie kann man die Seele heilen, wenn man so wenig sieht?

Der Begriff der Heilung ist in diesem Zusammenhang schwierig. Der Blinddarm ist weg – alles gut. Doch bei einer psychischen Erkrankung, wie etwa einer Depression, kann man sich im Leben mehrmals darauf zu bewegen und auch wieder weg. Günstig sind in jedem

Fall ein intaktes soziales Umfeld, Familie, Freunde, ein Arbeitsplatz. Eine Garantie gibt es nicht. Es ist für die Betroffenen oft schwer auszuhalten, dass der Verlauf der Erkrankung nicht vorhersagbar ist.

### Wer kommt zu Ihnen?

Zum Beispiel auch Menschen im Vorfeld einer Krise. Wenn etwas im Leben aus den Fugen gerät, entgleist, gelernte Strategien nicht genügen. Oder wenn jemand eine akute Krise erlebt, in der Partnerschaft etwa oder durch einen Arbeitsplatzverlust. Wir sind eine von drei Beratungsstellen in Nürnberg und bei der AWO ist es Tradition, dass wir uns besonders auch Menschen mit Migrationshintergrund annehmen. Zum Beispiel Menschen aus dem ehemaligen Jugoslawien, die traumatisiert und entwurzelt sind. Wir sind auch für andere Kulturkreise Ansprechpartner, etwa für türkische und russischsprachige Frauen und Männer mit spezifischen Problemen. Wir bieten kostenlos Betreuung und Begleitung. Auch Angehörige kommen zu uns. Wir machen auch Gruppenangebote. Kontaktarmut und Vereinsamung sind große Themen. Und wer keine Arbeit hat, kann eben oft nicht mithalten. Deshalb bieten wir Freizeitangebote an. Hauptkostenträger der Beratungsstelle ist der Bezirk Mittelfranken, es gibt auch einen Zuschuss von der Stadt Nürnberg, Spenden spielen bei der Finanzierung des Dienstes praktisch keine Rolle.

### Weil die Akzeptanz psychischer Krankheiten und das Wissen darüber in der Öffentlichkeit kaum vorhanden ist?

Das ist je nach Krankheit sehr unterschiedlich. Mitfühlen geht bei Depression oft noch gut. Da ist in den letzten Jahren viel an Aufklärung passiert. Aber wenn jemand an einer Schizophrenie leidet, das macht Angst. Wir wollen Verständnis wecken, auch bei Angehörigen. Es ist für einen Menschen mit Depression niederschmetternd, wenn er hört: „Jetzt rei dich mal zusammen!“

### Was wünschen Sie sich für Ihre Arbeit?

Dass sich nicht betroffene Menschen trauen, offener auf Betroffene zuzugehen und sich Informationen zu holen. Unsicherheit macht Angst. Ansonsten wünsche ich mir, dass die Finanzierung unserer Arbeit so gesichert bleibt, dass sich unsere Klienten keine Sorgen zu machen brauchen.

*Interview Redaktion kiss.magazin:*

*Eva-Maria F., Ilse W.*

# Mit der Zeit wächst das Vertrauen

## Protokoll der ersten Schritte zur Selbsthilfe nach der Diagnose Krebs

### November 2005: Diagnose Krebs im fortgeschrittenen Stadium.

Warum gerade ich, frage ich mich. Ich habe doch gesund gelebt, viel Sport getrieben, in mich hineingehorcht, mich um seelischen Ausgleich bemüht. Wem soll ich meine Krankheit vorwerfen? Ich habe Angst. Ich falle in ein tiefes Loch, bin ziemlich deprimiert und stelle mein Leben in Frage. Es kommen Gedanken an den Tod: wie lange kann ich noch leben, welche Möglichkeiten gibt es, den Krebs zu besiegen?

Und dann dem Krebs zum Trotz: Dem will ich's zeigen, ich will mich auf den Weg machen.

### Februar 2006: Erster Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe.

50 Personen drängen sich in einem engen Raum. Ich werde überflutet von Informationen über Therapien. Der inhaltliche Austausch unter den Betroffenen verwirrt mich. Diskussionen über Krebsmarker und Auswirkungen von Medikamenten, aber auch Gelächter dringen an mein Ohr. Die meisten der Anwesenden sind älter als ich. Viele Frauen sitzen bei ihren Männern und beteiligen sich intensiv an den Gesprächen. Ich werde aufgefordert, über meine Krankheit zu sprechen, was mir nicht leicht fällt. Ich habe über meine Krankheit noch keine klaren Vorstellungen, sie ist mir noch fremd und meine Angst vernebelte mir bisher den Verstand und das klare Denken. Die Gruppenmitglieder fragen nach, wägen Therapie-möglichkeiten und Nebenwirkungen ab, lassen mich reden und haben Zeit für mein Anliegen. Ich beschließe, zum nächsten Treffen wieder hinzugehen und mich besser vorzubereiten.

Mit der Zeit wächst die Vertrautheit zu den Menschen in der Gruppe. Besonders die „älteren Semester“ sind für mich Vorbilder: Sie leben mit Krebs, machen Witze, sind lustig in der Runde, klagen höchstens über Zipperlein, weil sie z.B. bei Glatteis hingefallen sind. Meine Angst wird relativiert, auch wenn sie ein heimlicher innerer Begleiter bleibt. Ich versuche, meine Krankheit mit den Verläufen der Krankheiten anderer zu vergleichen und stelle fest, dass jeder Krankheitsverlauf unvorhersehbar und anders ist. Ich will und muss mich mehr informieren, lautet mein inneres Credo.

Internetforen, Broschüren, Bücher, Informationsveranstaltungen, alles steht mir in großer, unübersichtlicher Vielfalt zur Verfügung und

mein Geist fährt Achterbahn. Im dichten Dschungel kann ich mich ohne Navigationsgerät nur schwer orientieren.

### Heute, 2010, leite ich die Gruppe seit zwei Jahren.

Was hat sich für mich in der Gruppe in den letzten Jahren verändert? Die „alten Hasen“ erfreuen mich noch immer und geben mir Mut durch ihre aufmunternden Worte, die ich gerne erwidere. Die Gruppe befindet sich in einem ständigen Lernprozess und ist auf dem Weg nicht nur als Informationsquelle zu dienen. Es fühlen sich immer mehr Leidensgenossen wohl und geborgen, weil sie sich auch ihre psychischen Probleme von der Seele reden können. Seele und Psyche werden in unserer Gruppe mehr und mehr berücksichtigt.

Noch ist die „sprechende“ Medizin nicht bei allen Ärzten und Selbsthilfegruppen angekommen, aber es bilden sich schon Arbeitsgruppen mit dem Thema Psyche und Krebs – nicht nur in Frauen-, sondern auch in typischen Männergruppen.

Eine Umfrage in einer befreundeten Selbsthilfegruppe in Rosenheim mit ca. 35 Personen hat ergeben, dass die Teilnehmer sich nicht nur wohl fühlen, sondern sich auch darüber im Klaren sind, dass sie etwas für ihre seelische Gesundheit tun, wenn sie zu den monatlichen Treffen gehen. Dies gilt sowohl für die betroffenen Männer als auch für die sie begleitenden Frauen.

Außerdem wurde ersichtlich, dass viele Mitglieder in der Gruppe leichter über ihre Probleme sprechen können als mit ihren Freunden oder Familienangehörigen.

Welche Bedeutung die Selbsthilfegruppen für die seelische Gesundung haben, soll eine groß angelegte Studie innerhalb der Selbsthilfegruppen bei Krebserkrankungen zeigen, die hoffentlich noch in diesem Jahr begonnen wird. Wünschenswert wären dabei Fragen wie z.B. was die Gruppen zusammenhält, was sie attraktiver macht und welche Aktionen die innere Balance wiederherstellen und neue Lebenslust hervorbringen.

*Bernd R., Redaktion kiss.magazin*

Es fühlen sich immer mehr Leidensgenossen wohl und geborgen, weil sie sich auch ihre psychischen Probleme von der Seele reden können.



# Einmal volltanken, bitte!



Foto: Bernd Reitberger

Manche Angehörige von Depressionskranken fühlen sich wie Verräter, wenn sie zu Selbsthilfegruppen gehen. Dabei gibt die „Tankstelle“ Kraft für eine nächste Etappe.

■ Annes Mann hat Depressionen. Er zieht sich zurück, will nirgends hingehen, niemanden sehen, ist oft gereizt. Er kann nicht schlafen. Anne ist ratlos, hilflos. Wenn sie gut gelaunt zur Tür hereinkommt, erstirbt ihre Fröhlichkeit. Ihm geht es so schlecht, wie kann es ihr da gut gehen? Sie möchte ihm gerne helfen, weiß aber nicht wie. Man sieht nichts. Kein Pflaster, das sie ihm aufkleben könnte, kein aufmunternder Spruch, der ihn erreicht.

Anne geht zum ersten Treffen der Selbsthilfegruppe von Angehörigen Depressionskranker. Staunend sieht sie die anderen: es sind so viele! Alle sind einander fremd. Es tut ihr gut, zu erzählen, wie ihr Tag verläuft, wie sie ihren Partner erlebt. Es erleichtert sie zu hören, dass es auch anderen so geht. Eine Frau sagt: „Manchmal gehe ich alleine ins Kino um zu spüren, dass ich noch lebe.“ Das würde Anne auch gern mal tun. Und sofort hat sie ein schlechtes Gewissen.

Auch die anderen Gruppenmitglieder wirken erleichtert. Gut, dass es dieses Treffen gibt!

Sie werden schnell warm miteinander, tauschen Erfahrungen und Tipps aus. „Was macht ihr, wenn ihr wo eingeladen seid und der Partner will plötzlich doch nicht mitgehen? Geht ihr alleine oder bleibt ihr ihm zuliebe daheim? Sagt ihr den Bekannten die Wahrheit? Ich fühl mich selber oft so elend und alleine und dabei sollte ich doch stark sein!“

Es wird sogar gelacht. „So gut wie heute Abend ging es mir schon lange nicht mehr“, sagt ein Mann in der Schlussrunde. Bis in vierzehn Tagen! So viel Nähe in so kurzer Zeit, Anne will unbedingt wiederkommen!

Dann geht sie doch nicht wieder hin.

Ihr Mann fragt so nebenbei: „Na, was hast du denn da über mich erzählt“. Angeblich hat er kein Problem damit, dass sie in die Gruppe geht, aber sie kann es sich nicht vorstellen, er hat so misstrauisch geschaut. Wenn sie da weiter hingeht und am Ende noch Bekannt-

schaften knüpft, gibt das sicher Konfliktstoff. Irgendwie verrät sie ihn doch, wenn sie in die Gruppe geht und dort über ihr gemeinsames Leben erzählt. Vielleicht kriegen sie es ja auch so hin.

Außerdem zehrt sie immer noch von dem ersten Treffen. Dass es die Gruppe gibt, beruhigt sie, vielleicht geht sie später mal wieder hin.

Rückblickend ist es ihr etwas peinlich, wie schnell sie völlig Fremden so intime Dinge von sich erzählt hat, wer weiß, was die jetzt über sie denken.

Einige Wochen später geht es ihr wieder richtig schlecht. Sie glaubt, sie wird nun auch depressiv.

Anne geht doch wieder zum Treffen. Es sind nur fünf Leute da und nur zwei von ihnen kamen jedes Mal. Die eine von ihnen sagt: „Diese Stunden, die ich zum Treffen laufe, dort bin und wieder heim laufe, sind meine Stunden, diese Auszeit tut mir gut.“

Die anderen kämpfen wie Anne mit Zweifeln, empfinden das Treffen als erleichternd und hadern doch beim nächsten Mal damit. Der Partner wird leider nicht dadurch gesund, dass sie sich in der Gruppe treffen und reden. Und das ist doch der größte Wunsch von ihnen allen.

Und dennoch tut es gut, mal nicht stark sein zu müssen, verstanden zu werden ohne große Worte, über Alltagsthemen reden und lachen zu können, Pläne zu schmieden für gemeinsame Unternehmungen, für einen Info-Stand auf dem Selbsthilfemarkt.

Die Angehörigen tun was für sich, sie tanken auf. Sie erlauben es sich. Sie fühlen sich gestärkt durch die Treffen mit den Gleichgesinnten.

Anne ist sicher: Das hilft ihren Partnern mehr, als wenn sie auch noch krank werden.

Dagmar B., Redaktion *kiss.magazin*

# Schreiben macht Wort für Wort seliger

Die „Schreibwerkstatt“ hat an drei Abenden gedichtet und getextet, japanische Haiku und fantastische Texte geschrieben, andere Leute interviewt – und sich mit Seelentiefen und Seelenfrieden beschäftigt. Eine Auswahl

## ☞ Rezepte für Freude – Man nehme ... ☜

gelb  
mein Bademantel  
flauschig, fedrig, weich  
ich bin ein echtes  
Küken

Elisabeth

Man nehme 3 EL Unbeschwertheit zusammen mit 200 ml Vertrauen und vermenge dies alles mit 250 g Mut.

Dann rühre alles gut und kräftig durch, bis es vor Fröhlichkeit schäumt.

Nun hebe vorsichtig 1000 g Liebe mit 2 TL Zuversicht und einer Prise Abenteuer unter deinen Seelenteig.

Würze schließlich alles noch mit einer Messerspitze Hoffnung.

Fette dann deine Backform gut mit Glauben ein. Backe deinen Lebenskuchen bei angenehmen 100 C° ein knappes Stündchen und lass' ihn bloß nicht verbrutzeln.

Als letztes teile dein Backwerk in lauter zu nutzende Chancen und genieße täglich die Freude auf deinem Teller.

Elisabeth

Man nehme:

- sich Zeit zur Vorbereitung und Planung für Einladungen, für die Essenszubereitung, für eventuelle musikalische Beiträge, laue Sommerabende, einen schönen Raum, eine ausladende Terrasse, einen wandelbaren Garten, dezente Lichtverhältnisse, wie Lampions, oder Kerzen oder auch ein Lagerfeuer, vertraute Menschen, Freunde, die sich kennen und schätzen und mit denen man gut in Kontakt treten kann, reichlich Essen und Trinken sowie fröhliches Lachen, muntere Gespräche, Singen
- sich Zeit für die Nachbereitung mit einem Innehalten, um die Momente des Abends noch einmal an sich vorüber ziehen zu lassen.

Bernd

Das Ticken der Zeit  
schafft Achtung für den Moment  
jetzt und jetzt und jetzt

Dagmar

Man nehme, sofern man hat, Erde, Metall, eine gute Form, fleißige Helfer und viel Feuer. Das Feuer soll das Metall schmelzen, Erde die Form bilden, wie es die Knechte wollen. Jetzt Feuer her. Ist das Metall flüssig, fließts in die Form. Lange, lange, bange warten, ist das Werk gelungen?

Die Form wird zerschlagen, das Metall von Erde befreit.

Wunderschön sieht sie aus, die Glocke, hell der Ton und groß die Freud.

Helmut

Cremefarbene  
Rose mit  
welken Blättern schon  
ich schmeiß sie weg  
schade

Christa

Man nehme Alltag und Humor zu gleichen Teilen und mische sie gründlich. Zwei Esslöffel Musik hinzufügen und aufmerksam warten, bis sie sich ganz entfaltet hat. Mit einer Prise Ernsthaftigkeit und einer Messerspitze Tiefgang abschmecken. Dann eine Hand voll sorgfältig ausgewählter Farbe unterheben und mit soviel Muße verkneten, bis die Masse nicht mehr klebt. Sodann ausrollen und bestreichen mit einer Mischung aus guten Begegnungen, angenehmen Gesprächen und fröhlichem Lachen. Aufrollen und bei niedriger Temperatur behutsam abbacken. Eine schmackhafte und passende Beilage zu jeder Gelegenheit!

Dagmar

## ☞ Seelenbalsam oder: was bringt mich ins Lot? ☜

Chopin ist toll! Bach auch. Aber wenn ich nach Noten Klavier spiele, bekomme ich fürchterliche Kreuzschmerzen.

Dann sitze ich im Halbdunkel auf dem Klavierstuhl, atme ein und aus und schlage mit dem rechten Zeigefinger irgendeinen Ton an. Ich halte ihn beim Ausatmen bis alle Luft raus ist. Mit dem Einatmen kommt die andere Hand dazu: eine spontane Tonfolge und eine kleine Tonschleife beim Ausatmen. Häufiger Wechsel zwischen Dur und Moll. Die rechte Hand gibt den Rhythmus vor.

Alles fließt. Die Töne strömen aus mir heraus wie ein breiter, ruhiger Fluss, in den ich eintauche und alles vergesse, auch die Kreuzschmerzen. Irgendwann wache ich wieder auf und schaue wo ich bin und alles ist klar und ich bin vollkommen glücklich.

Bernd

Warmes Licht  
leise Musik  
wohlige Wärme  
gutes Essen  
heimlich naschen  
etwas geschaffen haben  
sich einen Wunsch gönnen können  
ein gutes Gespräch  
wertfrei zuhören können  
sich Zeit nehmen können

Heinz

Als wir uns trafen  
blendete mich dein Lachen  
ich sehe nichts mehr

Ilse

## ☞ Was bedeutet für dich „Gleichgewicht“? ☜

Foto: fotolia

Pendel  
stete Bewegung  
hin und her  
wie das Leben selbst  
rauf und runter und dazwischen  
immer wieder die Mitte  
das ist wichtig  
für mein  
Gleichgewicht

Dagmar



Immer hungrig  
Siegfried der blonde Kater  
kommt geht wie's beliebt

Christa

Gleichgewicht ist mechanisch durch eine Ausgewogenheit von Last und Kraft gegeben. Gleichgewicht ist für eine bestimmte Arbeit einen adäquaten Lohn zu erhalten. Gleichgewicht erhält sich durch Ausgleich von Überfluss und Mangel.

Mein Gleichgewicht kann, in welcher körperlichen oder seelischen Lage ich mich auch befinde, durch eine ungeschickte Bewegung, durch einen Streit mit jemand anderen wanken. Um es wieder herzustellen, brauche ich Kraft und alle Geschicklichkeit meiner Sinne,

das Gleichgewicht, den Gehörsinn und die optische Wahrnehmung. Sie zeigen mir, wo ich mich gerade befinde und wann mein Gleichgewicht wieder im Lot ist. Das Gleichgewicht im körperlichen, wie im seelischen Sinne halte ich durch ruhige Wahrnehmung, Gelassenheit und mein Wissen, dass ich auch Hilfe von anderen bekommen kann, stabil.

Helmut

# Trialog – auf Augenhöhe sprechen

**Ein Seminar zum Thema „Borderline-Trialog“ eröffnet Betroffenen, Angehörigen und Helfern neue Erfahrungen im Umgang miteinander**

„Borderline“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Grenzlinie“. Borderline ist die Bezeichnung für eine Persönlichkeitsstörung, die durch Impulsivität und Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen, in Stimmungen und dem Selbstbild gekennzeichnet ist.

Eine ausführliche Definition des Krankheitsbildes findet sich auf der Homepage der Nürnberger Borderline-Trialog Informations- und Kontaktstelle (siehe Infokasten).

Trialog bedeutet: Gespräche zwischen Betroffenen, Angehörigen und professionellen Helfern auf gleicher Augenhöhe.

Leider waren die professionellen Helfer kaum vertreten. Dennoch war ich beeindruckt, wie schnell ein sehr offenes, tiefgründiges, und lebendiges Gespräch entstand. Und ich konnte ganz deutlich einen großen Nutzen des Trialogs erleben: den „Stellvertretereffekt“.

So erzählte z. B. die Mutter einer Betroffenen von ihrem jahrelangen Leidensweg und von ihren Versuchen, mit der Krankheit ihrer Tochter umzugehen. Einige der anwesenden Betroffenen schilderten, wie es ihnen in

einigen der ganz konkreten Situationen ginge, wenn sich ihre Mutter so verhalten würde und welchen eventuell anderen Umgang sie sich wünschen würden. Am Ende der Runde sagte die Mutter, dass sie sich durch einige der geäußerten Meinungen auch kritische Dinge angehört hat, die sie sich von ihrer leiblichen Tochter nie hätte sagen lassen.

Mein persönliches Fazit: Über das Thema Borderline wird viel gesprochen, doch vermutlich wissen viele Menschen nicht genau, was Borderline ist. Der Borderline-Trialog ist eine hervorragende Möglichkeit, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die wissen, wovon sie sprechen. Ich kann allen Interessierten die Teilnahme an einem der nächsten Blockseminare in Nürnberg oder Ansbach empfehlen.

*Beate Oberle, Kiss Nürnberg*

## **Borderline-Trialog Kontakt- und Informationsstelle**

Anja Link, Ansprechpartnerin  
Borderline-Trialog  
Informations- und Kontaktstelle  
Hessestraße 10  
90443 Nürnberg

Telefon: 0911/42 48 55 40  
anja.link@borderlinetrialog.de  
www.borderlinetrialog.de

### **Aufgaben der Stelle**

- Informationen für Betroffene und Angehörige
- Dialogische Fortbildungen
- Psychoedukation
- Informationen für eine interessierte Öffentlichkeit
- Schulprojekte
- Vermittlungs- und Gesprächsangebote für Betroffene zur Alltagsbewältigung
- Stärkung der Selbsthilfe-Trialogische Kooperationen
- Anlaufstelle und Ansprechpartner sein



Foto: Bernd Reitberger

# Selbsthilfegruppe für Angehörige von Borderlinern

## In der Gruppe alles Belastende von der Seele reden

### Warum wir die Gruppe gegründet haben

Es gibt zwar Selbsthilfegruppen für Angehörige von psychisch Kranken in Nürnberg, aber dort stehen Depressionen und Psychosen im Vordergrund, und wir finden, dass die Borderlinestörung das Zusammenleben auf eine andere Art beeinflusst.

### Was wir anbieten können

Umfassende Informationen über die Borderlinestörung, hauptsächlich durch Erfahrung gewonnen, aber auch durch dialogische Vernetzung mit Profis und Betroffenen stets aktuell gehalten. Allerdings kommt es uns nicht in erster Linie auf die Weitergabe von Wissen an, sondern auf den Erfahrungsaustausch im geschützten Rahmen.

Nicht nur der Borderliner hat mit Emotionschwankungen zu kämpfen, auch viele Angehörige fühlen sich oft ausgelagt, manipuliert, ängstlich, gereizt und unverstanden. In der Selbsthilfegruppe können sie sich dies von der Seele reden und werden häufig hören „ja, so war das bei uns auch“. Allein diese Worte können schon entlastend sein, aber wir wollen noch einen Schritt weitergehen und konkrete Verhaltensweisen einüben, die uns (und damit auch unserm Kind, Partner, Kollegen usw.) das Zusammenleben erleichtern.

### Was wir weder anbieten wollen noch können und auch nicht dürfen

Wir sind nicht diejenigen, die eine Diagnose stellen können, wollen oder dürfen. Noch weniger können, wollen und dürfen wir die Borderliner therapieren, wir wollen für die Angehörigen da sein.

### Für wen ist die Gruppe geeignet?

Für all diejenigen, denen die Borderlinestörung den Alltag schwer macht. Gerne sind wir auch für Freunde, Arbeitskollegen oder Nachbarn da.

### Gibt es spezielle Regeln?

Wenige. Wir erwarten, dass alles, was in der Gruppe ausgetauscht wird, vertraulich behandelt wird. Darüber hinaus halten wir es für sinnvoll, uns auch mit den positiven Seiten unserer Angehörigen zu befassen und lehnen daher pauschale, abwertende Kommentare über psychische Erkrankungen und erkrankte Menschen ab.

Petra T.

Willy van D.

### Was habe ich gesucht

Erkenntnisse für den besseren Umgang mit meiner erkrankten Tochter, insbesondere in dem Spannungsfeld „Welche Forderungen sind die richtigen und wie kann ich sie so anbringen, dass sie erfüllbar sind?“

### Was habe ich gefunden

Offene Ohren für meine Probleme, kompetente und weiterführende Fragen, Einordnung des eigenen Standorts durch Zuhören und Nachfragen.

### Was hält mich in der Gruppe

Der Austausch in der Gruppe hilft mir, mit der Situation zu Hause besser umgehen zu können.

### Was hat sich für mich durch die Teilnahme an der Gruppe verändert

Eine klarere Sicht auf die Situation meiner Tochter, wodurch sich unsere Kommunikation verbessert hat. Sie kann es zulassen, dass ich Anteil an ihrer Entwicklung nehme, indem sie z. B. über meine Vorschläge wirklich nachdenkt, anstatt sie gar nicht erst an sich heran zu lassen, wie das über lange Zeit der Fall war.

Thomas D.

## Mein Weg zu geistiger Nüchternheit

### Niemand verstand meine seelische Not. Erst in einer Selbsthilfegruppe lernte ich, ein zufriedenes Leben zu führen

Zurückschauend versuche ich, meine Probleme zu verstehen. Über viele Jahre passierte eine Veränderung, die ich nicht bemerkte. Meine Gesundheit nahm Schaden. Von Ärzten erhielt ich Arzneien, die mir nicht weiterhalfen. Sie verstanden mich nicht, hatten auch kaum Zeit, auf meine Fragen zu antworten. Ich zog mich immer mehr zurück. Mein Vertrauen zu meiner Umwelt schwand mehr und mehr. Meine Bedürfnisse waren mir nicht mehr bewusst, auch nicht wichtig. Ich konzentrierte mich ganz auf meine Partnerin, der ich so gerne helfen wollte. Ich las viel über das Problem, wusste immer mehr und je mehr ich wusste, desto weniger half mir das.

Schließlich erfuhr ich in einer Familientherapie, dass die beste Hilfe für meine Partnerin wäre, wenn ich zu einer Selbsthilfegruppe für Angehörige gehen würde.

Hier erhielt ich viele Rückmeldungen und Verständnis für mein Problem und hörte, dass ich meine Krise ernst nehmen sollte und Geduld mit mir haben müsste. Ich habe durch das 12-Schritte-Programm eine ganze Menge hinzugelernt und bin nun seit langer Zeit auf dem Weg zu geistiger Nüchternheit.

Inzwischen sind viele Jahre vergangen. Ich kann wieder klar denken, Probleme besprechen und lösen und meine körperliche Gesundheit ist wieder in Ordnung.

Nochmals zurückschauend weiß ich, dass ich vieles hätte einfacher lösen können, wenn mir bekannt gewesen wäre, wo ich sinnvolle Hilfe für mein Problem hätte finden können. Die Hilfsmittel, die ich für mein Leben mitbekommen hatte, waren nicht ausreichend. Heute weiß ich, wo ich Unterstützung bekomme und wie ich mit anderen Erfahrungen teilen kann, um ein zufriedenes, ausgeglichenes Leben führen zu können.

Helmut H., Redaktion kiss.magazin



### Im Käfig

Verbote! Gebote!  
Angebote? Nein!!  
Unsichtbare Gitter bannen mich in einen kleinen Kreis!

Meine Fesseln heißen:  
Halt den Mund!  
Tu nur, was ich dir sage!  
Mach keinen Ärger!  
Nimm dich zurück!  
Behalte deine Gefühle für dich!  
Du hast zu funktionieren!

Ich schlucke den Ärger runter.  
Ich bin stink-wütend.  
Ich bin tod-traurig.  
Ich bin sprachlos gemacht!

Meine Sprache heißt:  
Denken, schauen, registrieren, erleiden – jedoch stumm,  
funktionieren – ohne Gefühle, fühlen ohne Reaktion!  
Regungen schieben sich in unergründliche Quartiere!  
„Ich will!“ – gibt es nicht!

Schmeichelnde, befehlende Lockrufe:  
Ich mag dich!  
Ach, bitte, lass mich doch machen,  
bitte lass es mich doch tun...

Steifer Körper – rasende Gedanken  
„Ich will nicht“  
Ich schreie: „Nein! Nein! Tausendmal Nein!“  
Meine stummen Schreie kreisen um sich selber!  
Aber mein „anderes Ich“ tut, was ihm abverlangt wird!  
Es lässt sich benutzen, es ist nur ein Automat!

Manchmal, aber wirklich nur manchmal, da traue ich mich!  
Ich winde mich, ich sträube mich, ein „Nein“ drückt sich heraus.  
Aber es ist vergebens!  
Du bist böse! Du bist undankbar! Du bist durch und durch schlecht!  
Du bist einfach unmöglich!

Und ich!  
Ich lasse mich überwinden/überzeugen!  
Ich funktioniere weiter, und ich fühle mich weiterhin nur benutzt und manipuliert!  
Gegängelt!

Mein Leben findet in meinem Innern statt!  
Ich beschützte es so gut ich kann!

*Rosemarie G.*

# Krankheit ist mehr – Gesundheit auch

## Ein Besuch im Klinikum Nürnberg, Haus 19, bei der Psychiatrischen Institutsambulanz

Helmut und ich finden unseren Weg durch die Großbaustelle des Klinikums Nürnberg Nord Richtung Haus 19. Es ist nicht leicht zu finden, im Baustellenwirrwarr. Durch den Keller von Haus 17, durch die Onkologie und dann hinauf in den ersten Stock. Wir stehen im hellen und modernisierten Foyer der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) und warten auf Herrn Fechter, den Sozialpädagogen der PIA. Er hat sich an seinem freien Tag bereit erklärt, mit uns über seelische Gesundheit und die Arbeit der PIA zu sprechen.

Die Tür zur Küche geht laufend auf und zu. Eine Gruppe scheint dort gemeinsam zu kochen. Es riecht gut.

Herr Fechter bittet uns in den Rückzugsraum der Mitarbeiter/innen der PIA, der erst vor kurzem für sie eingerichtet wurde. Kaum dass wir sitzen, erzählt er uns auch schon ausführlich über die Arbeit der PIA, die einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt.

### Krankheit ist oft mehr als ein medizinisches oder pharmakologisches Problem

Bei schweren oder chronischen Erkrankungen kommen viele individuelle psychologische, soziale, familiäre und auch berufliche Probleme dazu. Gesellschaftliche Entwicklungen spielen ebenfalls eine wesentliche Rolle. Durch die erhebliche Steigerung der Lebenserwartung in Europa hat sich das Spektrum der Krankheiten geändert. Alte Menschen erleben in Zusammenhang mit Krankheit Vereinsamung, Scham, Abgeschobenwerden. Zusätzlich wird für viele der Alltag schwieriger: Körperpflege, Haushalt, Einkauf, die komplexe Technisierung auf allen Ebenen müssen bewältigt werden.

Beobachtbar ist eine Zunahme der krankheitsbedingten Belastung, weil familiäre Netze wegbrechen, viele alleine leben, Lebensverlängerung dank medizinischer Möglichkeiten häufiger wird, aber zeitgleich Krankheiten chronisch werden und der Markt der Hilfen unübersichtlich geworden ist.

### Die Arbeit der zentralen psychiatrischen Institutsambulanz

Die PIA gibt es seit April 1995 im Klinikum Nürnberg Nord. Durch ihre institutionelle Verbindung mit den stationären Bereichen der Klinik und wegen der umfassenden therapeutischen und betreuerischen Möglichkeiten, kommt ihr eine wichtige Schlüsselfunktion beim Übergang von der stationären in die ambulante Versorgung zu.

Sie ist nicht als Ersatz für bestehende Nervenarztpraxen gedacht, sondern nimmt ergänzende Aufgaben im ambulanten Versorgungssystem wahr. Die PIA bietet umfassende

sozialpädagogische, ergotherapeutische, psychologische und krankenschwägerische Begleitung. Fachlich übergreifende Behandlungskonzepte werden bedarfsgerecht an die jeweiligen Patientenbedürfnisse angepasst. Psychosozial unterstützende Maßnahmen verbessern und sichern den Behandlungserfolg der medikamentösen Therapie.

Die Behandlung kann entweder nach Entlassung von Station übergangsweise erfolgen oder bei chronischen Erkrankungen ohne zeitliche Begrenzung.

Herr Fechter betont, dass die PIA vordergründig an Faktoren ansetzt, die gesund erhalten. Präventive Faktoren sind z.B.:

- Aufbau eines starken Selbstbewusstseins
- Wahrnehmung der Warnsignale bezüglich Krankheitssymptomen
- Akzeptanz der gegenwärtigen Lebensumstände
- Entwicklung von Zukunftsplänen und Hoffnung
- Befriedigende Kontakte zu anderen Menschen

Im Bereich der Prävention können Selbsthilfegruppen eine große Unterstützung für Menschen darstellen, denn in großen Teilen arbeiten sowohl die Gruppen zur körperlichen als auch zur seelischen Gesundheit genau an diesen Faktoren. D.h. eine wesentliche Ergänzung der Angebote in der PIA kann die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe außerhalb des Klinikums sein.

### Angebote:

Allgemeine Therapieangebote  
Störungsspezifische Angebote  
Ergotherapie und Kreativtherapie  
Weitervermittlungsangebote

### Institutsambulanz Klinikum Nürnberg

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg,  
Haus/Bauteil: Haus 19 Eingang 2,  
EG und 1. Stock  
Tel: 0911-398-2199  
Fax: 0911-398-2673  
psych\_inst\_amb@klinikum-nuernberg.de

*Elisabeth B., Helmut H., Redaktion kiss.magazin*

Seelenheil ☞ seelenlos ☞  
keine Menschenseele ☞  
Seelenverkäufer ☞ seelen-  
verwandt ☞ seelenvoll ☞  
Seelenqual ☞ es tut in der  
Seele weh ☞ Seelenschmerz  
☞ Seelenwanderung ☞  
die Seele baumeln lassen ☞  
seelenruhig ☞ Seelsorge  
☞ beseelen ☞ mit Leib  
und Seele ☞ ein Herz und  
eine Seele ☞ Volksseele ☞  
mutterseelenallein ☞