kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 2011 www.kiss-magazin.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Kiss – Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg

Telefon 0911 2349449
Fax 0911 2349448

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

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

Die meisten Menschen, die sich im vorliegenden Heft zu Wort melden, haben Erfahrungen in Selbsthilfegruppen. Sie tauschen sich mit anderen Menschen aus, um Informationen und Unterstützung zu einem bestimmten Problem zu erhalten. Aber in den Gruppen geht es nicht nur um die Informationen, sondern es können daraus auch Freundschaften entstehen. Ganz besonders ist dies der Fall, wenn sich die Teilnehmenden dort wohl fühlen.

Kontakt war auch der Titel einer Ausstellung. Das häufigste Motiv waren Abbildungen von zwischenmenschlichen Kontakten.

Augenkontakt, Hände, die ineinander greifen, sich umfassen, vom Alter gezeichnete und Kinderhände, Hände auf nackter Haut, nackte Körper, die sich umschlingen, küssende und sich umarmende Menschen unterschiedlichsten Alters, Hochzeitspaare. Miteinander Spielende, ob Kind oder Erwachsener. Die Porträtierten wirkten zufrieden, glücklich, und schienen „ganz bei sich“ zu sein.

Übrigens sollen 70 % der Menschen das Internet nutzen, 50 % davon, um mit Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben und 18 % haben sogar durch das Internet den Lebenspartner kennen gelernt.

Fast kein menschliches Wesen kann ohne menschliche Kontakte wirklich existieren (siehe Kaspar Hauser). Manchen fällt es leichter, Kontakte zu knüpfen, zu pflegen und zu erhalten. Anderen dagegen fällt es ungleich schwerer dies zu tun, vielleicht bedingt durch physische oder psychische Beeinträchtigung, den Charakter oder eine Krankheit.

Um Kontakte zu finden und zu pflegen kann man mit Freunden oder Nachbarn reden, an Kursen teilnehmen, im Internet chatten, in eine Selbsthilfegruppe gehen und vieles mehr.

„Denn im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, welche dem Leben seinen Wert geben.“ (Wilhelm von Humboldt). In diesem Heft beleuchten wir einige Kontakt-Facetten.

Christa B. und Manfred S.,
Redaktionsteam Kiss.magazin

Foto: Elisabeth Benzing

Neue Gesichter erwünscht

Ich bin kontaktfreudig und gruppen-orientiert, kreativ, lustig und schreibbegeistert, leidenschaftlich und leidensfähig, jung, junggeblieben und doch erfahren, unwiderstehlich, offen für alles, habe männliche und weibliche Seiten und suche Gleichgesinnte(n) für fröhliches und produktives Betreten von Neuland, eventuell mehr oder weniger.
Das Kiss Redaktionsteam freut sich über neue Gesichter – und zeigt sich gerne von seiner besten Seite.

Impressum

kiss.magazin von selbsthilfegruppen
in mittelfranken
Jahrgang 5 / Juli 2011
Herausgeber: Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen
Mittelfranken e.V.
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Telefon 0911 2349449
Fax 0911 2349448

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

Chefredakteurin: Dagmar Brüggen
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: Roland Denner, Bernd Reitberger, fotolia.com, photocase.com
Titelfoto: Robert Kneschke, fotolia.com
Collage Rückseite: Werner Eichbauer
Gestaltung: www.gillitzer.net
Druck: Druckwerk, Nürnberg
Auflage: 7000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint in loser Folge.

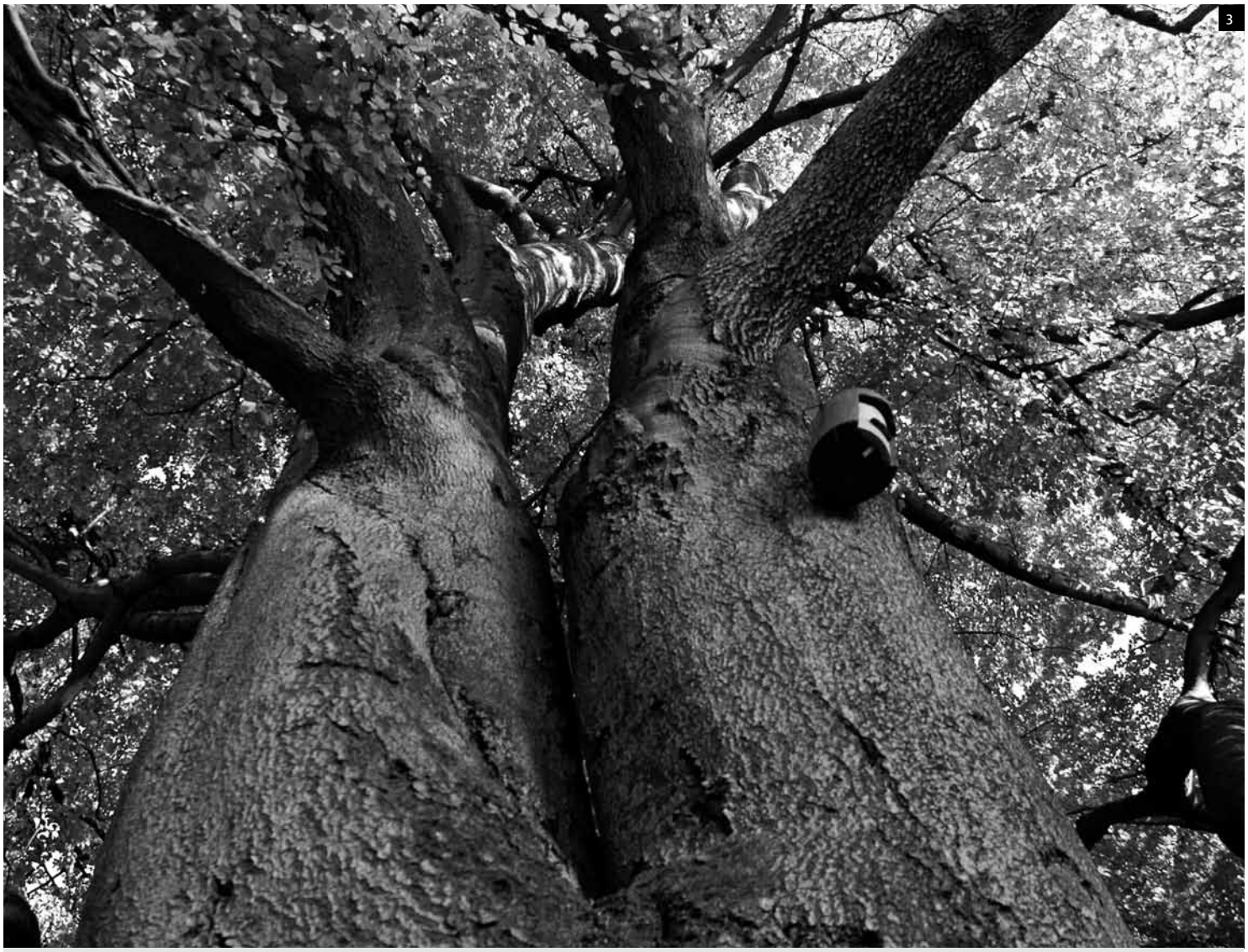


Foto: Bernd Reitberger

Unter Kontakt im zwischenmenschlichen Sinne verstehe ich das Zusammentreffen, In-Verbindung treten, die Beziehungsaufnahme zwischen zwei oder mehreren Lebewesen. Um Kontakt aufzunehmen, nutzen wir vielfältige Wege: Sprache, Berührungen, Blicke, Lächeln und nicht zuletzt die Technik. Kontaktfähigkeit besteht darin, anderen Menschen mit dem angebrachten Maß an Ehrlichkeit, Offenheit, Achtung und Zuwendung zu begegnen sowie deren Verhalten angemessen zu interpretieren.

Der seelische Hintergrund der menschlichen Kontaktfähigkeit ist die innere Möglichkeit, sich gute Beziehungen vorzustellen, zu glauben, dass andere Personen nicht primär feindlich sind.

Diese Möglichkeit ist bei den meisten Menschen ursprünglich gegeben, sie kann aber durch negative Erfahrungen, Angst, Unsicherheit, Schüchternheit oder Wahrnehmungsverzerrungen eines oder beider Kommunikationspartner zerstört werden.

Dadurch wird Nähe als bedrohlich erlebt und Kontakt weitgehend vermieden, ohne dass die Sehnsucht nach ihm verschwindet; man spricht in diesem Fall von einer Kontaktstörung.

Eva F., Redaktionsteam Kiss.magazin

Mensch, täusch dich mal nicht

Oft bestimmen Vorurteile, wie wir jemanden einordnen. Das geht auch anders.

Ist sie alt oder jung? Zeichnung: William Ely Hill, „My Wife and My Mother-In-Law", 1915

Dass so manch eine Schublade aufgeht wenn ich Fremdem oder Neuem begegne, sei es einer Selbsthilfegruppe (SHG), einer Situation oder ganz einfach (nur) einem Menschen, kennt sehr wahrscheinlich jeder und jede von uns. Kaum jemand ist wirklich frei davon.

In Sekundenbruchteilen wird meist durch den optischen Eindruck, also Mann/Frau, jung/alt, groß/klein, dick/dünn, weiß/schwarz/gelb/rot, an der Kleidung bzw. dem gesamten Erscheinungsbild interpretiert, kategorisiert und ggf. abgestempelt.

Ohne genauere persönliche Daten, Angaben oder Informationen zu kennen.

Es kommt z.B. eine junge Frau zum ersten Mal in die SHG: sie ist dünn, ganz in schwarz gekleidet, trägt dezenten Körperschmuck und ist tätowiert.

Was geht in meinem Kopf vor? „Hm. Sie ist wohl magersüchtig!? Von bösen, finsteren Mächten besessen!? Kriminell!? Oder alles zusammen!?

Vielleicht trauert sie um einen ihr nahe stehenden Menschen, ist deshalb in Schwarz und hat vor Kummer wenig gegessen, daher stark abgenommen!? Oder sie hat eine schwere, Kräfte zehrende Erkrankung durchgemacht und durch das Schwarz wird die Linie etwas kaschiert."

Hey! STOP!!! Was soll das!? Kenne ich sie denn? NEIN!!! Ich weiß von ihr momentan nur, dass sie zum ersten Mal in dieser Gruppe ist. Alles andere ist mein Film.

Sie hat erstmal Respekt von mir verdient. Einfach nur, weil sie ein Mensch ist (und sich in die SHG traut). Toleranz, weil sie aussehen darf wie sie will. Und Akzeptanz, weil sie ein Gruppenmitglied ist und ihre eigenen Meinungen und Probleme haben darf.

Nach der Vorstellungsrunde, dem Gruppentreffen und anschließenden Plausch stellt sich heraus, dass sie eine nette, schlanke, gebildete, junge Frau ist, die heute in der Eile nichts anderes aus dem Kleiderschrank erwischt hat. Tja. So kann man sich täuschen. Immer wieder. Wir sind ganz einfach alle Menschen. Mit Stärken und Schwächen, Problemen, Gefühlen und Bedürfnissen. Drum lasst uns lieber gemeinsam unterschiedlich sein als alle gleich, aber allein.

Dominik S., Redaktionsteam Kiss.magazin

In Sekundenbruchteilen wird meist durch den optischen Eindruck, also Mann/Frau, jung/alt, groß/klein, dick/dünn, weiß/schwarz/gelb/rot, an der Kleidung bzw. dem gesamten Erscheinungsbild interpretiert, kategorisiert und ggf. abgestempelt.

Foto: Bernd Reitberger

In der Gruppe ankommen

Wie kommt jemand an eine und in eine Selbsthilfegruppe? Die Antworten sind so vielfältig wie eindeutig.

Wie werden mich die Leute aufnehmen? Was erwarten die von mir? Was soll ich da nur sagen? – Fragen, die sich Menschen stellen, wenn sie auf der Suche nach Selbsthilfegruppen sind.

Um Antworten geben zu können haben wir Selbsthilfegruppen befragt, wie sie den Erstkontakt zu interessierten Menschen gestalten. Wir haben eine bunte Vielfalt gefunden. In der Zusammenschau der Antworten bekommen Sie einen Einblick in das Feld der Kontaktgestaltung durch Selbsthilfegruppen.

„Wir haben auf unserer Internetseite (die ständige Erreichbarkeit und die die netztypische Unverbindlichkeit sind ganz wichtig!) versucht, authentisch darzustellen, was bei uns passiert. Unsere beiden ‚jüngsten' Mitglieder haben erklärtermaßen auf diesem Weg in unsere Gruppen gefunden."

Die Aktiven in den Gruppen haben Menschen benannt, die für den ersten Kontakt zu Neuen zuständig sind. Interessierte nehmen meistens per Telefon oder Mail Kontakt zu Selbsthilfegruppen auf. Die eigene Internetseite gewinnt für die Gruppen an Bedeutung.

Interessant ist, dass nach Telefonkontakten die Menschen eher in die Gruppe kommen als nach Mailkontakten.

Zu manchen Gruppen kann/darf man hingehen ohne zuvor mit jemandem zu sprechen.

Die ersten Telefonate verlaufen je nach beteiligten Personen unterschiedlich. Manchmal werden nur kurze Informationen über die Gruppe gegeben, manchmal dauern die Gespräche bis zu einer Stunde und steigen in die Problematik des Hilfesuchenden ein.

Ab und zu findet vor dem Gruppenbesuch ein zweiter telefonischer oder persönlicher Kontakt statt.

„Allein die Tatsache, durch den Anruf bei einer Selbsthilfegruppe sich die eigenen psychischen Probleme einzugestehen, ist für viele Menschen eine hohe Hürde und erfordert oft viel Mut."

Beim ersten Gruppenbesuch werden die Neulinge unterschiedlich aufgenommen: Meist stellen sich die „alten Hasen" vor und erklären wie die Treffen ablaufen. Manche Gruppen gestalten für Neue spezielle Treffen, bei denen sie alle mitgebrachten Fragen stellen können.

In den Gruppen müssen die Neuen nichts von sich erzählen, sie können einfach nur zuhören.

Manchmal bekommen Neulinge einen Paten/eine Patin aus der Gruppe, und manchmal ist es auch möglich, mit einer Person ein Gespräch außerhalb der Gruppentreffen zu vereinbaren.

Wenn die „Chemie" stimmt und die Erwartungen sich mit dem Erlebten in der Gruppe decken, kommen viele wieder.

„Viele Betroffene haben kaum noch oder gar keine sozialen Kontakte mehr. Insofern ist die SHG auch dafür da, den kranken Menschen aufzunehmen und ihn so anzunehmen, wie er gerade da ist."

Die Menschen in den Selbsthilfegruppen bringen Neuen eine große Offenheit entgegen und hören gut zu. Sie schaffen für die Treffen eine geschützte Atmosphäre und nehmen sich Zeit für die persönliche Geschichte, für die Sorgen und Nöte der neuen Teilnehmenden. Indem sie von ihrer eigenen, ähnlichen Situation, die sie bewältigt haben, berichten, schaffen sie Vertrauen.

„Das Bewusstsein, in einer Selbsthilfegruppe auf Betroffene zu treffen, die Gleiches erlebt haben und das Gefühl, mit einem Besuch keinerlei Verpflichtung einzugehen, ermutigt die allermeisten, zum nächsten Gruppentreffen zu gehen."

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist immer freiwillig. Das Kommen und Gehen bringt oft Unruhe in die Gruppentreffen. Deshalb bitten viele Gruppen von Anfang an um eine hohe Verbindlichkeit.

Bei fast allen Gruppen kann man ein paar Mal „schnuppern", aber dann sollte man sich entscheiden, ob man eine Zeit lang regelmäßig teilnehmen möchte.

Elisabeth B., Redaktionsteam Kiss.magazin

Gruppen, die an der Befragung teilgenommen haben:

Agus Nürnberg
Al-Anon Familien Gruppen Nürnberg
Anonyme Alkoholiker Höchstadt
Anonyme Alkoholiker Nürnberg
Anonyme Spieler Ansbach
AS Fürth
Burnout Nürnberg
CHARGE Syndrom
Crohn/Colitis Elangen
Darm in Not Nürnberg
Diabetes Erlangen
Diabetes Wilhermsdorf
Dialyse Mittelfranken
Eltern epilepsiekranker Kinder Nürnberg
Elternselbsthilfegruppe ADHS Höchstadt-Aisch, Struwwelpeter
Epilepsie Erlangen
Frauen mit Bulimie Nürnberg
ILCO Nürnberg
ISA Nürnberg
Krebs Ansbach
Morbus Meniere Nürnberg
Notgemeinschaft Medizingeschädigter
Osteogenesis imperfecta Nürnberg
Pandora Nürnberg
Rheuma Liga Schwabach-Roth
Schädel-Hirn-Verletzte Erlangen
Suchthilfe Eckental
Tinnitus Erlangen

Eine Neue kommt in die Gruppe – so kann es ablaufen

Zum Beispiel bei den Frauen mit Bulimie Nürnberg

Potentielle neue Mitglieder melden sich bei mir per Telefon oder E-Mail. Meistens erfolgt die Kontaktaufnahme jedoch per Telefon. Am Telefon bzw. per E-Mail gebe ich Auskunft zu unserer Gruppe, z.B. wann und wo wir uns treffen, über den Ablauf unserer Treffen, das Alter und die Anzahl der Mitglieder usw. Außerdem beantworte ich gezielte Fragen. Ich spreche beim ersten Kontakt auch immer gleich eine Einladung zu unserer Gruppe aus. Interessenten können ohne weitere Verpflichtungen einfach mal bei uns „reinschnuppern", um uns kennen zu lernen.

Beim ersten Treffen stellen sich anfangs alle Gruppen-Mitglieder vor. Danach werden kurz die Gruppenregeln besprochen. Meist dreht sich dann auch das gesamte Treffen um den „Neuling". Es werden Fragen beantwortet und man lernt sich kennen.

Die Kontaktaufnahme per Telefon oder E-Mail ist recht anonym. Dies macht es Interessenten leichter, die erste „Hürde" zu nehmen und Kontakt mit uns aufzunehmen. Außerdem können wir auf diese Weise unsere Gruppe schützen. Wir wissen genau, wann jemand Neues zu uns kommt und haben am Telefon schon einen ersten Eindruck von der Person erhalten. Es wird vermieden, dass nicht einfach so mal fremde Leute bei uns vorbeischauen.

Wir lassen es am Anfang relativ offen, ob die Person wieder kommen mag oder nicht. Wenn wir den Eindruck erhalten, dass die Person in die Gruppe passt und sich bei uns auch wohl fühlt, sagen wir ihr, dass sie gerne wieder kommen kann, ggf. auch erst noch um weiter „reinzuschnuppern". All die neuen Eindrücke und neuen Gesichter müssen ja auch erst einmal von der Person verarbeitet werden.

Wir weisen sie aber auch gleich am Anfang auf gewisse Verbindlichkeiten hin. D.h., falls sie weiterhin kommen möchte, muss sie in einer gewissen Regelmäßigkeit kommen, pünktlich sein, sich abmelden, wenn sie mal nicht kann, usw.

Man merkt normalerweise schon beim ersten Treffen, ob sich die Person wohl bei uns fühlt und ob sie tatsächlich wieder kommen mag. Meist äußert sich die Person am Ende des Treffens selbst dazu, wie es ihr gefallen hat und ob sie wieder kommen mag.

Ausschlaggebend ist auch das Alter der Person. Ist sie deutlich jünger oder älter als die Gruppen-Mitglieder, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie nicht mehr kommt. Meist sind diese Personen dann einfach in einer ganz anderen Lebensphase mit anderen Themen und Problemen.

Katja Z, Bulimie Selbsthilfegruppe

Gruppenregeln

- Alles Gesprochene und Gesehene bleibt in den vier Wänden zurück
- Es darf alles gefragt werden, es muss aber nicht auf alles geantwortet werden
- Wir achten den anderen und es gibt keine persönlichen Beleidigungen, Angriffe oder Kommentare unterhalb der Gürtellinie
- Immer den Anderen ausreden lassen

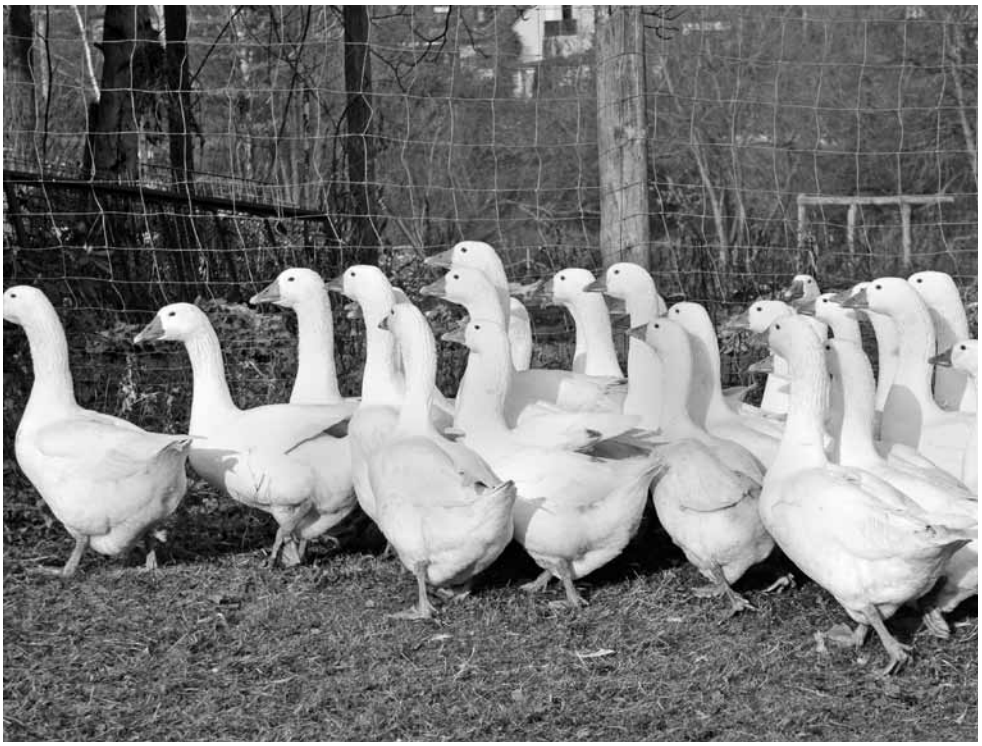


Foto: Bernd Reitberger

Kontakttelefon für die SHG – was erlebt man da?

Zum Beispiel am Apparat der EA-Gruppe, der „Emotions anonymous“

Foto: Bernd Reitberger

Seit etwa zwei Jahren betreue ich das Kontakttelefon der EA (Emotions anonymous) und das sehr gerne. Oft spüre ich sehr schnell eine beidseitige Fühlung, einen guten Kontakt mit den Hilfe suchenden Menschen. Manche sind ruhig, manche nervös, manche spirituell etwas verhungert.

Einige Anrufer wollen mir ihr Krankheitsbild erzählen und dann von mir wissen, ob sie bei uns in der Gruppe richtig sind. Einen Anrufer, der gerade in der Nähe war, habe ich spontan zu mir nach Hause eingeladen; wir führten ein langes, herzliches Gespräch. Mit einigen habe ich mich in einem Straßencafé verabredet.

Diese Arbeit ist für mich weder ein Muss noch Pflichterfüllung. Angesichts der Tatsache, dass ich mich den Großteil meines Lebens mit Dingen abkämpfe, die ich tun müsste oder sollte, ist die Freude am Telefondienst für mich ein herausragendes Erlebnis.

Insgesamt kann ich sagen, waren die Gespräche ausschließlich gut; oftmals reichte schon meine Aussage: „Es ist in Ordnung, einfach hinzugehen, in die Gruppe.“ Viele konnte ich beruhigen, indem ich sagte: „Die einzige Voraussetzung für die Gruppenteilnahme ist der Wunsch, emotional gesund zu werden.“

Ich denke, der Eine oder die Andere braucht noch am Telefon die Bestätigung, in dieser Gruppe richtig zu sein, damit die Hemmschwelle, wirklich hinzugehen, geringer wird. Ich durfte feststellen, es wirkt.

„Bei uns bist du richtig, hier kannst du anfangen, gesund zu werden, hast Kontakt zu anderen Menschen, die auch gesund werden wollen“, diese Botschaft muntert auf und ermutigt.

Erzähle ich während des Gesprächs ein passendes Beispiel aus meinem Leben, spüre ich, wie das Gespräch lockerer und vertrauter wird.

Das Kontakttelefon betreuen zu dürfen, empfinde ich als schöne Möglichkeit, in den spirituellen Kreislauf des Gebens und Nehmens einzusteigen. – Kostenlos, weil unbezahlbar!

Willi F., Redaktionsteam Kiss.magazin

Ich denke, der Eine oder die Andere braucht noch am Telefon die Bestätigung, in dieser Gruppe richtig zu sein, damit die Hemmschwelle, wirklich hinzugehen, geringer wird.

Fahrt aufnehmen

Auf einmal entsteht ein Gespräch, das nie so geplant war, und die Zeit fliegt vorbei

Foto: mtu1969, fotolia.com

Im Bordrestaurant tritt ein älterer Herr an meinen Tisch und fragt: „Kann ich bei Ihnen Platz nehmen?“

Es ist Sonntagabend. Ich bin mit dem letzten ICE auf dem Weg von Norddeutschland nach Nürnberg und habe im Bordrestaurant Platz genommen. Das Restaurant ist zu dieser späten Stunde mäßig besetzt. Ein älterer Herr tritt an meinen Tisch und fragt: „Kann ich bei Ihnen Platz nehmen?“ Ich zögere, denn ich bin nicht mehr zu einer Unterhaltung aufgelegt. „Nein sagen tut man nicht“ denke ich in mich hinein. Vielleicht will er auch nur etwas essen oder trinken. Folglich bin ich höflich, antworte also mit „Bitte“. Er nimmt schräg gegenüber Platz. Wir wechseln einige freundliche Worte. Ich reiche ihm die Getränkekarte. Er bestellt sich eine Apfelsaftschorle. Dann lasse ich mich nicht weiter stören. Trinke meinen Kaffee zu Ende, gehe meinen Gedanken nach. Draußen huschen bei etwa 250 km/h Lichter vorbei. Hin und wieder sieht man weit in der Ferne beleuchtete Fenster. Dann verschwindet der Zug wieder in einem der vielen Tunnel zwischen Kassel und Würzburg.

Irgendwann hole ich mir die Süddeutsche Zeitung hervor, die ich erneut durchblättern möchte. Einige Artikel hatte ich mir auf der Hinfahrt angekreuzt; nun habe ich Muße, sie genauer zu lesen. Neben mir liegt die Zeitschrift *Guttempler Dialog*. Der ältere Herr blickt interessiert hinüber und sagt: „Darf ich Sie etwas fragen?“ – „Ja, bitte“ – „Sie sind bei den Guttemplern?“ – „Ja!“ – „Ich habe von den Guttemplern schon was im Internet gelesen“, ergänzt er. Ich bin überrascht. Häufig wird gebeten, ob man in der Zeitung lesen dürfte. Aber diesmal? Ich werde aufmerksam, reiche ihm den *Guttempler Dialog* hinüber und frage ihn, wie er auf die Guttempler gestoßen sei. Zufällig oder gezielt? Er habe gelegentlich nach den Guttemplern gesucht; denn er habe vor längerer Zeit wegen seines Trinkens in einer Fachklinik eine Alkoholtherapie gemacht, und da wären auch die Guttempler gewesen, deren sicheres Auftreten ihm imponiert habe, erfahre ich. Die Gesprächsrunde hätten sie sehr professionell moderiert. Leider konnten sie ihm für die Schweinfurter Region, wo er wohnt, keine Adresse der Guttempler vermitteln. Er habe zwar inzwischen Kontakt zu einer anderen Selbsthilfegruppe bekommen; aber er wollte einfach noch mal sehen, ob sich was getan hat, in Schweinfurt oder Drumherum.

Es wird ein interessantes Gespräch. Wir tauschen unsere Erfahrungen mit dem alkoholfreien Leben aus. Wie unsere Familien so reagieren, die Arbeitskollegen. Warum wir uns so entschieden haben. Wie vieles in andere Bahnen gekommen ist, und überhaupt. Dann kommt die Ansage „Meine Damen und Herren, in wenigen Minuten erreichen wir Würzburg Hauptbahnhof. Es werden alle vorgesehenen Anschlüsse erreicht“. Schon?! Tatsächlich. Die Zeit verging wie im Fluge – auf Schienen gewissermaßen. Wir verabschieden uns, wünschen uns eine weitere gute Fahrt – vielleicht sieht man sich mal wieder? „Die Welt ist klein“. – Wie gut, dass ich „Bitte“ gesagt habe, denke ich, während der ICE wieder Fahrt aufnimmt. Aber warum haben wir beide eigentlich vergessen nachzufragen, ob wir unsere Adressen austauschen wollen?

Jürgen B., Guttempler

Nebenbei gingen die Freunde verloren

Arbeiten bis zum Burnout. Nach dem Ausbrennen erstarken gute Gefühle

Zuerst einmal möchte ich klar zwischen Kontakten und Freundschaften unterscheiden. Kontakte empfinde ich als oberflächlicher, weniger verbindlich und weniger emotional als echte Freundschaften. Echte Freunde geben mir Empathie, Halt und Wärme, aber bei Bedarf auch Kontra, auf eine achtsame Art und Weise. Kontakte haben eher einen funktionalen Charakter, man kennt jemanden, der jemanden kennt, der dies oder jenes hat oder kann, was mir vielleicht in der einen oder anderen Situation hilfreich oder nützlich sein könnte. Oder ich kann oder habe etwas, das jemandem nützt. Es ist wie bei der Freundschaft ein Geben und Nehmen, in der Regel fehlt es dabei jedoch an den Gefühlen, die darüber entscheiden, ob vielleicht doch eine Freundschaft daraus werden kann.

Für mein Leben begann es schwierig zu werden, als ich aufhörte Freundschaften zu pflegen. Das geschah nicht absichtlich, sondern so nebenbei. Die beruflichen Themen waren immer wichtiger und zeitraubender geworden. Wenn ich dann abends heim kam, musste ich unbedingt sportlich meinen Frust des Tages abbauen, und das wollte ich niemandem zumuten, also machte ich das meist alleine. Danach war ich zwar entspannter, aber auch so müde, dass ich nur noch in den Fernseher oder den Computer starren konnte und dann ins Bett wankte. So müde wie ich war, schlief ich fast immer gleich ein, wachte aber schon wenige Stunden später wieder auf und suchte nach Lösungen für berufliche Themen. So manches Mal fand ich nachts eine Lösung, aber eben immer häufiger auch nicht. An Schlaf war dann nicht mehr zu denken.

Der Sport sollte die Lücken füllen

Die Kraft für die Wahrnehmung von Emotionen war damit schnell verbraucht. Natürlich fehlte mir etwas. In meinem Leben war kein Platz mehr für Wärme. Gefühle empfand ich irgendwann schon fast als bedrohlich, denn wenn ich sie wahrnahm, raubten sie mir die Energie, die ich doch für mein hohes Pensum an Arbeit und Sport brauchte. Beide Themen nahmen mehr und mehr Raum in meinem Leben ein, sie sollten die entstandenen Lücken füllen. Auf diese Art versuchte ich die Kontrolle, die mir zunehmend entglitt, zurückzugewinnen.

In dieser Zeit versuchte ich, die fehlenden freundschaftlichen Beziehungen durch Kontakte zu kompensieren. So erhielten Kollegen aus Beruf und Sport einen immer bedeutsameren Stellenwert. Jedes Wort, jede Geste von ihnen legte ich auf die Goldwaage, suchte darin nach dem fehlenden Halt in meinem Leben, den ich so aber nicht finden konnte. Lange habe ich trotzdem noch versucht, mich selbst zu erhalten, habe eine immer starrere Fassade aufgebaut, die auf Funktionalität und Professionalität ausgerichtet war und an der ich letztlich zerbrach. Der Zusammenbruch kam für mich nicht plötzlich, es war eher ein stückchenweises Nachgeben in Bezug auf die innere und äußere Müdigkeit, die Lebensmüdigkeit. Irgendwann hab ich dann aufgehört weiterzukämpfen.

Aus heutiger Sicht kann ich klar erkennen, wie ich die Weichen für mein Burnout gestellt habe, wie sich das Gleichgewicht zwischen Beruf, Hobby, Sozialem und Seele zugunsten des Berufs verschoben hatte. Den Prozess aufhalten hätte ich selbst nicht können, ich war viel zu sehr in meine Themen verstrickt, um objektiv sein zu können. Und Objektivität ist wichtig, um Muster und Verstrickungen, die ungesund sind, entlarven zu können. Heute weiß ich, dass ich Menschen gerne um mich habe, dass ich Gefühle mehr brauche, als meinen überfunktionierenden Verstand. Heute lebe ich wieder mit Gefühl und in Freundschaft, mit mir und mit anderen. Das ist ein Weg, mein Weg.

Annett S., Burnout Selbsthilfegruppe

In meinem Leben war kein Platz mehr für Wärme. Gefühle empfand ich irgendwann schon fast als bedrohlich, denn wenn ich sie wahrnahm, raubten sie mir die Energie, die ich doch für mein hohes Pensum an Arbeit und Sport brauchte.

Foto: Bernd Reitberger

Ihr macht mir Angst

Etwa zehn Prozent der Bundesbürger leiden unter sozialer Phobie. Doch es gibt gute Möglichkeiten, einen entspannten Umgang mit anderen zu finden.

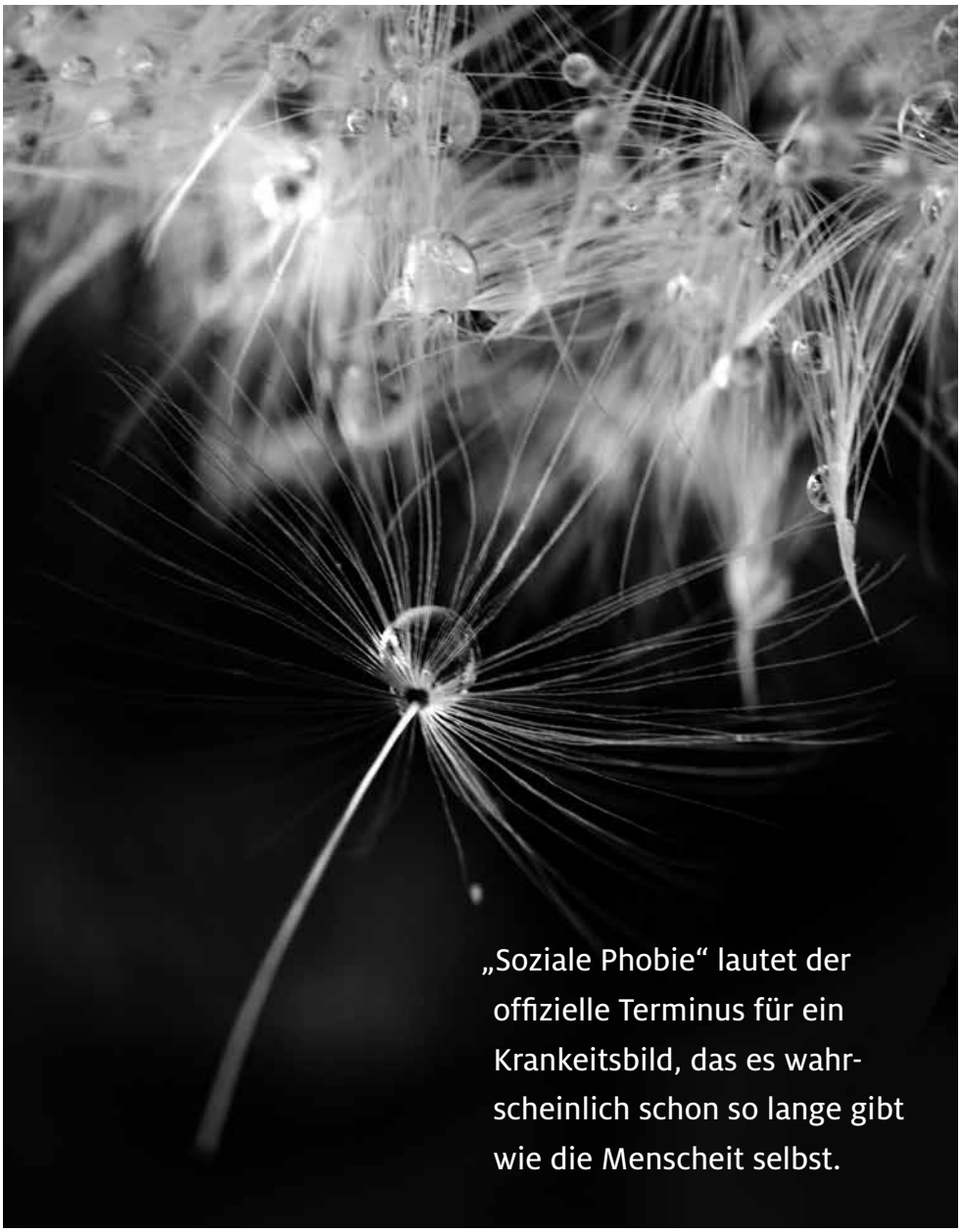


Foto: Tom Wundrak

„Soziale Phobie“ lautet der offizielle Terminus für ein Krankeitsbild, das es wahrscheinlich schon so lange gibt wie die Menscheit selbst.

Katrin ist mit ihrer besten Freundin auf eine Party eingeladen. Während die extrovertierte Corinna sich vorstellt, welch aufregende neue Bekanntschaften sie auf dem Fest machen wird, grübelt Katrin schon seit Tagen, ob sie die Einladung überhaupt annehmen soll. „Wenn nur hoffentlich niemandem wieder meine hässliche Warze auf dem Kinn auffallen wird… die sind sicher alle jünger und hübscher als ich … und außerdem werden sicher nur Menschen dort sein, die sich überhaupt nicht für mich und meine Welt interessieren …“ Nach langem inneren Hin und Her sagt sie schließlich mit einer fadenscheinigen Begründung ab und verbringt den Samstagabend alleine mit ihren Haustieren vor dem Fernseher.

Angst vor Kontakt mit Menschen und auf andere zuzugehen. Das Vermeiden gesellschaftlicher Zusammenkünfte. Die Furcht vor prüfender Betrachtung durch andere. Ein niedriges Selbstwertgefühl und Angst vor Kritik.

So wie Katrin geht es nach neueren Schätzungen bis zu zehn Prozent der Bundesbürger. „Soziale Phobie“ lautet der offizielle Terminus für ein Krankeitsbild, das es wahrscheinlich schon so lange gibt wie die Menscheit selbst, seit aber erst circa 20 Jahren genauer von der Wissenschaft untersucht wird.

Ebenso lang wird dieses psychologische Phänomen von der Weltgesundheitsorganisation als „Krankheit“ anerkannt, die als krankhafte Scheu vor anderen Menschen definiert wird, die dauerhaft und übertrieben ist und den Patienten in seinem Leben beeinträchigt.

Während fast ein jeder spontan auftauchende und schnell wieder vergessene Unsicherheiten und Hemmungen im Umgang mit

anderen kennt, wie etwa bei einem persönlich wichtigen Gespräch, handelt es sich bei der sozialen Phobie um eine für den Betroffenen chronische und mitunter extrem behindernde Dauerbelastung. Die Symptome können sich dabei nicht nur auf nagende Selbstzweifel im Umgang mit anderen Menschen, die Furcht vor prüfender Betrachtung in großen und kleinen Gruppen, eine oft extrem übersteigerte Angst vor einer negativen Bewertung und Ablehnung durch Andere beschränken.

In vielen Fällen kommt es zu ganz handfesten körperlichen Reaktionen wie Erröten, Sprechhemmungen, Zittern, Herzrasen, Schwindel- und Beklemmungsgefühlen sowie Panikattacken.

So wundert es nicht, dass Personen, die unter diesen für sie unvermeidbar auftretenden und quälenden Reaktionsmustern zu leiden haben, beginnen, Vermeidungsstrategien zu entwickeln, die zu einem immer weiteren Rückzug aus dem sozialen Leben bis hin zu völliger Einsamkeit und Isolation führen.

Schwere Depressionen und Suchtmittelmissbrauch als weitere Folge können schlussendlich in eine gesellschaftliche Sackgasse führen, aus der eine Rückkehr ohne professionelle Hilfe unmöglich wird.

So weit muss es jedoch nicht kommen! Ein erster wichtiger Schritt für jeden Betroffenen ist oft die Erkenntnis, dass er nicht allein ist, sondern dass es sich bei sozialen Ängsten um ein weit verbreitetes und bekanntes Phänomen handelt.

Und dass es bei entsprechender Initiative in jedem Fall möglich ist, seine Symptome weitgehend in den Griff zu bekommen und einen Weg zum entspannten und angenehmen Umgang mit anderen Menschen in sozialen Situationen zu finden. Denn es gibt inzwischen viele wirksame Strategien und eine breite Palette von möglichen Therapieformen, um die soziale Angst abzubauen.

In der kognitiven Verhaltenstherapie lernt man, sich seiner negativen Gedankenmuster bewusst zu werden, sie durch angemessene Bewertungen zu ersetzen und die veränderten inneren Einstellungen, Gedanken und Einstellungen – Kognitionen – in neue soziale Verhaltensmuster zu übersetzen.

Ein weiterer vielversprechender Ansatz kommt aus der sogenannten Energiepsychologie. So gilt die Klopfakupunktur als sehr wirksame Technik zur Behandlung von Ängsten, traumatischen Erinnerungen und anderen dysfunktionalen Gefühlen und wird mit großem Erfolg gerade bei Auftrittsängsten eingesetzt.

Die Konfrontationstherapie bietet die Möglichkeit, die Vermeidungsstrategien auszugeben und sich den Ängsten zu stellen und durch das bewusste Durchleben angstbesetzter Situationen eben diese nach und nach zu überwinden.

Mittels Gruppentraining können soziale Fertigkeiten wieder aufgebaut werden und in Rollenspielen trainiert und gefestigt werden.

Entspannungstraining, Meditation und Mentaltechniken wie Visualisierungen und bewusste Gedankenkontrolle können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, den Teufelskreis von Angstgedanken, negativen Emotionen und den darauffolgenden körperlichen Reaktionen zu durchbrechen.

Gerade bei Menschen, die unter Kontaktangst leiden, ist die Hemmschwelle besonders groß, mit jemandem in Verbindung zu treten, der entsprechende Hilfe anbietet. Schamgefühle und die Angst, bloßgestellt zu werden, verhindern allzu oft den so wichtigen Erstkontakt.

Eine ausgezeichnete Möglichkeit, den „ersten Schritt heraus“ zu wagen, bieten daher Selbsthilfegruppen. Da hier alle unter demselben Problem leiden, ist die Hemmschwelle, Verbindung aufzunehmen und sich auszutauschen, wesentlich geringer als mit nicht Betroffenen. Schon dieser erste mutige Schritt, sich in einem geschützten Rahmen anderen zu öffnen, kann der Zündfunke dafür sein, einen Prozess in Gang zu setzen, der zu einem großen inneren und äusseren Befreiungsprozess und damit einem neuen, freien Leben führt.

Tom W., Redaktionsteam Kiss.magazin

Es gibt inzwischen viele wirksame Strategien und eine breite Palette von möglichen Therapieformen, um die soziale Angst abzubauen. Eine ausgezeichnete Möglichkeit, den „ersten Schritt heraus“ zu wagen, bieten Selbsthilfegruppen.

Wir stellen Kontakte her:

Vertrauliche und anonyme Beratung rund um die Selbsthilfe bekommen Sie bei den Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen:

Kiss Nürnberg
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 2349449
nuernberg@kiss-mfr.de

Kiss Ansbach
Jahnstr. 2
91522 Ansbach
Tel. 0981 9722480
ansbach@kiss-mfr.de

Kiss Weißenburg
Friedrich-Ebert-Str. 12
91781 Weißenburg
Tel. 09141 9762172
weissenburg@kiss-mfr.de

Kiss Roth-Schwabach
Sandgasse 5
91154 Roth
Tel. 09171 9897370
roth@kiss-mfr.de

Kiss Nürnberger-Land
Unterer Markt 2
91217 Hersbruck
Tel. 09151 9084494
nuernberger-land@kiss-mfr.de

www.kiss-mfr.de

Das Weltweite Netz – ein neuer Kontaktraum in der Selbsthilfe

Wie funktionieren diese Angebote?

Durch das Internet wurden virtuelle Räume geschaffen, die es Menschen ermöglichen, miteinander ins Gespräch zu kommen. Die bekanntesten Formen sind Mail-Beratung, Chat und Forum. Facebook, Twitter, etc. sind ebenfalls Formen der Kommunikation, die von Mitgliedern der Selbsthilfebewegung genutzt werden.

Unter www.youtube.com sind viele kleine Filme zu finden, in denen unter anderem Anleitungen zur Gründung von Selbsthilfegruppen oder zum Ablauf einer Gruppensitzung zu finden sind. Wird hier der Suchbegriff Selbsthilfegruppen eingegeben, so erscheinen 497 Ergebnisse, die auf Videos hinweisen. Viele Menschen suchen im Internet, wenn sie Informationen benötigen. Dabei finden sie auf vielen Homepages mehrere Möglichkeiten.

Zu jeder Tages- und Nachtzeit und von jedem Punkt der Erde aus können Menschen dank Online-Selbsthilfe miteinander Kontakt aufnehmen, wenn sie gerade Hilfe brauchen.

Foren bieten die Möglichkeit, Fragen zu stellen und andere Personen, die diese Seite ebenfalls nutzen, geben Antworten. So kommt es zu einem regen Austausch von Informationen, Erfahrungen und Gedanken. „Dabei kann es sich um Interessengruppen (Selbsthilfegruppen) handeln, die sich über das gleiche Thema (z.B. Essstörungen) austauschen wollen, aber auch um Foren, in denen es eher um allgemeine Lebensprobleme geht.“ Ploil (2009)
Viele Foren werden von Beratern und/oder Moderatoren betreut. Dadurch erhalten die Nutzer zusätzlich zum Austausch mit anderen Betroffenen (User) auch fachliches Feedback.

Foren haben den Vorteil, dass auf eine Fragestellung viele verschiedene Antworten kommen können, sowie dass die Mitglieder im Forum sich gegenseitig korrigieren und ergänzen. Im Vergleich mit einer klassischen Selbsthilfegruppe wird hier eine große Menge an Informationen zu oft sehr speziellen Themen zusammengetragen. Ähnlich ist, dass jede und jeder sich äußern kann, jede Meinung gilt. D.h. es ist wichtig, dass bestimmte Spielregeln eingehalten werden. Ähnlich der Gesprächsregeln. Keinen Non-sense schreiben, keine Unwahrheiten, andere nicht entwerten, usw.

E-Mail ist der herkömmlichen Post ähnlich. Wir schreiben einen Brief und senden ihn, wenn er fertig ist, ab. Er landet innerhalb von Sekunden im Postkasten des/der EmpfängerIn. Es ist möglich, an den Brief verschiedenste Dateien (Texte, Bilder, Töne) anzuhängen. Mailen ist ein Weg sich zu verständigen und sich zu begegnen. Das Verfassen einer Mail kann heilsam sein, denn dadurch kann Erleichterung, Klarheit oder Entlastung erreicht werden. Es gibt ein Gegenüber, dem ich meine Erlebnisse, Gefühle und Gedanken mitteilen kann. Eine Besonderheit der Mailberatung ist, dass über eine Mail nachgedacht werden kann, in der Gesprächsrunde ist meist nicht so viel Zeit für die Reflexion. Sowohl das Schreiben als auch das Lesen einer Mail wird oft als intensiver beschrieben als ein Gespräch.

Auf vielen Internetseiten von Selbsthilfegruppen sind auch Chatangebote zu finden. Der **Chat** ist ein ‚Live-Gespräch‘ mit einer oder mehreren anderen Betroffenen. Jede/r TeilnehmerIn gibt seine/ihre Aussagen über die Tastatur in den PC ein; die Eingaben erscheinen sofort auf dem Bildschirm. Die GesprächspartnerInnen können das Geschriebene sofort lesen und dementsprechend antworten.

Es ist auch möglich, einen Chat als Videokonferenz abzuhalten. D.h., die beteiligten Personen können sich sehen und auch miteinander sprechen. Dazu ist es notwendig, dass alle Beteiligten eine Web-Cam, ein Mikrofon und einen Lautsprecher haben. Der Chat kommt einem klassischen Gruppengespräch am Nächsten. Für viele Menschen, denen es nicht möglich ist, an regelmäßigen Treffen an einem festen Ort teilzunehmen, die aber einen regelmäßigen Austausch mit einer festen Kerngruppe von Menschen suchen, ist der Chat der ideale Raum. Andererseits fühlen sich manche von den vielen „Stimmen“ im Raum überfordert. Es ist sehr wichtig, dass hier bestimmte Kommunikationsregeln eingehalten werden und die TeilnehmerInnen Geduld aufbringen, bis jemand seine/ihre Geschichte fertig geschrieben hat. Zudem ist es notwendig, immer klar auszudrücken zu wem ich was sage.

Facebook und Twitter sind normalerweise keine Angebote auf den Webseiten der Selbsthilfegruppen. Aber viele Menschen nutzen sie. Im Vergleich zu den klassischen Selbsthilfegruppen, Mail, Forum und Chat sind Facebook und Twitter eher Kommunikationsformen, in denen man mitteilt, was man gerade macht, wo man gerade ist. Manche Menschen beschreiben es als hilfreich anderen mitzuteilen was sie tun. Es gibt ihnen:
a) eine Selbstkontrolle – „Ich mach' keinen Mist, denn es wäre peinlich, wenn ich das dann allen schreiben müsste.“
b) das Gefühl, dass andere an meinem Alltag teilhaben.

Die Rückmeldung durch die Anderen reduziert sich häufig auf „Daumen rauf“ oder „Daumen runter“.

Gehe ich davon aus, dass es der Sinn von Selbsthilfegruppen ist, sich mit anderen auszutauschen, die Meinung anderer zu hören, zu lernen sich anderen mitzuteilen, dann erscheinen mir Facebook und Twitter nicht wirklich geeignet, um dies zu erreichen.

Foto: Bernd Reitberger

Qualität der Angebote im Netz
Unter www.nakos.de/site/fragen und fakten/internet/qualitätsmerkmale/ werden acht gute Tipps gegeben, anhand derer Nutzer von Informations- und Selbsthilfeangeboten im Internet erkennen können, ob das Angebot seriös ist und ob eine angemessene Qualität zu erwarten ist.

Wer nutzt die Angebote und wer nicht?
„Von den 360 in der Nakos-Datenbank erfassten bundesweiten Selbsthilfeorganisationen und -verbänden verfügen rund 95 Prozent über eine Webseite“ (Walter Miriam 12/2009) Ein Drittel dieser Selbsthilfeorganisationen bietet auf ihrer Webseite die Möglichkeit des Kontaktes zwischen den Nutzern des Selbsthilfeangebots. Nakos, die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen weist in diversen Publikationen darauf hin, dass die Vorteile der Onlineangebote vielfältig sind.

„Der Vorteil der Online-Selbsthilfe liegt in der ständigen Erreichbarkeit. Zu jeder Tages- und Nachtzeit und von jedem Punkt der Erde aus können Menschen so miteinander Kontakt aufnehmen, wenn sie gerade Hilfe brauchen. Chronisch Kranke, die wegen ihrer Erkrankung ihre Wohnung kaum verlassen können, finden im virtuellen Raum Menschen mit ähnlichen Problemen. Dann ist der Austausch über das Internet oft die einzige Möglichkeit, aus der Einsamkeit herauszukommen. Auch ist die Hemmschwelle, über die Erkrankung zu reden, in einem Online-Forum geringer.“ (Hundertmark-Mayser, Jutta (2011) S. 19)

Die Teilnahme an muttersprachlichen Selbsthilfegruppen wäre ein wesentlicher, zusätzlicher Grund sich im Internet zu engagieren.

Betrachten wir andererseits die Statistik der ARD/ZDF-Onlinestudie (www.ard-zdf-onlinestudie.de), so ist zu sehen, dass viele die oben beschriebenen Onlineformen gar nicht nutzen.

Die meisten Menschen (84%) nutzen die Möglichkeit per Mail zu kommunizieren bzw suchen im Internet nach Informationen (83%).

Nur 19 Prozent der Befragten nutzen ein Mal wöchentlich Gesprächsforen, Newsgruppen, Chats. Gemäß dem (N)ONLINER Atlas 2010 (www.nonliner-atlas.de) sind 30 Prozent der Bevölkerung gar nicht online. Frauen und Menschen mit niedrigem Bildungsabschluss sind diejenigen, die das Internet nicht nutzen, da sie nicht online sind.

Selbsthilfegruppen, die auf Internetangebote setzen, müssen sich also bewusst sein, dass sie bestimmte neue Zielgruppen gewinnen, andere aber verlieren.

Eine Lösung wäre, beide Angebote zu kombinieren.

Viele Untersuchungen zur Nutzung von Webangeboten zeigen, dass zwischen den Nutzern des Online-Angebotes eine Beziehung entsteht, die Beziehungen in der realen Welt an Intensität ähnlich sind. Dies führt häufig auch dazu, dass das Bedürfnis entsteht, sich real zu treffen. So entsteht der Kontakt in der virtuellen Welt und wird zu einem Kontakt / einer Beziehung in der realen Welt.

Prof. Dr. Eleonore Oja Ploil, Fachhochschule RheinMain

Literatur
Hundertmark-Mayser, Jutta (2011), Anonymität erleichtert den Zugang, in: Gesundheit und Gesellschaft, 2/2011, 14 Jahrgang, s. 19
Ploil, Eleonore Oja (2009), Psychosoziale Online-Beratung, München/Basel
Walter Miriam (2009), Was sagt die Wissenschaft, was sagen Nutzerinnen und nutzer über Onlineselbsthilfe? In: NAKOS Info 100, Dezember 2009, S. 7-9
http://www.nakos.de
http://www.nonliner-atlas.de

„Die moderne Form der Toilettenwand“

Heute kann man nicht mehr über Kontakte reden, ohne ans Internet zu denken. Tine (35) beschäftigt sich seit Längerem auch in Sachen Selbsthilfe mit den Internetmedien. Mit Kiss spricht sie über die Bedeutung von Twitter und Facebook für ihr Leben.

Foto: Allzweckjack / photocase.com

Kiss: Sie kommunizieren über Facebook und Twitter. Wie häufig nutzen Sie diese Plattformen?
Täglich. Twitter läuft wenn ich zu Hause bin am PC dauerhaft im Hintergrund. Über neue persönliche Nachrichten wird man – je nachdem wie es eingestellt ist – mit einem Ton oder einem eingeblendeten Fenster informiert. So kann man direkt darauf reagieren. In regelmäßigen Abständen lese ich die Timeline von Twitter, das sind die neuesten Nachrichten der Leute, deren Beiträge ich lese.

Facebook nutze ich nicht so intensiv, da mir die Benutzeroberfläche nicht so zusagt und es mir zu unübersichtlich ist. Auf Facebook stehen sehr viele Informationen zur Verfügung, und es bilden sich themenspezifische Gruppen. Man kann diesen beitreten und sich mit Menschen austauschen, die ähnliche Schwierigkeiten haben wie man selber.

Wenn ich unterwegs bin, kann ich über mein Handy auf Twitter sowie Facebook zugreifen. Der perfekte Zeitvertreib, wenn man mit der Bahn unterwegs ist oder irgendwo warten muss. Twitter ist die moderne Form der Toilettenwand.

Viele, vor allem ältere Menschen, empfinden die Internetnutzung als Zeiträuber. Wie ist das für Sie?
Ja, Facebook, Twitter und das Internet sind Zeiträuber, ohne Frage, sie können aber auch ein Kontakt zur Außenwelt sein. Es gilt wohl das gesunde Gleichgewicht zu bewahren und die „Kiste“ einfach mal abzuschalten.

Leider muss ich zugeben, dass ich, wenn ich eine ganze Zeit lang mit Twitter und Facebook verbracht habe, nicht mehr ohne kann bzw. will. Es fühlt sich komisch an irgendwo zu sein und nicht wirklich zu wissen, was machen die anderen, was passiert da draußen, verpasse ich was?

Ich schätze den Kontakt zu den Menschen über Twitter, genauso wichtig ist aber auch das reale Leben. Früher habe ich die Zeit vor dem TV verbracht, jetzt verbringe ich sie vor dem Computer, hauptsächlich zum Arbeiten, als Informationsquelle und um meine Kontakte zu pflegen. Das ist weniger einsam, zumindest fühlt es sich so an.

Was ist für sie das Besondere an dieser Art Kontakt aufzunehmen und zu pflegen?
Das Internet ermöglicht einem Kontakt, immer und zu jeder Zeit, egal ob man krank oder gesund ist, ob man seine Wohnung verlassen kann oder nicht.

Die Kontaktaufnahme in Twitter ist zuerst mal anonym, denn man geht mit einem Nick-Name online. Die eigene Persönlichkeit bleibt in einem Schutzraum gewahrt. Man muss sich nicht zeigen, keine optische Beurteilung bestehen. Man kann die Timeline lesen, man kann, aber man muss nicht schreiben. Man kann dieses Medium also aktiv und passiv nutzen. Der Start ist vielleicht ein wenig mühselig, denn man weiß nicht so recht, welchen Leuten man „folgen soll“, wen man sozusagen als Freund in eine Liste aufnehmen möchte. Hat man erst mal ein paar „Follower“ geht alles ganz schnell und es werden immer mehr. Man kann selber entscheiden wie viele es werden und wem man die Teilhabe an seinem Leben verweigert.

Die Hürde der Kontaktaufnahme ist somit sehr niedrig.

Ich bin eigentlich täglich mit Menschen, die ich kenne und mag virtuell verbunden. Nehme Anteil an ihrem Leben, bin in Kontakt und fühle mich viel seltener alleine, weil irgendwie in der Timeline ja immer jemand da ist, mit dem man sozusagen „reden kann“. Oft entwickeln sich so Kontakte, die man dann privat, am Telefon oder über einen Chat intensiviert und sich dann auch persönlich trifft. Reist man in eine andere Stadt, hat man da auch schon „Freunde“, dann kann man sie ganz in echt kennen lernen, ganz einfach, ganz unkompliziert in einem Lokal.

Viele haben zahllose Facebookfreundschaften, was bringt das fürs Leben?
Ich denke so ab 300 wird’s unübersichtlich und es sind sicher nicht mehr viele echte Freunde dabei.

Auf Twitter komme ich auf ca. 250 und auf Facebook sind es an die 60. Aber nicht alle sind Freunde im klassischen Sinne, es sind auch Leute dabei, die ich gar nicht kenne und deren Beiträge mich interessieren.

Fürs Leben bringt es mir viele neue persönliche Kontakte, Freundschaften, letztlich eine Vernetzung mit Menschen die mir hilfreich sind. Ganz oft Trost und Hilfe in schwierigen Zeiten. Wenn ich etwas nicht weiß, kann ich dort fragen und bekomme fast immer eine Antwort. Neue Informationen, Hinweise auf Veranstaltungen oder Produkte, von denen ich so nichts wüsste.

Ich war in einer Lebenskrise, in der Zeit habe ich mich sehr zurückgezogen. Die Kontaktaufnahme über die Internetmedien haben mir geholfen, die Einsamkeit, die Isolation zu vertreiben und mich wieder ins echte Leben zu wagen und mit Menschen in Kontakt zu kommen. Ich konnte heulend am Rechner sitzen, mich sah ja niemand.

Viele Beiträge scheinen belanglos wie „ich gehe jetzt mit dem Hund“ oder „mache mir gerade einen Kaffee“. Entwickelt sich etwas daraus?

Man geht so was wie eine virtuelle Beziehung ein, da interessiert man sich für einander. ich nehme teil am Leben anderer und andere an meinem. In Zeiten, in denen ich beispielsweise aus gesundheitlichen Gründen nicht zu einer Veranstaltung gehen kann, gibt es immer einen auf Twitter oder Facebook der dort ist, Fotos macht, diese ins Netz stellt, und ich habe das Gefühl dabei zu sein. Ich kann irgendwie mitreden.

Wenn jemand, der sonst viel schreibt, sich nicht meldet, fragt man nach, wie es ihm geht. Es ist ein Stück Familie.

Bleiben die Kontakte aufs Internet beschränkt?

Hier in Nürnberg hat sich über die letzten zwei Jahre eine „Twittergemeinde“ www.facebook.com/twabendessen entwickelt.

30-40 Leute treffen sich einmal im Monat in einem Lokal, ganz in echt. Lernen sich kennen und tauschen sich aus.

Ob der Kontakt sich in die Realität trägt, liegt an jedem selbst. Ob man den Mut hat, den Schritt in den realen Kontakt zu machen. Meist, denke ich, wird aber die Neugierde siegen, wissen zu wollen wer @Px3so34 in ECHT ist, wie er aussieht, was er für eine Ausstrahlung hat.

Ich wollte vor zwei Jahren neue Menschen kennen lernen, mir ein Netzwerk aufbauen, Freunde finden, dazu gehören. Mit Twitter habe ich etwas geschafft, was ohne nicht möglich gewesen wäre. Ich hatte nicht die finanziellen Möglichkeiten viel unterwegs zu sein und wen spricht man dann einfach so mal an? Über Twitter war alles auf einmal viel einfacher und als es dann das erste Treffen gab, kamen wir ganz schnell miteinander ins Gespräch, denn über die Timeline wussten wir ja schon so einiges über die anderen. Oft sicher NUR die Belanglosigkeiten, aber genau so funktioniert es. Und wenn man sich dann nett fand, Gemeinsamkeiten entdeckte, dann intensivierte sich der Kontakt über das Internet und man traf sich spontan auf einen Kaffee, lud zum Grillen ein oder ähnliches. Der Bekanntenkreis wächst, wenn man das möchte und aktiv dabei ist, rasant, und daraus erwachsen auch Freundschaften, die ich nicht missen möchte.

Facebook wird ja in den Medien immer wieder kritisch betrachtet, es gibt Datenpannen, die zu Sicherheitsbedenken Anlass geben. Haben Sie keine Angst vor Datenmissbrauch, „gläsern“ zu sein?

Alle Social Media Plattformen haben sicher ihre Vor- und Nachteile. Wichtig ist, sich über die Privatsphäreneinstellungen des jeweiligen Anbieters klar zu sein und diese entsprechend zum eigenen Schutz einzustellen. Wenn man nicht weiß wie das geht, einfach die anderen fragen, da gibt es Links usw. wie man das machen kann. Meist kann man das Profil schützen, so dass nicht jeder darauf zugreifen kann. Natürlich sollte man sich der Tatsachen bewusst sein und entscheiden, was und wie viel man von sich preisgeben will.

Sie gründen einen Stammtisch für Menschen mit Nahrungsunverträglichkeiten – wie nutzen Ihnen dafür Facebook und Twitter?

Als bei mir eine Gluten-, Laktose-, Fruktose- und Hefeintoleranz festgestellt wurde, stand ich erst mal sehr überfordert da. Ich habe dann versucht über das Internet herauszufinden, was das nun für mein Leben heißt und wie man damit umgeht. Inzwischen bin ich in den entsprechenden Gruppen auf Facebook und habe selber eine gegründet. Hier kann man einfach fragen und irgendwer weiß eine Antwort, stellt einen Link ins Netz, man kommt schnell an Informationen und erhält so auch viel Hilfestellung, Rezepte usw. Es wird ein ganzes Stück einfacher und man merkt: man ist nicht allein.

In Vorbereitung für den Stammtisch habe ich über Facebook und Twitter eine Umfrage ins Netz gestellt, um herauszufinden, wie viele Menschen von welcher Unverträglichkeit betroffen sind und wie viele zu einem Stammtisch mit diesem Thema kommen würden. Auch den Veranstaltungstag plane ich über eine Umfrage, um möglichst viele Menschen zusammenzubringen bei diesem Treffen. Durch die Umfragen entsteht auch eine gewisse Aufmerksamkeit bei Nichtbetroffenen und die Information wird weitergetragen. Plakate und Flyer hänge ich für die Veranstaltung natürlich auch in Geschäften usw. aus, aber ich erreiche durch Sozial-Media-Plattformen deutlich mehr Menschen, als wenn ich nur Flyer verteilen würde.

Interview:
Dagmar B., Redaktionsteam Kiss.magazin

In Facebook reingerutscht

Ein guter Zeitvertreib, aber es macht mich nicht aus

In Facebook bin ich so reingerutscht. Eigentlich hab ich damit nur angefangen, weil ich ein bestimmtes Spiel spielen wollte. Dann hatten auf einmal immer mehr meiner Freunde Facebook und auf der Pinnwand stand was Lustiges. Da hab ich drauf geantwortet und so hat es sich dann entwickelt. Facebook zu checken war gar nicht so leicht, ich war SchülerVZ gewohnt.

Mir geht es nicht darum, neue Leute kennen zu lernen, ich habe noch nie jemanden über Facebook kennen gelernt. Manchmal bekomme ich Freundschaftsanfragen, aber ich reagiere darauf nicht, wenn ich die Person nicht kenne. Ich habe ungefähr 300 Freundschaftskontakte. Die kenne ich im echten Leben alle. Zum Teil ist das lange her, Grundschule zum Beispiel.

Für mich ist Facebook ein guter Zeitvertreib. Ich kann leicht Kontakt halten, Bilder anschauen, erfahre, wo was los ist. Freunde geben Infos über Veranstaltungen, und viele Einrichtungen sind auch in Facebook und ich schaue nach, was da so läuft, mit Facebook. Ich kann auch Kontakt halten mit Leuten aus anderen Ländern, die ich z.B. von einer Reise kenne.

Was die Sicherheit angeht, bin ich vorsichtig. Nur meine Freunde können mein Profil anschauen. Ich habe keine Daten angegeben, nicht meinen richtigen Namen, auch keine Mail-Adresse. Fremde sehen auch nicht, welche Freunde ich habe oder wie viele es sind. Die sehen von mir nur:
Männlich, Realschule (Abschlussklasse), Single, Geburtstag, Nürnberg, ein kleines Foto.

Wenn mein PC an ist, was immer der Fall ist, wenn ich daheim bin, läuft auch Facebook, aber nur nebenbei. Wenn dann bei Sachen, an denen ich irgendwie beteiligt bin, was Neues kommt, wird es angezeigt und ich unterbreche, was ich sonst gerade am PC mache, um das anzuschauen.

Ich schaue im Internet Filme, lade Musik, schaue Kunst an, entdecke neue Seiten. Mein Hobby ist das Unterwegs sein im Internet aber nicht. Es ist unterhaltsam, aber es macht mich nicht aus. Facebook macht abhängig, es gibt richtige Facebookjunkies. Manche sind anfälliger dafür, andere weniger. Letztens hatte ich drei Monate lang kein Internet, das war kein großes Problem. Es geht auch ohne. Man muss sich anders die Zeit vertreiben. Morgens bin ich raus gegangen und hab auf der Wiese ein Buch gelesen. Gemalt hab ich auch mal wieder. Mit Facebook hätte ich das nicht gemacht.

Mein Leben hat sich nicht geändert, aber das Internet ist weniger lebenswichtig, das weiß ich jetzt.

Laurens, 17 Jahre, Schüler

Mein Leben hat sich nicht geändert, aber das Internet ist weniger lebenswichtig, das weiß ich jetzt.

Foto: Roland Denner

Bodenhaftung dank der „Höheren Macht“

„Zwölf Schritte“ – das klingt nach Aposteln, nach heilig oder zumindest christlich. Ein Freigeist wird die einzelnen Punkte sicher erst einmal skeptisch lesen. In der Tat ist das „Zwölf Schritte“-Programm ohne eine spirituelle Komponente nicht denkbar. Ich muss aber weder katholisch noch evangelisch sein, um nach diesem Programm besser ohne Sucht leben zu können.

Die Prinzipien, die die 12 Schritte verkörpern, sind universell, jedermann kann sie anwenden, gleichgültig, welches Glaubensbekenntnis er hat. Sie wurden von den Anonymen Alkoholikern in Amerika 1939 erarbeitet.

„Wie Teilnehmende aus AA- und Al-Anon-Gruppen ihren Kontakt zur Höheren Macht bekommen ist ein heikles Thema“, sagt Oskar. „Es ist ja bei jedem anders. Mit jedem von uns hat Gott seine eigene Geschichte der Liebe. Und so ein Aha-Erlebnis mit Leuchterscheinung, wie Bill, der Mitbegründer von AA, mit seinem ‚Spirituellen Erwachen’ es hatte, haben die wenigsten, bei den meisten ist es eher unspektakulär.“

Marion sagt: „Es ist nicht etwas, das von unserer Seite ausgeht, vielmehr ist es doch eher die Höhere Macht, die irgendwann mit dem Finger winkt: der 2. Schritt ‚Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann‘ und eben nicht: ‚am Mittwochnachmittag nahmen wir mit unserer Höheren Macht Kontakt auf‘.“

Marion sagt weiter: „Es ist halt mit der Spiritualität nicht wie mit einer Beratungsstelle, von der ich in der Zeitung lese und wo ich dann mal schnell anrufe. Meine Höhere Macht hat mir verklickert, dass es jetzt an der Zeit wäre, dass ich ihr meinen Willen und mein Leben anvertraue. Sie hat schon einen Großteil der ‚Drecksarbeit‘ erledigt gehabt, nur gesehen habe ich es halt noch nicht!“

Oskar fällt die amerikanische Weisheit ein: „Bring deinen Hintern ins Meeting und dein Kopf wird dir folgen! Heutzutage läuft viel über Beziehungen. Wer die „richtigen“ Kontakte hat, der fährt gut. Dabei muss ich auch daran denken, dass mir im Leben das Allerwichtigste geworden ist, eine gute Beziehung zu mir selber zu haben. Dazu gehört für mich der Bezug zur Höheren Macht, der höchsten Beziehung überhaupt. Bewusster Bezug auf eine personale Kraft/Macht, die außerhalb meiner selbst liegt.“

Oskar weiter: „Apropos Schritt: ‚Für jeden Schritt, den der Mensch tut, kommt ihm Gott tausend Schritte entgegen!‘ Das habe ich selber erfahren. Ich weiß nicht, ob ich wirklich auch nur einen einzigen Schritt in Richtung Höhere Macht gegangen bin, aber irgendetwas muss ich richtig gemacht haben, sonst wäre ich nicht schon Jahrzehnte trocken. Natürlich ist das ein Akt der Gnade gewesen, der wahrscheinlich ohne mein Zutun, aus mir verborgen gebliebenen Gründen erfolgte.

Es gibt auch die Ansicht, dass Gottes Gnade für jeden da ist – aber nicht jeder nimmt sie an! Ein Priester sagte mir einmal: ‚Danke, dass Du Ja gesagt hast.‘ Ob ich das getan habe? Nicht einmal das weiß ich! Ich denke, Gott hat mich gerettet, weil er Arbeit für mich hat, eine Arbeit, die nur ich zu tun imstande bin, kein anderer. Wenn ich sie nicht tue, dann bleibt sie liegen, bis vielleicht einmal jemand anderer einspringt, und bis dahin werde ich meinen Kontakt weiter pflegen.“

Helmut H., Redaktionsteam Kiss.magazin

Die Zwölf Schritte

- Wir haben zugegeben, dass wir Alkohol (bzw. dem Spielen, dem Essen, der Lüsternheit …) gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
- Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
- Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
- Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur von uns selbst.
- Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.
- Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
- Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
- Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei all diesen Menschen wiedergutzumachen.
- Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
- Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
- Wir suchten durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir beteten nur darum, dass wir Seinen Willen für uns erkennen, und um die Kraft, ihn auszuführen.
- Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere weiterzugeben und uns in allen unseren Angelegenheiten nach diesen Grundsätzen auszurichten

Freundschaft hat viele Buchstaben

Die „Schreibwerkstatt“ hat an drei Abenden gedichtet und getextet, hat Zuneigung in wenigen Zeilen gefiltert, innige Gefühle in Worte gefasst und den Zaun im eigenen Leben beschrieben. Eine freundliche Auswahl.

Freundschaft

Ein Freund, bereit zu jeder Zeit
für Freud und Leid, ist ein hohes Gut
zum Leben mit Witz und Heiterkeit

Helmut

Erst neulich ist mir wieder ein Bild von dir in die Hände gefallen. Du schaust direkt in die Kamera und lachst dein bestimmtes breites Lachen, dein linkes Augenlid hängt etwas, was deinem Gesicht einen aparten Ausdruck gibt. Deine langen Haare sind etwas durcheinander, als ob du gerade gerannt wärst, bevor auf den Auslöser gedrückt wurde.

Tatsächlich bist du oft gerannt, damals im obersten Stock dieser großen Behörde, wo wir beide als junge Frauen arbeiteten. Ich in einem Büro am Anfang des langen Ganges, du am anderen Ende. Und wenn dir etwas eingefallen ist, was du mir unbedingt erzählen musstest, dann bist du eben kurz vorbeigekommen, manchmal auch rennend, außer Atem, wenn die Zeit knapp war.

Die Mittagspause haben wir selbstverständlich immer zusammen verbracht, in einem kleinen Café in der Nähe, wo wir ungestört waren und reden konnten. Wir haben uns alles erzählt, wirklich alles, was uns damals bewegt hat. Unsere Wünsche und Hoffnungen, und wie die Namen unserer Kinder lauten würden. Selbstverständlich würden wir unsere künftigen Kinder zur gleichen Zeit bekommen, damit sie miteinander spielen könnten. Dass es die dazugehörigen Väter noch gar nicht gab, hat uns nicht weiter interessiert.

Aber bis es so weit sein würde, haben wir das Leben genossen und waren auch – wann immer es möglich war – zusammen. An den Wochenenden zum Tanzen und zu anderen Unternehmungen. Wir waren wie eine Seele in zwei Körpern.

Als dann noch eine andere junge Frau zu dir ins Büro kam, fing es langsam an, das nicht Fassbare. Diese dunkelhaarige, temperamentvolle Frau hat dich von Anfang an fasziniert, ich hab’s gleich gespürt. Zuerst sind wir noch zusammen in die Mittagspause gegangen in das kleine Café. Du und ich und die Neue.

Freundlich wolltest du sein, sie mitnehmen, dass sie sich nicht ausgeschlossen fühlen würde, und zum Schluss war ich es, die ausgeschlossen wurde.

Du kamst nicht mehr angerannt über den Gang, um mir etwas zu erzählen, du hattest ja jetzt die Ansprechpartnerin im gleichen Zimmer.

Sie hat dich auch eingeladen zu sich nach Hause, nur dich, in diese tolle Wohnung, wie du nicht ohne Stolz erzähltest. Und immer öfter hattest du keine Zeit mehr für mich, hattest andere Pläne, auch an den Wochenenden. Es war nichts, was ich aufhalten konnte, und so hab ich schließlich resigniert.

Ich merkte, dass du dich vor mir zurückzogst und fühlte mich wie ein ausrangiertes Kleidungsstück, das, immer weniger getragen, schließlich in der Altkleidersammlung landet.

Deine neue Kollegin war charmant, gewandt und weltoffen und es war offensichtlich, dass dieser Job nur eine Stufe auf der Leiter nach oben sein würde. Es kam dann auch so, dass sie versetzt wurde und du wieder allein warst, so wie ich vorher.

Aber irgendwie haben wir uns danach nicht mehr angenähert. Ich konnte nicht vergessen, wie du mich weggeschoben hast, auch wenn du jetzt alles ungeschehen machen wolltest.

Wir hatten uns verloren, so wie du dein breites Lachen und deine Fröhlichkeit. Du bist auch nicht mehr über den Flur gerannt um mir etwas zu erzählen, und irgendwann endlich habe ich es auch nicht mehr vermisst.

Nachdem sich auch unsere beruflichen Wege trennten, haben wir uns ganz aus den Augen verloren, bis ich dich lange Zeit danach eines Tages zufällig in der Stadt traf.

Wir haben ein paar belanglose Worte gewechselt und du hast mich mit einem traurigen Blick angesehen. Dein eines herunterhängendes Augenlid war leicht gerötet und entzündet und du tatest mir irgendwie leid. Ich stellte erstaunt fest, dass dies das einzige Gefühl war, dass ich dir gegenüber noch empfand.

Christa

Mein Zaun

Foto: Roland Denner

Mein Zaun ist aus Holz, genauer gesagt aus geraden Holzlatten, in regelmäßigen Abständen an einen steinernen Pfosten angefügt. Zwei waagerechte Latten unterstützen die geraden. Er ist halbhoch, gerade so groß wie ein Kind, und man kann gut hinüber und herüber schauen. Die Höhe des Zauns schirmt etwas ab, lädt aber auch ein zu einem Schwatz mit dem Gegenüber, wenn einem danach zumute ist.

Jedes Jahr pflanze ich etwas anderes davor und auch von der anderen Seite breiten sich im Sommer rankende bunte Blumen über das Holz, so dass an manchen Stellen fast nichts mehr vom Zaun zu sehen ist.

Der Zaun verändert sich mit den Jahreszeiten und der Bepflanzung, davor und dahinter; aber er ist auch im Winter schön. Holz lebt und verändert sich, muss gestrichen und gepflegt werden.

Aber am schönsten ist mein Zaun, wenn sich die Vögel darauf setzen und mit ihren Hinterlassenschaften den Boden darunter düngen fürs nächste Jahr. Dann pflanze ich Sonnenblumen vor meinen Zaun.

Christa

Mein Zaun ist aus Holz und nicht sehr hoch, damit man gut darüberschauen kann. Er hat oben abgerundete Kanten, damit sich niemand verletzt, der darüberklettern will. Die Zaunstäbe sind weit auseinander, damit man gut in den Garten schauen kann, aber doch so nahe, damit niemand ungebeten den Garten betreten kann. Meistens hasten die Menschen an meinen Zaun vorbei, da er fast völlig unauffällig ist. Aus diesem Grund passiert es auch manchmal, dass jemand dagegen läuft und sich dann doch verletzt.

Sabine

Ich habe zwei Zäune, den äußeren und den inneren. Der äußere ist ein Holzlattenzaun, weiß gestrichen. Die Latten laufen oben harmonisch spitz zu und sind etwas angewittert. Grün rankt Efeu empor, stellenweise verschwindet das Holz darunter. Es gibt auch ein Tor, wenn ich genau hinschaue, sehe ich es. Innen aber, nah bei mir, steht ein Metallzaun, mit Stacheldraht umwickelt. Um da raus zu kommen, brauche ich ein scharfes Schwert oder ein Zauberwort.

Dagmar

Mein Zaun ist etwas Besonderes, ist wie ein Filter, jedoch nicht starr. Manchmal engmaschig, mal ganz weit. Er schützt mich vor Verletzungen, ist Gutem gegenüber durchlässig. Eben wie eine Blende, sobald es gefährlich wird, zieht er sich zusammen, schützt mich. Manchmal möchte ich diesen Zaun einreißen, wenn Gefühle es fordern, doch die lang eingeprägten Verhaltensmuster lassen es nur höchst selten zu. Misstrauen oder übertriebene Vorsicht? Einmal kann es ganz anders kommen, bestimmt doch!

Helmut

Abstand
Distanz – Respekt
Klarheit und Eigensinn
Ich finde Nähe darin
Beziehung

Karin

Freundschaft ist kein leeres Wort,
du musst sie hegen und pflegen,
sonst laufen dir die Freunde fort.

Vieles miteinander tun,
ab und zu mal auszuruh'n.
Lachen, Feiern – das muss sein,
Gleichklang im täglichen Leben,
– das wäre fein.

Nicht nur Geben, sondern auch Nehmen,
Treue, Ehrlichkeit, Toleranz,
sind meine Werte in der Freundschaft.

Lass mich sein, so wie ich bin,
dann kann auch ich Dir meine
Freundschaft leihen.

Karin

Sympathie ist schön
Antipathie macht traurig
Hoffnung bringt Freude

Manfred

Arzt und Patient – eine Beziehung der besonderen Art

Was die Arzt-Patienten-Beziehung stärkt und wie wichtig Eigenverantwortung für chronisch Kranke ist

Laut einer Umfrage der Zeitschrift Brigitte ist jede zweite Frau mit ihrem Frauenarzt unzufrieden. Häufige Kritikpunkte: zu wenig Zeit, Bevormundung, kaum Rücksicht auf Schamgefühle.

Auch Beratungsstellen melden steigende Zahlen verunsicherter Patienten, die außerhalb der Arztpraxis Hilfe suchen. „Sie erkundigen sich nach Spezialisten, stellen Fragen zum Leistungskatalog der Krankenkassen oder äußern konkrete Beschwerden über das Verhalten eines Therapeuten“, sagt Judith Storf von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Patientenstellen in Bielefeld.

Wie steht es nun um die Medizinerzunft, von der alle erwarten, dass sie den Beruf als Berufung wahrnimmt? Dr. Diethard Sturm vom Verband der Hausärzte glaubt, dass Medienberichte über bevormundete Patienten nur einen kleinen Teil der Wahrheit zeigen. „Manche Patienten fordern mehr Entscheidungsfreiheit oder klagen über mangelnde Aufklärung. Die schweigende Mehrheit aber, die sich öffentlich nie zu Wort meldet, will vom Arzt behütet und geführt werden“, so Sturm. Die ärztliche Kunst bestehe darin, herauszufinden, welcher Patient wann was brauche.

Patient als Kunde?

Jürgen Matzat hält es für unsinnig, Patienten mit Kunden zu vergleichen: „Wer richtig krank ist, ist dünnhäutig. Um bessere Behandlung oder Mitgefühl einzufordern, braucht man aber ein gesundes Selbstbewusstsein“, sagt der Diplompsychologe von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen. Besonders Ältere tun sich schwer damit. Gegen Rheuma, Diabetes oder Herzschwäche, Krankheiten, unter denen sie häufig leiden, helfen keine einfachen Rezepte. Chronisch Kranke brauchen einfühlsame Beratung und oft lebenslange Begleitung. Sie sind auf die „sprechende Medizin“ angewiesen und brauchen wie Akutkranke vorbehaltlose Fürsorge, wenn die Not am größten ist.

Mündiger Patient

Andererseits kann auch ein väterlicher, fürsorglicher Arzt dem ihm Anvertrauten nicht jede Sorge und schon gar nicht die Verantwortung für die eigene Gesundheit abnehmen. Eine wichtige ärztliche Aufgabe ist daher, bei den Patienten Verständnis für deren Eigenanteil zu wecken. Nicht rauchen, ausgewogeneres Essen, mehr Bewegung – ein gesunder Lebensstil hilft bei chronischen Erkrankungen manchmal genauso gut wie eine medikamentöse Behandlung, Folgeschäden zu vermeiden.

„Wir“-Gefühl

Auch Ausstausch mit anderen Betroffenen macht Mut, selbst etwas zu tun, um mit einer Krankheit besser fertig zu werden. Die meisten Selbsthilfegruppen verstehen sich als Ergänzung zur ärztlichen Betreuung. Sie bieten Orientierung und vermitteln Erfahrungswissen. Als „Experten in eigener Sache“ fällt es vielen Patienten leichter, mit dem Arzt ein Team zu bilden – in vertrauensvoller Zusammenarbeit.

aus: Senioren Ratgeber
www.senioren-ratgeber.de/Soziales/Arzt-und-Patient-als-Partner-Serie-1.-Teil-Vertrauen-in-der-Praxis-26540.html

Als Patient können Sie selbst einiges dafür tun, dass der Arzt Ihnen besser helfen kann

1.) Bereiten Sie sich auf den Arztbesuch vor
Machen Sie sich Notizen: Welche Beschwerden treten wann auf? Wie wurden sie früher behandelt? Welche Medikamente nehmen Sie ein? Nehmen Sie Befunde, Röntgenbilder, Patiententagebuch mit.

2.) Unbedingt nachfragen
Wenn Sie etwas nicht verstehen. Wenn Sie sehr aufgeregt sind, nehmen Sie einen Angehörigen oder einen Freund zum Arztgespräch mit.

3.) Halten Sie sich an die Vereinbarungen
Wenn Ihnen Medikamente suspekt sind oder Sie den Verdacht haben, dass sie Nebenwirkungen auslösen, lassen Sie sie nicht auf eigene Faust weg, sondern sprechen Sie den Arzt darauf an.

4.) Messen Sie selbst
Bluthochdruck- und Diabetes-Patienten sollten ihre Werte zu Hause selbständig kontrollieren. Unter Umständen gilt das auch für Patienten, die blutgerinnungshemmende Mittel einnehmen.

5.) Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe
Der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen, mit einer chronischen Erkrankung besser umzugehen. Selbsthilfegruppen sind oft auch eine gute Informationsquelle zu unterschiedlichen Behandlungsverfahren.

Onkel Doktor oder Halbgott in Weiß?

Wie sieht für Ärzte und Ärztinnen ein guter Patienten-Kontakt aus? Das Kiss-Team befragte die 80 Ärzte im PNN (Praxisnetzt Nürnberg Nord). 20 antworteten.

Die Fragen:

- Wie viel Zeit benötigt ein guter Arzt-Patienten-Kontakt?
- Wie viel Zeit steht Ihnen zur Verfügung?
- Wie finden Sie es, wenn PatientInnen Fragen stellen?
- Wie finden Sie es, wenn PatientInnen eine eigene Meinung haben?
- Wie finden Sie es, wenn PatientInnen gut informiert sind?
- Wie finden Sie es, wenn PatientInnen eine Selbsthilfegruppe besuchen?
- Wie finden Sie es, wenn PatientInnen wissen, was ihnen gut tut und das auch einfordern?
- Wie wichtig ist es für Sie, dass Ihre PatientInnen Sie als Mensch und nicht als Dienstleister wahrnehmen?
- Wie wichtig ist es für Sie, dass Ihre PatientInnen Sie über die Wirkung der Behandlung informieren?

Die Ergebnisse:

Drei Viertel aller beteiligten Ärzte und Ärztinnen meinen, dass ein guter Kontakt zum Patienten mehr als 10 Minuten Zeit braucht. Aber weniger als die Hälfte haben diese Zeit auch zur Verfügung.

Fast allen Ärzten und Ärztinnen ist es wichtig, dass Patienten und Patientinnen Fragen stellen.

Etwas weniger wichtig scheint zu sein, dass Patienten und Patientinnen eine eigene Meinung haben.

Drei Viertel der Ärzte und Ärztinnen schätzen es, wenn ihre Patienten und Patientinnen gut informiert sind.

Zwei Drittel begrüßen es ausdrücklich, wenn ihre Patienten und Patientinnen eine SHG besuchen, störend findet es niemand.

84% finden es wichtig bis sehr wichtig, dass Patienten und Patientinnen wissen, was ihnen gut tut und 53% möchten, dass sie dies auch einfordern.

Nur 10% stört es nicht, wenn sie nicht als Mensch, sondern als Dienstleister wahrgenommen werden.

Alle Ärzte und Ärztinnen wollen über die Wirkung der Behandlung informiert werden.

Mehrere Ärzte nannten selbst Aspekte, die den Kontakt zu einem guten Kontakt machen:

Ein guter Kontakt besteht, wenn wichtige Themen von beiden Seiten freundlich und offen angesprochen werden, der Patient und die Patientin Vertrauen haben, die ärztliche Meinung wertschätzen und offen erzählen, dass sie auch bei anderen Ärzten in Behandlung sind und/oder zusätzlich alternativmedizinische Wege gehen.

Wenn Ärzte und Ärztinnen sich in ihrer Sprache auf die Patienten und Patientinnen einstellen, also Fachchinesisch vermeiden, fördert das den guten Kontakt.

Dem Kontakt und auch dem Behandlungserfolg kommt es zugute, wenn Patienten und Patientinnen bereit sind, selbst aktiv zu werden. Eine gemeinsame Entscheidungsfindung über den Behandlungsweg verbessert sowohl den Kontakt als auch das Behandlungsergebnis.

Ein guter Kontakt ist sehr im Sinne der Ärzte und Ärztinnen: wenn sie auf ihre Patienten und Patientinnen eingehen können, erfüllt sie das mit Zufriedenheit.

Dagmar B., Redaktionsteam Kiss.magazin

Foto: Bernd Reitberger

Drei Viertel aller beteiligten Ärzte und Ärztinnen meinen, dass ein guter Kontakt zum Patienten mehr als 10 Minuten Zeit braucht. Aber weniger als die Hälfte haben diese Zeit auch zur Verfügung.

„Zuhören ist das Wichtigste überhaupt“

Das QuE, Gesundheitsnetz Qualität und Effizienz eG, begann 1997 als PNN – Praxisnetz Nürnberg Nord. Das QuE kann heute von sich sagen, das älteste Netz Deutschlands mit durchgehendem Krankenkassenvertrag zu sein. Hausarzt Dr. med. Veit Wambach hat das QuE mit gegründet und ist Vorsitzender des Gesundheitsnetzes. Ziel des QuE, so Veit Wambach ist es, „eine nachhaltige und vertrauensvolle Beziehung mit unseren Patientinnen und Patienten einzugehen“. Kiss sprach mit Veit Wambach über das ideale Arzt-Patientenverhältnis.

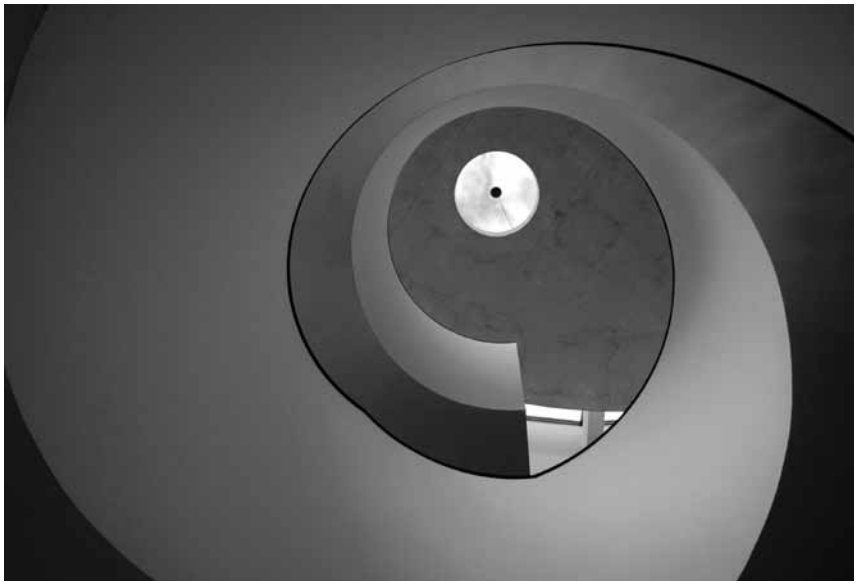
Herr Wambach, was kennzeichnet ein gutes Arzt-Patientenverhältnis?
Jeder Patient soll so angenommen werden, wie er sich in seiner Lebenswirklichkeit fühlt. Als Arzt habe ich natürlich einerseits Erfahrung aus meiner Praxis-Arbeit, andererseits Wissen auch aus wissenschaftlichen Veröffentlichungen etc., d.h. ich habe bestimmte Kompetenzen, die ich gerne anbiete. Ich kann mit einem Patienten besprechen, was er für sich übernehmen will, was für ihn relevant ist. Aber am Ende wird nicht entscheidend sein, was ich denke, was wissenschaftlich richtig wäre, sondern was der Patient für sich am besten findet. Das muss ich akzeptieren. Natürlich kann ich Auswirkungen des einen oder anderen Verhaltens dem Patienten gegenüber benennen. Aber schlussendlich muss ich die Entscheidung meines Patienten akzeptieren.

Können Sie das?
Ich habe einen Patienten, der richtig stark raucht. Er hatte schon einen Schlaganfall. Ich stelle ihm dar, dass es besser für seine Gesundheit wäre, das Rauchen aufzuhören, welches Risiko er eingeht etc. Immer wieder, wenn ich ihn sehe, ist das ein Thema. Er lacht und raucht weiter. Wichtig ist für mich, dass der Patient informiert ist und aus seinem Wissen heraus entscheidet. Und diese Entscheidung muss ich dann zunächst akzeptieren um dann beim nächsten Mal ggf. wieder die Diskussion aufzunehmen. Ich versuche, mich auf jeden Menschen einzustellen, der als Patient zu mir kommt, im Idealfall finden wir gemeinsam eine Entscheidung.

Nicht alle Ärzte denken so.
Vor 25 Jahren habe ich mich als Arzt niedergelassen. Seitdem hat sich viel verändert. Aber immer mehr Ärzte denken so.

Warum scheint es dann manchen Ärzten schwerzufallen, Patienten wichtige Sachverhalte so zu schildern, dass sie sich gut beraten wissen?
Ein Arzt hat studiert, bildet sich laufend fort, lernt auch im Alltag hinzu etc., er weiß also aus all diesen Gründen sehr viel über eine Krankheit und ihre Behandlung. Nun kommt ein Patient und sagt, das will ich so nicht – ich entscheide mich anders. Das ist nicht immer leicht auszuhalten für einen Mediziner, auch Ärzte sind nur Menschen. Richtig ist aber: Ich weiß: Wissen ist immer im Fluss. Mein Gegenüber hat nicht die gleichen Informationen, die ich habe. Eine gemeinsame Basis muss da manchmal erst gefunden werden.

Foto: Bernd Reitberger



Im Durchschnitt erzählt jeder Patient drei Minuten lang, was ihm fehlt. Und das ist eine ganz wichtige Zeit, die die Richtung vorgibt für das weitere Gespräch.

Ist es nicht so, dass Patienten früher zu einem Arzt aufgeschaut haben, heute aber gerade Frauen und Männer aus Selbsthilfegruppen viel mehr über ihre Krankheit wissen und damit anecken?
Spannungen können immer auftreten. Wenn ein Patient viel weiß, ist das aber ganz sicher von Vorteil. Anders gesagt: Ich kann mich für Geschichte interessieren, bin aber dennoch kein Historiker. So geht es in der Regel auch dem Patienten. Wenn ein Patient sich über seine Krankheit informiert, ist das immer gut. Vielleicht macht er mich auch auf etwas aufmerksam, was ich noch nicht weiß. Niemand weiß alles. Meine Aufgabe ist es aber immer, auf einen individuellen Menschen einzugehen.
Andererseits gibt es Patienten, die gar nicht richtig ausdrücken können, was ihnen fehlt. Wie soll der Arzt da richtig handeln?
Zuhören. Das ist das Wichtigste überhaupt. Es gibt sehr unterschiedliche Patienten. Doch im Durchschnitt erzählt jeder Patient drei Minuten lang, was ihm fehlt. Und das ist eine ganz wichtige Zeit, die die Richtung vorgibt für das weitere Gespräch.
Welche Eingangsfrage stellen Sie?
„Wie geht's Ihnen denn?", frage ich meistens meine Patienten. Wenn jemand neu kommt, dann besser „Was kann ich für Sie tun?". Bei mir gibt es keinen Anamnese-Bogen, den man schon im Wartezimmer ausfüllt. Es kommt ja entscheidend auch auf die non-verbale Kommunikation an. Erst in einem individuellen Gespräch kommen solche Informationen rüber.
Kiss hat eine Umfrage unter Ärzten zum Arzt-Pateinten-Verhältnis durchgeführt. Auffällig ist, dass viele Ärzte im Zweifel eine „neutrale" Antwort einer klaren Meinung vorziehen. Ist das nicht schade?
Wir machen alle zwei Jahre sowohl Patientenbefragungen wie auch Ärztebefragungen innerhalb der QuE e.G.. Dabei geben wir grundsätzlich nur Antwortmöglichkeiten zwischen 1 und 4 oder zwischen 1 und 6 vor, um Beispiele zu nennen. Denn dann gibt es keine vermeintlich neutrale Mitte. Jeder soll sich zumindest für eine Richtung entscheiden.

Ein anderes auffälliges Ergebnis: 73 Prozent der befragten Ärzte meinen, dass ein guter Patientenkontakt länger als zehn Minuten dauern sollte. Doch nur 42 Prozent der Ärzte haben diese Zeit auch.
Ich beobachte, dass sich in den letzten Jahren die Länge der Gespräche erhöht hat. Das muss man positiv interpretieren, und das geschieht nicht nur hier in meiner Praxis. Ich habe beispielsweise angefangen mit durchschnittlich sechs Patienten in einer Stunde zu rechnen, jetzt sind es im Schnitt vier Patienten.
Woran liegt das?
Ich bin erst dann zufrieden, wenn ich meine Position erklärt habe, und wenn ich mich informiert habe, wohin der Patient tendiert. Und dann muss Überzeugungsarbeit geleistet werden, damit, wenn irgend möglich, am Ende ein Konsens steht. Das sehen auch immer mehr Kollegen ähnlich.
Wenn Sie in die Zukunft blicken, was kommt auf uns zu?
Fast 80 Prozent der Medizinstudenten sind Frauen. Viele werden auch Familien haben wollen. Zudem haben Ärzte und Ärztinnen heute vielfach eine andere work-life-Balance, wie man heute so schön sagt, als früher. Das wird zu Veränderungen in der Arbeitsform, wahrscheinlich zu mehr Zusammenarbeit unter Kollegen führen. Kommunikation, Information und Koordination – Hausärzte gehen diesen Weg. Zusammen mit ihren Patienten.
Was ist das Schöne an Ihrem Beruf?
Mit Menschen zusammen zu sein. Die Vielfalt und der direkte Kontakt, das macht meinen Beruf aus.

Interview:
Karin J., Ilse W., Redaktionsteam Kiss.magazin

Meine Mutter hat Brustkrebs, zum zweiten Mal. Beim ersten Mal war sie 39 und ich 15, damals war ich genauso verzweifelt und hilflos wie sie.

Jetzt ist sie 74 und ich bin erwachsen und kann sie anders unterstützen als damals, obwohl ich weit entfernt wohne.

Zuerst war sie am Boden zerstört. Wir haben viel telefoniert, ich habe zugehört.

Dann habe ich Informationen gesucht und ihr geraten, Kontakt aufzunehmen zu Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in ihrer Nähe.

Nach einem Telefonat mit der Gruppe „Frauenselbsthilfe nach Krebs" erzählte sie mir ganz gelöst:

„Stell dir vor, die Frau kennt mich gar nicht und hat sich eine Stunde Zeit für mich genommen. Das hat mir so gut getan. Und die hat das auch alles hinter sich!"

Auch durch die Beratung der Dame der Selbsthilfegruppe konnte sie sich für die Behandlung entscheiden, die sie nun über sich ergehen lässt.

Nach jeder Chemotherapie geht es ihr sehr schlecht und sie ist unglücklich. Auch zwischen den Intervallen kann sie nicht viel machen, weil sie sehr schwach ist.

Wir telefonieren oft, ich höre zu und versuche ihren Blick auf das zu lenken, was gut ist. Immer wieder hat sie gute Stunden. Sie hat mehr Kontakt zu Freunden und zur Familie als vorher, viele Leute kümmern sich um sie. Sie nimmt die kleinen Dinge wahr, die Sonne auf ihrer Haut und die Blumen in ihrem Garten.

Was mich am meisten berührt ist die veränderte Beziehung meiner Eltern.

Mein Vater übernimmt klaglos viele Aufgaben, für die immer sie zuständig war. Sie sagt ihm, wie es geht und er tut es. Wenn sie in der Nacht plötzlich Hunger auf Spiegeleier hat, steht er auf und brät ihr welche. Er kümmert sich rührend um sie und sie kann seine Hilfe annehmen und schätzen.

Sie ist stolz auf ihren Mann, der so über sich hinauswächst. Und ich bin stolz auf meine Eltern und lerne auch mit fast 50 noch von ihnen: in tiefer Verbundenheit gemeinsam eine Krise durchstehen.

Dagmar B., Redaktionsteam Kiss.magazin

Die Welt nimmt mir die Luft

In der Depression ist das Leben schwer und dunkel

Seit vielen Jahren weiß ich, was es heißt, sich in dieser Welt mühsam zurechtfinden zu müssen. Mich in meiner Krankheit zurechtzufinden und Menschen zu vertrauen, von denen ich glaubte, ihnen nicht vertrauen zu können.

Immer wieder frage ich mich, ob ich überhaupt noch Kontakt zu anderen zulassen und erhalten möchte.

Denn oft, so denke ich, richten sich die Menschen selbst zugrunde, mit ihrer Gier, mit ihrem Neid auf andere, wenn sie den anderen die Luft zum Atmen nicht gönnen.

Warum sollte ich mich unter solche Menschen begeben, die doch auch mich nur zugrunde richten würden?

Rückzug scheint angesagt, ich möchte mich nicht mehr mit den Problemen anderer Menschen auseinandersetzen, und ich fühle mich nicht richtig verstanden. Wir alle machen uns gegenseitig das Leben schwer und handeln nicht nach unseren Herzen.

Warum also sollte ich den Kontakt nach außen suchen? Um weiterhin enttäuscht zu werden? Um weiterhin gedemütigt zu werden?

Doch ohne Kontakte zu sein, schränkt mich ein, es macht einsam und gibt mir oft ein Gefühl der Ohnmacht.

Mein Weg: Ich kann mir eine eigene kleine Welt aufbauen und meine Kontakte zu Menschen so gestalten, dass es möglich ist, klare Linien und gegenseitige Würde zu wahren.

Dann geht es mir besser, als wenn ich alle Kontakte abbrechen würde.

In gewissem Sinne gilt es also, zuzulassen was möglich ist, in einer Welt, die unmöglich erscheint.

So baut sich durch gute Kontakte auf, was verloren schien: Selbstvertrauen, Eigenverantwortung und Mut, das Leben schaffen zu können. Ich selbst sein.

Roland D., Redaktionsteam Kiss.magazin

Seit vielen Jahren weiß ich, was es heißt, sich in dieser Welt mühsam zurechtfinden zu müssen.

Fotos: Roland Denner

Ich atme langsam auf

Wer sich verändert, erlebt Gemeinsamkeit mit anderen

Foto: Roland Denner

Seit einiger Zeit versuche ich nun wieder, mit Menschen Kontakt aufzunehmen, obwohl ich das lange vermieden habe.

Ich war ziemlich verzweifelt und mein Leben war aufs Abstellgleis geraten.

Aber jetzt ist es Zeit für Veränderungen, nur wer sich verändert, lebt! Und das ist ganz logisch: die Zeit bleibt einfach stehen, wenn ich nicht offen bin für Neues.

Als ich die Kontaktstelle für Arbeitslose in Erlangen aufsuchte, war ich noch gar nicht sicher, ob mir das was bringt. Meine Frau begleitete mich in der Zeit überall hin, weil ich alleine nicht gegangen wäre. Ich merkte, dass ich für sie sehr anstrengend geworden war, und dass sie von mir eine Auszeit brauchte. Deshalb entschied ich mich, ohne sie bei Unternehmungen im Rahmen der Kontaktstelle für Arbeitslose mitzumachen.

Anfangs war es schwer, meinen Zweifeln zu entkommen, sie meldeten sich hartnäckig immer wieder zu Wort „Das bringt doch nichts, was machst du da, bleib lieber daheim…“

Ich ging zu Einkehrtagen ins Kloster, ich ging Wandern, ich schloss mich der Literarischen Selbsthilfegruppe bei Kiss an und beteiligte mich aktiv im Kiss Redaktionsteam.

Durch diese Kontakte ergeben sich immer mehr neue Kontakte, die meine Sichtweise verändern. Es scheint einen weiten Zusammenhang der Dinge zu geben, und ich fühle mich in meiner Welt nicht mehr alleine.

Ich treffe andere Menschen, die wie ich auf der Suche sind nach etwas, das sie hält. Es ist eine gute Erfahrung, meine Gedanken und Empfindungen einbringen zu können. Durch meine mutigen Schritte entsteht für mich eine Gemeinsamkeit mit anderen Menschen, die ich verstehen kann und die mich verstehen.

Zwischendurch holt mich die Depression auch wieder mal ein.

Aber wenn sie vorbei geht, kann ich an dem weiterknüpfen, was ich begonnen habe. Ich habe Samenkörner gestreut, die langsam aufgehen und wachsen und ich kann auch schon manches ernten.

Roland D., Redaktionsteam Kiss.magazin

Durch diese Kontakte ergeben sich immer mehr neue Kontakte, die meine Sichtweise verändern.

Ich begegne mir

Wer sich selbst vertraut, erlebt gute Gespräche

„Wir sind hier, weil es letztendlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt. Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht. Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit. Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich selbst noch andere erkennen – er wird allein sein. Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unserem Nächsten? Hier in der Gemeinschaft kann sich ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Mensch, der als Teil eines Ganzen zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet. In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen. Nicht mehr allein – wie im Tod – sondern lebendig als Mensch unter Menschen“.

Richard Beauvais

Richard Beauvais spricht den Kern vieler Ängste und Hemmungen an und bringt mich zu der Überlegung, wie ich mich selbst und meine Mitmenschen sehe.

Wie ich mich sehe, beurteile, mich fühle, so nehme ich auch andere wahr. Meine Wahrnehmungen und Einstellungen sind geprägt durch meine Erziehung mit der „dazugehörigen“ Religion, der Gesellschaftsschicht, dem sozialen Umfeld, in dem ich aufwuchs.

An meiner Sicht der Dinge arbeite ich schon lange. Hilfreich auf diesem Weg sind für mich Psychotherapie, Selbsthilfegruppen, vorzugsweise mit Zwölf-Schritte-Programm und mehr und mehr die gelassene und wache Betrachtung meiner Lebensumstände.

Dadurch verspüre ich ein wachsendes Interesse an anderen Menschen; manchmal suche ich geradezu Kontakt.

Beispielsweise hatte ich unlängst in der Straßenbahn ein sehr nettes Gespräch mit vier Teenagern. Ich musste einfach mal junge Menschen fragen, was sie denn ohne Handy machen würden. Wie aus einem Mund antworteten sie mir: „Sterben!“ Nachdem ich erwiderte: „Das hört sich an wie die Antwort eines Süchtigen auf die Frage, was würdest du ohne deine Drogen machen?“, murmelten sie zustimmend. In diesem Moment habe ich die Vier für ihre Offenheit geliebt. Drei Stationen weiter war die Begegnung beendet, völlig unspektakulär.

Seit 2010 lebe ich ohne eigenes Auto, benutze die öffentlichen Verkehrsmittel und lege relativ große Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück. Das ist immer eine gute Quelle für Kontakte.

Meine Kontaktfreudigkeit hängt oftmals ab von meiner Tagesform, diese wiederum wird beeinflusst von meiner körperlichen Befindlichkeit, meinem Selbstwertgefühl und meinem Selbstvertrauen, also dem, was ich mir zutraue.

Körperliche Befindlichkeit + Selbstwertgefühl + Selbstvertrauen = Interesse an anderen Menschen.

An dieser Gleichung kann nur ich etwas verändern, doch alleine …?

Willi F., Redaktionsteam Kiss.magazin

Im Aufzug Höhen und Tiefen testen

Anregungen zu einem persönlichen Forschungsprojekt

Die Kontakte sind geschlossen, die Verbindungen stehen, nun kann Strom fließen, eine Anwendung arbeitet. So banal ist die Erklärung für einen Vorgang in der Elektrotechnik.

Auf technischen Kontakten beruht auch unsere Nutzung von Handys und Internet, ohne die wir uns heute keine Kommunikation mehr vorstellen können. Regelmäßig pflegen wir diese Geräte, machen Updates und Downloads, lassen Virenscanner drüberlaufen. All dies, damit wir in Kontakt bleiben.

Zwischenmenschliche Kontakte sind mitunter noch schwerer zu verstehen als technische, und sie brauchen ebenfalls Pflege. Nur finden wir die Anleitung dazu nicht bei Google.

Starten Sie Ihre Versuchsreihe an einem unverfänglichen Ort, zum Beispiel in einem Einkaufszentrum. Steigen Sie in den Aufzug. Bemühen Sie sich, Kontakt mit Blicken und/oder Worten herzustellen und schauen Sie, was geschieht.

Von übereilten Selbstversuchen ohne Planung rate ich dringend ab!

Folgende Fragen könnten Sie sich stellen – und je nach Tagesform mehr mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten:

- Schauen die anderen Personen im Aufzug auf den Boden oder in die Luft?
- Schauen die anderen Personen freundlich zu mir?
- Schaue ich selber angespannt auf die Stockwerksanzeige?
- Versuche ich ein Gespräch anzufangen?
- Reagieren die anderen Personen auf mich?
- Bringe ich die Leute zum Lachen?
- Sprechen mich Mitfahrende an?
- Verabschieden sie sich mit einem freundlichen Gruß?

Fühlen Sie sich durch Ihre Erlebnisse ermutigt, erstellen Sie eine neue Versuchsreihe an anderen Orten, wie Supermarktkassen, Parkbänken und Restaurants.

Haben Sie bis hierher gelesen? Haben Sie sich amüsiert? Fühlen Sie sich angeregt? Dann sind die Voraussetzungen für einen geringen Kontaktwiderstand sehr gut.

Auf gute Kontakte!

Werner E., Redaktionsteam Kiss.magazin

Foto: Bernd Reitberger

Starten Sie Ihre Versuchsreihe an einem unverfänglichen Ort, zum Beispiel in einem Einkaufszentrum. Steigen Sie in den Aufzug.

KIRCHE
OFFENHEIT
Notwendigkeit
ANDERS
Kommunikation
TWITTER
KINDER
Aufmerksamkeit
OMA
NEUGIER
TAKTVOLL
TRANSIT ABKOMMEN
KISS
AALGLATT
Oberflächlich
NERVÖS
TAKTLOS
Küss mich
Trauer
Achtung
Krisenbewältigung
NEUTRAL
TEILHABE
KRITIK
TÜR-ÖFFNER
ALLTAG
KÜSSEN
OHREN
NEID
TANZEN
KREIS-GESPRÄCH
ANGRIFF
TRITT
KONTAKT
KLEBRIG
ORGANISATION
NACHBARSCHAFT
Taktgefühl
ALBERN
KNISTERN
Tradition
Körperkontakt
Natürlichkeit
KUSS
Ankommen
KUSCHELN
TAGTRAUM
NEULAND
Toleranz
KRITIK
OPA
NÄHE
Anfang und Ende
Teamfähigkeit
KUNST-STÜCK
Orientierung
Traumwelt
Kontrolle
TURN-VEREIN
Konfliktfähigkeit
NACHLASSEN
OSTER-MARSCH
Teamgeist
Anfassen
TROST
Arbeit
Neidlos