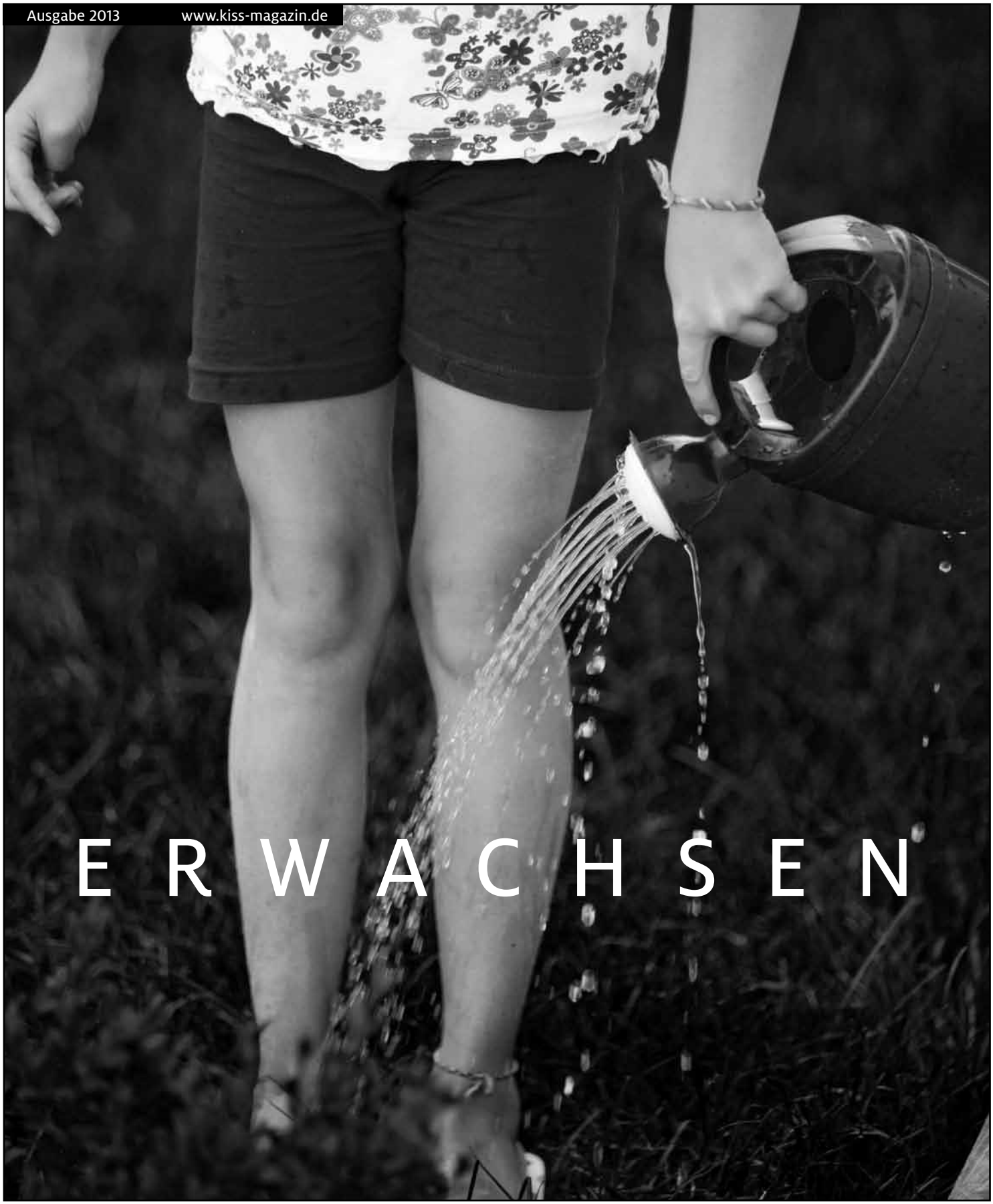
kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 2013 www.kiss-magazin.de



ERWACHSEN

Liebe Leserin, lieber Leser,

Geschäftsstelle:
Kiss – Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen in Mittelfranken
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg

Telefon 0911 234 94 49
Fax 0911 234 94 48

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

Zufällig hat das Kiss-Redaktionsteam „Erwachsen“ zum Thema dieses Heftes gewählt. Eine gute Wahl, denn diese neunte Ausgabe des Magazins unterstreicht einen besonderen Geburtstag. 1983 wurde das Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V. gegründet. Der Verein, der Träger der fünf Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (Kiss) in Mittelfranken ist, feiert in diesem Jahr also seinen 30. Geburtstag. Kiss ist im Laufe dieser 30 Jahre auch erwachsen geworden und hat einiges auf die Beine gestellt. So wie man beim Erwachsen werden irgendwann „auf eigenen Beinen“ stehen muss.

Fragt man Menschen, was sie mit „Erwachsen sein“ verbinden, fallen vielen spontane Begriffe wie Schwere, Disziplin und Erstarrung ein. Das klassische Bild des Erwachsenen scheint nicht zusammenzupassen mit dem Wunsch nach Neugier, Offenheit, Dazulernen, kindlicher Verspieltheit und Unbefangenheit.

Dann kommt die Überlegung, dass man doch auch erwachsen und kindlich zugleich sein kann. Und dass das keine Altersfrage ist.

Verantwortung spielt eine Rolle und Vorbild sein.

Die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe haben sich auf eine spannende Forschungsreise begeben und die Höhen und Tiefen des Erwachsenseins ausgelotet. Es sind schließlich so viele Texte zusammengekommen, dass gar nicht alle einen Platz gefunden haben.

Erwachsen, aufwachsen, verwachsen – das Wachsen steht im Zentrum aller Variationen und zeigt, dass es immer um einen Prozess der Veränderung und Reifung geht.

Zuerst bin ich neun Monate im Bauch, danach außerhalb gewachsen, herangewachsen, aufgewachsen, bis ich erwachsen wurde. In meinem mittlerweile eingewachsenen Garten steht ein verwachsener Baum. Alles darf wild wachsen, zuwachsen. Meine Träume sind mit gewachsen, dies macht mich zuweilen gänzlich unerwachsen … und das ist gut so. Halt, zum Schluss noch ein Wort, das zuweilen vor wachsen steht: „zusammen“. Ist es nicht am schönsten, wenn etwas zusammengewachsen ist? So wie zwei Menschen in einer soliden Partnerschaft, eine Familie, eine Gemeinschaft oder eben alle Menschen die Kiss ausmachen, die zusammen gearbeitet haben für dieses Heft, das Sie gerade in Händen halten. Wir alle wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Christa Bellanova, Dagmar Brüggen,
Redaktionsteam kiss.magazin

© Foto: Kiss

Das Kiss-Team Mittelfranken
Mit 30 und mehr ist man erwachsen – zumindest äußerlich, innerlich kann es (hoffentlich) noch viele kindliche Anteile geben.
Die 5 Teams in Mittelfranken arbeiten gleichberechtigt, in enger Absprache und doch individuell verschieden voller Engagement zusammen.

Impressum

kiss.magazin von selbsthilfegruppen
in mittelfranken
Jahrgang 7 / Juli 2013
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: Bernd Reitberger
Titelfoto (und Rückseite): melrose / photocase.com
Gestaltung: www.gillitzer.net
Druck: Druckwerk, Nürnberg
Auflage: 7000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint in loser Folge.

R E I F E
R Ü C K S I C H T
W A C H S E N
V E R A N T W O R T U N G
G L Ü C K L I C H
E I N F Ü H L U N G S V E R M Ö G E N
R E S P E K T
E N T S C H E I D U N G E N
V E R N U N F T
S E L B S T S T Ä N D I G
R E C H T E
F A M I L I E
F I N A N Z E N

Hanna F., Studentin der sozialen Arbeit

Der Drahtseilakt kann gelingen

Sieben Aufgaben, die „Erwachsen“ leichter machen

Es gibt Situationen im Leben, da möchten wir einfach alles hinschmeißen. Wir möchten mal nicht verantwortlich sein für alles, wir möchten mal keine Entscheidungen treffen, uns mal keine Gedanken um das Bankkonto machen und uns nicht um den vollen Mülleimer kümmern müssen. Es gibt Situationen im Leben, da möchte man sich von der Last des Erwachsenseins befreien und der Umwelt zurufen: Löst eure Probleme alleine! Ich bin dann mal weg!

Erwachsensein ist anstrengend. Doch eine Verweigerung der damit verbundenen Verantwortung ist nur in der Fantasie möglich. Bedauerlich? Nein. Denn wenn wir uns von den Anforderungen des Erwachsenenlebens überlastet fühlen, helfen kein Rückzug und keine Verweigerung. Vielmehr müssen wir uns die Frage stellen, warum es uns so schwer fällt, mit den täglichen Anforderungen eines Erwachsenenlebens gelassen und souverän fertig zu werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir 20, 30, 40, 50 Jahre oder älter sind. Jedes Lebensalter stellt seine eigenen Ansprüche – und auf diese sind wir oftmals nicht angemessen vorbereitet. Man könnte auch sagen: Uns fehlen die Fähigkeiten, die wir brauchen, um uns erwachsen fühlen und um erwachsen handeln zu können. Würden wir über diese verfügen, dann würde uns das Leben leichter fallen. Probleme wären dann Herausforderungen, Überlastungen würden wir rechtzeitig gegensteuern, und so schnell könnte uns nichts aus der Bahn werfen.

Die Vorstellung, noch nicht richtig erwachsen zu sein, mag uns zunächst befremdlich erscheinen. Und die Frage drängt sich auf: Was ist das, ein Erwachsener? Die Antwort fällt schwer. Denn das, was die Generationen vor uns für Erwachsensein hielten und noch halten, ist für uns nicht mehr gültig. Wir müssen heute auf eine ganz neue Art erwachsen sein. Denn das Hauptmerkmal eines heutigen Erwachsenenlebens ist die permanente Veränderung. Auf nichts ist wirklich Verlass, niemals ist etwas abgeschlossen. So können wir nicht davon ausgehen, dass mit einer bestimmten Lebensphase auch bestimmte Probleme und Fragen abgeschlossen und erledigt seien.

Die Fragen „Wer bin ich?“, „Wohin gehe ich?“, „Wo ist mein Platz?“, „Was ist der Sinn des Lebens?“ tauchen immer wieder auf, und wir müssen sie in jeder Lebensphase neu beantworten. Die Lösungen, die wir mit 20 oder 30 fanden, gelten nicht mehr, wenn wir 40 oder 50 sind. Und so testen wir immer wieder aus, was es heißt, ein erwachsener Mann oder eine erwachsene Frau zu sein. Wir versuchen, Beziehungen zu knüpfen, obwohl die alten Vorbilder für Beziehung heute nicht mehr passen. Wir gehen einer Arbeit nach und können den eigenen Eltern oft nicht erklären, was wir da eigentlich tun. Wir bemühen uns, Eltern zu sein, ohne uns dabei an den eigenen Eltern orientieren zu können. Und wenn uns ein Schicksalsschlag trifft, gibt es oft niemanden, der uns Mut zusprechen kann. Wir sind sozusagen Erwachsene im Versuchsstadium. Die Gesellschaft ist zu einem riesigen Labor geworden, in dem wir immer wieder neue Versuchsreihen starten, um herausfinden, was funktioniert und was nicht.

Wir sind bei der Frage „Was ist ein Erwachsener?“ auf uns geworfen. In unserem eigenen Interesse sollten wir versuchen, eine Antwort darauf zu finden. Gelingt es uns, in diesen turbulenten Zeiten erwachsen zu handeln und zu fühlen, ist das Leben für uns sehr viel weniger ein vom Absturz gefährdeter Drahtseilakt als für Nichterwachsene. Das unsichere und verunsichernde Leben lässt sich als Erwachsener leichter meistern.

Was also charakterisiert einen Erwachsenen? Oder anders gefragt: Welche Aufgaben müssen wir bewältigen, um uns dem Erwachsenenstatus anzunähern? Diese sieben Aufgaben geben einen Anhaltspunkt:

1. Lerne Geduld
Weil das Leben immer wieder neue Herausforderungen für uns bereithält, brauchen wir viel Geduld, um Lebensübergänge zu meistern. Wir verlassen das Elternhaus, ergreifen einen Beruf, gründen eine Familie, bekommen Kinder, gehen in Rente, müssen Krankheiten bewältigen, Verluste verkraften. Gleichgültig, um welchen Lebensübergang es sich handelt, eines ist allen gemeinsam: Entgegen den Hoffnungen der meisten Menschen sind Lebensübergänge keine kurze Periode. Die Entwicklung, die ansteht, braucht Zeit. Es ist ein emotionaler und reflektierender Prozess, der viele Monate oder gar Jahre in Anspruch nimmt. In dieser Zeit schwankt oft der Boden unter den Füßen, die Zeit des Übergangs ist manchmal schwer auszuhalten. Wenn wir dann wissen „Das ist völlig normal“ können wir diese Aufgabe „erwachsen“ bewältigen.

2. Lerne Autonomie
„Autonomie bedeutet nicht die Freiheit, sich und anderen ständig Beweise der Stärke und Überlegenheit liefern zu müssen“, erklärt der Psychoanalytiker Arno Gruen. Für ihn ist ein Mensch autonom, wenn er in voller Übereinstimmung mit seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen ist. Wer erwachsen ist, kann akzeptieren, dass er ein eigenständiges, von anderen unabhängiges Wesen ist, und dass andere wiederum unabhängig von ihm existieren. Das Gefühl „Ich bin hier, und du bist dort“ ist ein wichtiges Prinzip des Erwachsenseins. Ein Mensch ist so lange nicht erwachsen, wie er nicht seine innere Unabhängigkeit von anderen entwickelt hat. Die Erkenntnis, dass man ein eigenständiges Ich besitzt, gibt einem Sicherheit. Man muss sich dann nicht ständig mit anderen vergleichen. Man muss sich den eigenen Wert auch nicht dadurch beweisen, dass man anderen zu Gefallen ist. Und: Menschen, die ein starkes Gefühl für ihr eigenes Selbst haben, die ihren eigenen Wert kennen, bleiben auch in Situationen, in denen sie sich von anderen angegriffen oder herabgesetzt fühlen, gelassen. Die Gelassenheit ist ein Ausdruck innerer Reife, niemand kann ihre Integrität verletzen.

3. Lerne, das Älterwerden zu akzeptieren
Wirklich erwachsene Menschen klammern sich nicht an Jugendlichkeit. Der ewigen Jugend hinterher zu hecheln ist kein erwachsenes Verhalten. Wir sollten uns weniger darüber freuen, dass wir uns gut gehalten haben, sondern mehr Achtung vor unserer Reife und Lebenserfahrung entwickeln.

4. Lerne, Verantwortung zu übernehmen
Erwachsene stilisieren sich nicht als Opfer. Sie machen beispielsweise nicht ihre Eltern dafür verantwortlich, wenn in ihrem Leben etwas nicht nach ihren Vorstellungen verläuft, sondern sehen die primäre Verantwortung für das eigene Leben bei sich selbst. Sie bemühen sich, ihre Eltern zu verstehen und es ihnen nachzusehen, dass sie keine perfekten Eltern sein konnten.

5. Lerne, für die Generationen nach dir zu sorgen
Der Lebenslaufforscher Erik H. Erikson hielt „Generativität“ für ein bedeutsames Element des Erwachsenenlebens: „Sie ist in erster Linie das Interesse an der Erzeugung und Erziehung der nächsten Generation, wenn es auch Menschen gibt, die wegen unglücklicher Umstände oder aufgrund besonderer Gaben diesen Trieb nicht auf ein Kind, sondern auf eine andere schöpferische Leistung richten, die ihren Teil an elterlicher Verantwortung absorbieren kann.“ Die Psychologie unterscheidet daher zwischen biologischer Generativität (eigene Kinder großziehen), elterlicher Generativität (sich um fremde Kinder kümmern), technischer Generativität (Fertigkeiten und Wissen an die nächste Generation vermitteln) und kultureller Generativität (kulturelle Werte weitergeben).

6. Lerne, aus der Unsicherheit eine Tugend zu machen
Menschen sollten nach Ansicht des Dichters John Keats fähig sein, „in der Ungewissheit, dem Geheimnis, dem Zweifel zu verharren, ohne ungeduldig nach Tatsachen oder Begründungen zu streben“. Diese Haltung sollten wir uns aneignen. Wer Ambivalenzen, widersprüchliche Gefühle ertragen kann, wer nicht auf „Nummer Sicher“ gehen muss, wer aus der Orientierungslosigkeit eine Tugend macht, der ist bestens gerüstet für den langen, gewundenen Weg zum reifen Erwachsenen.

Noch eine siebte Aufgabe sollte man diesen sechs hinzufügen: Lerne, Hilfe anzunehmen!
Denn nirgends steht geschrieben, dass wir die Herausforderungen, die mit dem Erwachsenenleben verbunden sind, alleine meistern müssen. Wenn wir zwischendurch mal „schwächeln“, wenn wir unter Bürde der Verantwortungen und Prüfungen drohen zusammenzubrechen – dann sollten wir wissen: Wir sind nicht allein. Selbsthilfegruppen zum Beispiel können uns dabei helfen, wenn wir das Erwachsensein satt haben, wenn wir am liebsten „aussteigen“, „alles hinwerfen“ wollen oder den Mut verlieren. Wenn Krankheiten uns aus der Bahn werfen, Beziehungen enden, Lebenspläne scheitern – in Selbsthilfegruppen finden wir Gleichgesinnte. Mit ihnen gemeinsam können wir um Verluste trauern, neue Pläne schmieden und Schritte planen, die uns zu dem Erwachsenen werden lassen, der wir sein wollen. Es ist sicher nicht übertrieben, wenn man sagt: Während frühere Generationen bei den Älteren ihrer Familie oder ihrer Gemeinde die nötige Unterstützung fürs Leben bekommen haben, übernehmen heute – in einer Zeit, in der die traditionellen Institutionen bröckeln – Selbsthilfegruppen diese Aufgabe.

Ursula Nuber

Das Hauptmerkmal eines heutigen Erwachsenenlebens ist die permanente Veränderung. Auf nichts ist wirklich Verlass, niemals ist etwas abgeschlossen.

Ursula Nuber ist Diplompsychologin und arbeitet als systemische Therapeutin in eigener Praxis in der Nähe von Heidelberg. Zudem ist sie stellvertretende Chefredakteurin der Zeitschrift PSYCHOLOGIE HEUTE.

Der ich jetzt bin

Niemals möchte ich mich von meinem inneren Kind distanzieren

Niemals möchte ich mich aber von meinem inneren Kind distanzieren, denn das gehört zu meiner Vergangenheit und hat mich zu dem erwachsenen Menschen gemacht, der ich jetzt bin.

Als ich darüber nachdachte, was für mich „erwachsen sein“ bedeutet, fielen mir als erstes Worte wie Verantwortung, Reife und auch Respekt ein. Zum letzten Begriff kam mir dann aber sofort eine kurze Anekdote wieder in den Sinn. Als junge Mutter sagte ich einmal belehrend zu meinem damals vierjährigen Sohn, er solle nicht so frech sein – man hat Respekt vor Erwachsenen zu haben! Nach einer kurzen Pause fragte er nachdenklich: „Vor Kindern wohl nicht?“

Natürlich ist die Wertschätzung und Achtung einer anderen Person gegenüber nicht vom Alter abhängig. Jeder Mensch ist mit Respekt zu behandeln, unabhängig ob es ein Erwachsener oder ein Kind ist. Also fiel der Begriff Respekt in meiner Definition zum Thema „Erwachsen“ schon wieder heraus.

Als Erwachsener muss und sollte man aber definitiv Verantwortung für sich und auch für andere übernehmen. Dazu wiederum benötigt man eine gewisse, zumindest geistige Reife. Aber damit geht’s gleich weiter: Wann besitzt man die Reife, um erwachsen zu sein?

Reicht es, wenn die körperliche und geistige Entwicklung abgeschlossen sind? Die körperliche Entwicklung mag ja zu irgendeinem Zeitpunkt abgeschlossen sein, aber wie steht es mit der geistigen Reife? Ein denkender Mensch entwickelt sich doch beständig weiter. Sollte er zumindest.

Also gibt es auch hier nicht die Antwort, den einen festen Punkt, von dem man mit Sicherheit sagen kann, ab da ist der Mensch erwachsen.

Erwachsen sein ist also eine sehr individuelle, persönliche Sache. Für mich bedeutet es, wie ich mit der mir auferlegten Verantwortung umgehe, sowohl emotional als auch sozial. Mir selbst meines Wertes bewusst bin und deshalb zivilisiert und konsequent handeln kann.

Niemals möchte ich mich aber von meinem inneren Kind distanzieren, denn das gehört zu meiner Vergangenheit und hat mich zu dem erwachsenen Menschen gemacht, der ich jetzt bin.

Angelika B., Polio SHG

Bin ich’s?

Erwachsen? Vermutlich ja. Erwachsen sein bedeutet ein Stück gelebtes Leben, Verletzungen erfahren und ausgehalten zu haben, und natürlich Liebe. Bedeutet Erfahrungen, Fehler und bestenfalls aus diesen Fehlern gelernt zu haben. Es heißt zu begreifen, dass nicht alle Träume wahr werden. Es ist auch die Gewissheit endlich zu sein, mit jedem Tag, der vergeht, etwas mehr. Erwachsen sein heißt für mich aber auch gelernt zu haben, Dinge zu akzeptieren, die nicht zu ändern sind. Bedeutet, die eigenen Grenzen zu kennen und Verantwortung zu tragen. Dankbar zu sein und demütig für das, was einem gegeben wurde. Stolz sein zu dürfen auf das, was man erreicht hat, aber auch nicht stehen zu bleiben oder zu resignieren.

Aber: Erwachsen sein bedeutet nicht, nicht mehr Kind sein zu dürfen. In gewissen Augenblicken jedenfalls – unbeschwert und neugierig. Das habe ich beschlossen, egal, ob man mich dann kindisch nennt oder nicht.

Christa X., Redaktionsteam kiss.magazin

Boah, die erst!

Mir wurde klar, dass sich eigentlich nichts ändern wird

Wenn ich zurückdenke, als ich in der dritten oder vierten Klasse war, da bewunderte ich immer die „großen Sechstklässler“.

DIE waren erwachsen!

Und sie waren cool! Eines Tages war ich dann auch in der sechsten Klasse und plötzlich schien nichts anders zu sein als in der vierten Klasse, außer, dass man endlich eine der Ältesten in der Schule war.

Dann kam meine ältere Schwester plötzlich in die Pubertät und wurde dann auch schnell volljährig.

Mensch, war DIE erwachsen!

Ich wollte auch so sein, und weil das eben noch nicht funktionierte, probierte ich es mal heimlich mit ihren „Sachen“ …, natürlich ganz zur Freude meiner Schwester. Sie fand ihre Sachen nicht mehr bei sich, sondern entdeckte sie bei mir.

Boah, hab ICH mich erwachsen gefühlt.

Irgendwann wurde auch ich 18 Jahre und volljährig. Oh weia, zog sich das Jahr bis zu diesem Geburtstag hin. Doch dann war es so weit und ich war eeeeendliiiiich 18! Schon mit dem nächsten Gedanken wurde mir klar, dass sich ja eigentlich nichts ändern wird. Ich brauche nach wie vor meine Mutter zum Erledigen von Dingen in öffentlichen Instituten, wie bei der Bahn oder Versicherung und und und … .

Boah, hab ICH mich erwachsen gefühlt! Obwohl – eigentlich eher nicht!

Nun erreichte ich in rasender Geschwindigkeit das Alter von 24 Jahren und fühle mich in manchen Lebenslagen immer noch nicht erwachsen. Ich möchte es auch sehr oft überhaupt nicht sein. Wo ich mir früher wünschte erwachsen zu sein, wünsche ich mir heute oft meine Kindheit zurück: ohne großartige Probleme und mit nur kleinen Wehwehchen.

Tja, Ironie des Schicksals würde ich mal sagen. Dementsprechend benehme ich mich vielleicht nicht immer wie 24 und fühle mich auch nicht so, weil ich herumalbere, über blöde, sinnlose und kindische Witze und Situationen lache und mich einfach nicht immer erwachsen benehmen möchte.

Werde ich vielleicht nie erwachsen? Oder bin ich es schon, und in mir steckt noch ein kleines Stück Kind, das gerne spielt und auch nie verschwinden will? Wer weiß das schon?

Denn, wer entscheidet eigentlich, wie das Wort ERWACHSEN definiert wird und ab welchem Alter, mit welchem Benehmen oder mit welcher Denkweise man erwachsen ist?

Verena L., Studentin der Sozialen Arbeit

Ein sogenannter Frühreifer

Ich wollte es doch so, oder?

Ich, Jahrgang 1940, war ein sogenannter „Frühreifer“.
Mit 14 Jahren aus der Schule, mit 17 Jahren ausgelernt.
In der Kabelfabrik verdiente ich nicht gerade viel, aber für meine Bedürfnisse doch ausreichend.
Mit fast 18 Jahren habe ich meine spätere Frau kennengelernt. Wir haben nach zwei Jahren geheiratet.
Ja, halt, aber das ging damals nicht so einfach, man musste volljährig sein, das heißt 21 Jahre alt. Sie war schwanger und so erhielt ich vor dem 21. Lebensjahr, nach dem schriftlichen Einverständnis meiner Eltern, vom Jugendamt die Genehmigung zu heiraten.
Man erklärte mich für erwachsen, ich wollte es so, oder?
Unsere erste Tochter kam zur Welt. Mein Erwachsensein wurde immer „vollständiger“.
Als nächster Schritt meiner persönlichen Entwicklung wurde ich befördert und in der Datenerfassung des Betriebes eingesetzt.
Ich wusste, was ich meiner Frau und meinem Kind schuldig war und im Betrieb wusste man mich zu fördern.
Ob ich schon erwachsen war? Sicher war ich es, ich hatte es ja vor Jahren schriftlich vom Jugendamt des Landkreises bestätigt bekommen. Und ich hatte eine kleine Familie.
Im November 1963 starb unser 2. Kind, kurz nachdem es mit Kaiserschnitt zur Welt kam.
Der nächste Schritt zum Erwachsenwerden!
Nachdem unser 3. Kind zur Welt kam und meine Frau sowie die Kinder gesund waren, verlief unser Leben in geordneten Bahnen.
Durch Fortbildung konnte ich, auch wegen der großen Unterstützung durch meine Frau, mein berufliches Weiterkommen absichern.
So kann oder muss ich sagen, dass ich über Jahre und auch unter gewissen Zwängen erwachsen geworden bin.

Manfred S., Redaktionsteam kiss.magazin

erwachsen

erwachsen werden
das heißt für mich
die verantwortung
für meine gefühle
selbst zu übernehmen

und so die selige
unbekümmertheit
meines herzinnersten
freudig erleichtert
zu entdecken und
fortan nurmehr
daraus zu leben
frei unschuldig
liebend voll glück

Stephan Eberle

Zufrieden trocken

Ich habe begonnen, mich um meine Wünsche zu kümmern

Was verstehe ich unter „erwachsen sein“? Ich habe lange gegrübelt und mir eine wissenschaftsnahe und von Weisheit strotzende Formulierung ausgedacht: Erwachsen sein bedeutet, sein Leben eigenverantwortlich, selbständig, ohne fremde Hilfe gestalten zu können.

Toll!

Da ging bei mir einiges schief. Ich lernte schnell, dass ich nur genügend quengeln muss und irgendeiner aus meiner Familie macht dann schon. Bestärkt wurde ich durch Botschaften wie: „Lass das mal, dazu bist du zu klein. Lass uns das machen, wir können das besser“. Ich lernte fürs Leben: Wenn etwas unangenehm war, suchte ich erst jemanden, der dies für mich erledigen könnte.

Soweit ich zurückdenken kann, war es für mich schon immer eine schöne Sache, in mich zu gehen und zu träumen: Was wäre, wenn ich jetzt der oder jener wäre. Nicht hier, sondern irgendwo. Das mache ich heute in meinem Vorrentenalter immer noch liebend gerne und kann dabei die ganze Realität schön lange ausblenden.

Es ist ja nicht so, dass ich in meiner Entwicklung stehen geblieben bin, aber ich muss auch zugeben, dass manches anders, auch schneller hätte gehen können.

Seit dem ersten Tag meiner Trockenheit versuchte ich, für mich und mein Tun wieder die Verantwortung zu tragen. Ich dachte, wenn ich Alkohol gegen Kaffee tausche und ansonsten funktioniere, sorge ich gut für mich. Ich habe auf andere geachtet und geglaubt, wenn es denen gut geht, dann geht es auch mir gut. Den Alltag habe ich so ganz gut hinbekommen. Mich selbst aber habe ich dabei vernachlässigt und wurde, ohne es wirklich zu bemerken, immer unzufriedener.

Und dann lief mir ein Fremder über den Weg. Der meinte, das Leben mache erst dann Sinn, wenn man zufrieden trocken sein könne. Ich dachte, der spinnt! Es reicht doch, trocken zu sein und seinen Alltag zu überstehen. Aber die Botschaft arbeitete in mir: ohne zufrieden trocken zu sein, macht trocken sein keinen Sinn.

Und nun versuche ich zufrieden trocken zu sein. Ich habe vor drei Jahren begonnen, mich um meine Gefühle und Wünsche zu kümmern. Manche Beziehung ging den Bach runter – doch das ist mir meine zufriedene Trockenheit wert. Wir beide sind heute die besten Freunde – und das ist gut so.

Es ist schwierig, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu beachten und zu pflegen. Wenn ich früher von Zufriedenheit und Bauchgefühl hörte, konnte ich damit überhaupt nichts anfangen. Heute verstehe ich allmählich, was meine Freundinnen und Freunde meinten.

Ich bin noch lange nicht so erwachsen wie ich gern wäre. Aber ich habe auch gelernt, dass es in mir stimmen muss. Was ich mache und denke, muss mit diesem „Bauchgefühl“ zusammenpassen. Wichtig ist mir, dass ich nicht stehen bleibe. Irgendjemand hat mal geschrieben, der Weg ist das Ziel. Ich bin dankbar, Menschen gefunden zu haben, die mir wirklich gut tun. Das sind meine Freunde von heute. Ich scheue mich heute nicht mehr, neue Wege zu gehen und Neues zu probieren. Ich bin mir auch nicht mehr zu schade Fehler zu haben. Aber diese versuche ich auch nicht zu pflegen bis zum Wahnsinn.

Und alles steht und fällt damit, dass ich trocken und zufrieden mein Leben zu leben versuche. Dank meinen Freunden, die mich unterstützen.

Karl-Heinz M., Redaktionsteam kiss.magazin

Ich habe gelernt, dass es in mir stimmen muss.

Patina inklusive

Ich versuche, meine Komfortzone zu erhalten

Selbsthilfegruppen gibt es bekanntermaßen von A bis Z, etliche für Erwachsene, einige speziell für Kinder und Jugendliche, andere für Senioren, eben für alle. Erwachsen sein bezeichnet allgemein eine Lebensphase, Reife. Rein rechtlich erwächst daraus die Volljährigkeit mit Vollendung des achtzehnten Lebensjahres.

Inzwischen bin ich mehr als dreimal achtzehn Jahre alt geworden, spiele weiterhin mit der elektrischen Eisenbahn und habe mitunter noch immer „Flausen“ im Kopf wie mit achtzehn. Ich stehe dazu und schäme mich dieser Reife nicht – zugegeben: Modelleisenbahner klingt natürlich viel erwachsener.

Übrigens: Viele Jahre war ich in der Jugendarbeit engagiert, bin eben ein sogenannter „Berufsjugendlicher“, Patina inklusive.

Meine Söhne sind längst erwachsen, doch sie bleiben immer meine Kinder, schließlich habe ich sie nur losgelassen, mich aber nicht losgesagt.

Junge Menschen haben meist einen anderen Wortschatz und Betrachtungswinkel. Sie sind „cool“, können Dinge blitzschnell erfassen (EDV/Technik), wollen etwas verändern und manche explodieren regelrecht dabei. Widersprüche spielen keine Rolle: Etliches wird als selbstverständlich vorausgesetzt und Bewährtes vielfach nicht akzeptiert. Aber, was wäre die Welt (nicht nur die der Erwachsenen) ohne Kontroverse, Kritik und Veränderung?

Egal, wie umfassend die Lebenserfahrungen des Einzelnen sind, an einiges erinnern wir uns gerne, anderes verdrängen wir. Der Ungewissheit in der Zukunft sehen wir in der Regel angespannt entgegen, unerheblich in welchem Lebensalter.

Betrachten wir alles nur nüchtern, also ohne Schnörkel, dann bleiben viele Träume wahrscheinlich auf der Strecke, was aber eben für alle eigentlich schade wäre.

Ich versuche, mir meine Komfortzone zu erhalten, gehe in meine Gruppe, um heute aus dem Gestern für morgen zu lernen, „für mich“ – oder eben für alle. Erwächst es noch oder reift es schon?

Joachim H., Teilnehmer einer SHG

Inzwischen bin ich mehr als dreimal achtzehn Jahre alt geworden, spiele weiterhin mit der elektrischen Eisenbahn und habe mitunter noch immer „Flausen“ im Kopf wie mit achtzehn.

Vom Leben mit Akne Inversa

Die schrecklichen heimlichen Eiterbeulen kamen in der Pubertät – heute bin ich 58

Mein Name ist Ulrich. Nein, die Redaktion musste meinen Namen nicht ändern, ich stehe dazu, und zu meiner Krankheit – inzwischen. Das sind die schrecklichen heimlichen Eiterbeulen, eine verkannte Krankheit, die man zu akzeptieren lernen muss. Mein Gegenüber sieht sie nicht, aber riecht sie vielleicht. Mal nach Hundedreck, mal eher nach altem Fisch. Selten spreche ich darüber, eigentlich nie, und das tun die anderen Befallenen auch nicht. Es ist eine Krankheit mit hoher Dunkelziffer, weitestgehend unerkannt, aber rund eine Million Patienten gibt es in Deutschland – wahrscheinlich noch viel mehr.

Akne Inversa heißt sie, der Name erinnert irreführend an Akne Vulgaris. Schon wenn man im Gespräch mit „Akne …“ beginnt wird man in die Clearasil-Schublade Jugendlicher einsortiert, bevor man noch den Rest der Bezeichnung hinterherschieben kann.

Angefangen hat es tatsächlich mit meiner Akne Vulgaris, in der Pubertät nichts Ungewöhnliches. Einige dieser Pusteln waren damals ganz schön groß, meistens da, wo man es nicht sieht, im Intimbereich, unter den Achseln, am Steißbein.

Die Akne ging, aber diese extrem großen Pusteln kamen mit dem Erwachsensein zurück. Sie wuchsen wachteleigroß, meistens aber größer. Fieber, Kopfschmerzen, dann gingen sie auf und ergossen sich in die Wäsche. Die Schmerzen waren höllisch, es tat weh, bei jeder Bewegung. Da hört man mit dem Sport ganz von selber auf.

Geändert hat sich seitdem nichts, heute bin ich 58, lebe alleine. Nur wenigen Partnerinnen ist eine solche Krankheit zuzumuten. Es ist schon etwas dran, wenn man sagt, dass diese weitestgehend verborgene Krankheit zu denen gehört, die die Lebensqualität am nachhaltigsten senken. Und tiefe Depressionen sind nicht einmal das Schlimmste neben dem häufigen Verlust des Arbeitsplatzes. Gut ist zumindest, dass die Beulen und Narben in der Regel nicht sichtbar sind – außer im Schwimmbad vielleicht, oder am Strand. Aber man muss doch oft bei der Arbeit fehlen, zu Ärzten, Operationen, oder weil man einfach nicht laufen kann, unbeweglich ist, Schonhaltungen einnimmt.

Ein Bekannter meinte einmal scherzhaft, warum ich mir nicht eine stammtischtaugliche Krankheit ausgesucht habe, einen leichten Herzinfarkt, einen sauberen Schlaganfall. Irgendwie ist da etwas Wahres dran: Das private und berufliche Umfeld zeigt dann Mitgefühl und Rücksicht, nicht Ablehnung und Ekel wie bei Akne Inversa, einer vermeintlich „unsauberen“ Krankheit.

Zig Ärzte durften bei mir über die Jahre mal ran, jeder nach seiner eigenen Methode, aber keiner erkannte diese ererbte Krankheit wirklich. Salben, Puder, Eigenblutbehandlung, Ozontherapie – von der Schulmedizin über die Homöopathie bis zur Scharlatanerie und wirklich unangenehmen Methoden. Jeder Strohhalm schien mir wichtig.

Mein Freund Martin erzählte mir von seiner Selbsthilfegruppe im Fränkischen. Dort treffe man sich unter Gleichgesinnten. Tatsächlich organisiert der Verein Akne Inversa e.V. quer durch Deutschland solche Selbsthilfegruppen, in denen die von der Krankheit Befallenen endlich einmal offen reden können.

Über die SHG und Akne Inversa e.V. habe ich meinen Weg gefunden, bin endlich nach über 30 Jahren zur richtigen Diagnose gekommen.

Der Austausch in den SHGs ist nicht nur wichtig, damit man einmal über Akne Inversa und die eigenen Beschwerden sprechen kann. Noch bedeutender sind die ganzen Tipps zur Eigenbehandlung, die Informationen über die richtige Nachsorge nach einem chirurgischen Eingriff, die Empfehlung kompetenter Ärzte und Kliniken.

Inzwischen habe ich eine große Operation hinter mir, über Weihnachten lag ich in einer der wenigen spezialisierten Kliniken, in Heidelberg. Jahrzehntelange Erfahrung gibt es dort, um Akne Inversa an den schlimmsten Stellen auszuräumen. Das ist nun vier Monate her, die großflächigen Wunden werden langsam kleiner. Die Entscheidung mit der offenen Wundheilung war richtig, im Nachhinein, auch wenn es länger dauert. Der Verein mit seinen SHG hat mich auf diesen Weg gebracht.

Inzwischen gebe ich gerne auch meine eigenen Erfahrungen weiter, gebe neuen Mitgliedern Mut und animiere sie zu den empfohlenen Maßnahmen. In der SHG findet man ein Geben und Nehmen.

Leider aber können nicht immer alle aus der Region Mittelfranken an Martins SHG teilnehmen, für manche ist die Reiserei mit „AI“ einfach zu schwierig. Aber Martin ist im Web-Forum aktiv, organisiert per Mail und kümmert sich um seine SHG-Mitglieder am Telefon.

Ich weiß schon, was ich beim nächsten Besuch bei der SHG die Runde fragen werde: Wann hört das auf, wie alt muss man werden, bis die Krankheit sich von selber zurückzieht. Ganz sicher gibt es da Hoffnung.

Ulrich T., SHG Akne inversa

Wann hört das auf, wie alt muss man werden, bis die Krankheit sich von selber zurückzieht. Ganz sicher gibt es da Hoffnung.

Packungsbeilage für Ausgereifte

Wer wüsste nicht gern, wie das geht, „erwachsen werden“?
Die Schreibwerkstatt hat die richtigen Mittel gefunden – und „reife“ Elfchen obendrein

Endlich unlimitiert verfügbar!
DAS Mittel zum Erwachsenwerden!
Sein Name: „Tun“.
Seine Anwendung: Handeln.
Seine Wirkung: Glück!
Aber Vorsicht: Sie könnten in Aktivität bis zum Burnout verfallen und dennoch weder erwachsen noch glücklich werden! Damit sie diese Ziele erreichen, müssen Sie unsere exakte Anleitung beachten.
Sie buchen zunächst eine unverbindliche Probewoche. In dieser Woche können Sie den Vertrag jederzeit beenden. Täglich erhalten Sie Ihre individuelle zehnminütige Tagesinstruktion. Sie werden staunen, wie schnell in Ihnen ein Prozess beginnt, welcher wunderbare Wandel in Gang kommt.
Sollten Sie sich zur Fortsetzung des Programms entschließen, garantieren wir Ihnen stetiges Reifen und Zuwachs von Weisheit und Gelassenheit. Sie werden sich zu einem wahrhaft erwachsenen Menschen entwickeln und ungeahnte Freude erleben.
Dieser beeindruckende Reifeprozess wird Ihnen die Kosten von 5000 € pro Jahr wert sein.
Senden Sie das beiliegende Formular ausgefüllt und unterschrieben an uns zurück, Sie erhalten umgehend Post von uns.
Menschen mit Herzleiden empfehlen wir, die kostenlose Probewoche unter Aufsicht eines Arztes anzugehen und die weitere Anwendung mit diesem abzusprechen, denn es sind in den vergangenen 30 Jahren in sehr seltenen Fällen Herzinfarkte und Schlaganfälle vorgekommen.
Wir freuen uns auf gute Zusammenarbeit und gemeinsames Wachsen.
Herzlichst
Ihre Spezialisten für Erwachsenwerden.

Willi

Innerbalance
Mach, was dir Freude macht und das „g’scheit“
Name: „Innerbalance“
Wirkungsweise: gesteigertes Selbstbewusstsein, Stimmungshoch, Mut, zu sich Stehen, Freude und Harmonie
Risiken und Nebenwirkungen: Überheblichkeit, Stimmungstiefs, Kontrollverlust, Bruchlandungen
Preis/Kosten: individuell, was ist dir deine innere Freiheit wert.

Bernd

Maturo
Wie wird es angewendet: geschnupft oder geraucht
Wirkungsweise: Euphorie, bei entsprechender persönlicher Disposition sogar Selbstüberschätzung
Risiken und Nebenwirkungen: Bei Überdosierung entsteht nicht selten der Wunsch, täglich die Todesanzeigen zu lesen und die eigene Beerdigung schon zu Lebzeiten zu organisieren.
Preis/Kosten: 0,5 % des jeweiligen Individualeinkommens p.a.

Christa

Grow up
Anwendung:
Zum Einnehmen und Einreiben
Flüssig oder auch als Zäpfchen verfügbar.
Wirkung:
Pushed und aktiviert die Zellen und Synapsen.
Lässt Hirn wachsen - egal wohin. Muss nur Platz sein.
Nebenwirkung:
Führt zur unkontrollierbaren Bewusstseinserweiterung.
Greift innere Organe an.
Lässt Haut altern.
Zittern der Gliedmaßen möglich.
Halluzinationen in Ausnahmefällen.
Wachträume treten vereinzelt auf.
Preis:
Kostet die Jugend.
Die Unbeschwertheit, Haare und Zähne.

Heinz

Mein Leben ist ein ernster Auftrag

Ich dachte immer, als Großer müsste ich keine Angst haben

Erwachsen sein bedeutet für mich, Verantwortung zu haben, im Leben die Aufgaben und Herausforderungen, die mir gestellt werden, erfüllen zu müssen.

Ich nehme es sehr ernst, mit dem umzugehen, was man von mir verlangt. Als Erwachsener bin ich mir bewusst, dass ich gewisse Aufgaben zu erfüllen habe, die nicht leicht zu bewältigen sind.

Als ich noch ein Kind war, habe ich Erwachsene immer ernst genommen und als Vorbild, obwohl ich gar nicht in der Lage war zu wissen, ob dieser Erwachsene auch das Richtige tat.

Ich dachte immer, wenn ich einmal selber so weit bin, muss ich keine Ängste mehr ausstehen, ich bin dann auch so wie ich diesen Menschen vor mir sehe und muss nicht mehr aufschauen und das tun, was man von mir verlangt, weil ich mich noch nicht wehren kann.

Diese Machtausübung, die in meiner Kindheit von Mitte der sechziger Jahre bis Ende der achtziger Jahre vollzogen wurde, hat schließlich mein ganzes Leben geprägt und das aus mir gemacht, was ich heute selbst als Erwachsener bin.

Wenn ich so zurückblicke hat es nicht gerade den Anschein, dass Erwachsensein bedeutet, die Vollendung eines ausgereiften Menschen zu sein. Es bedeutet vielmehr nie erwachsen genug zu sein, um gewisse Dinge in die richtige Bahn bringen zu können.

Es kann sein, dass man fühlt, es wäre doch schön, die Welt mit Kinderaugen sehen zu können, doch diese Kinderaugen konnte ich in meiner Kindheit nicht verspüren, deshalb sehne ich mich manchmal danach, wieder ein Kind sein zu dürfen, um das erleben zu können, was ich versäumt habe.

Mein Erwachsenenleben ist ein ernster Auftrag. Ich muss Verantwortung tragen für alles, was ich tue. Heute ist es so, dass viele Kinder Erwachsene nicht von vornherein respektieren. Sie entscheiden, ob dieser Mensch, der erwachsen scheint, für sie genug erwachsen ist.

Diese Kinder sind so erzogen, dass sie selbst die Erwachsenenrolle einnehmen wollen.

Das ist nun auch nicht gerade der richtige Weg. Weil die Kindheit dann ja teilweise überhaupt nicht mehr da ist. Ein gewisser Respekt muss immer vorhanden sein.

Ob so oder so, unser Handeln und unsere Verantwortung gegenüber uns Menschen ist noch lange nicht an dem Punkt angelangt, wo man sagen kann, es wäre ausgereift.

Wir müssen uns noch sehr damit beschäftigen, Gerechtigkeit gegenüber den Menschen zu schaffen, die nicht in der Lage sind, ihr Leben eigenverantwortlich führen zu können, weil sie arm oder krank sind. Die es aber trotzdem verdienen, erwachsen leben zu dürfen.

Roland D., Redaktionsteam kiss.magazin

… deshalb sehne ich mich manchmal danach, wieder ein Kind sein zu dürfen, um das erleben zu können, was ich versäumt habe.

Badewannenrückfall

Erst die Feuerwehr konnte die Eingeklemmte befreien

Jeden 2. Dienstag im Monat trifft sich um 16 Uhr unsere Selbsthilfegruppe Sucht-Frei-Leben.

Ein Teilnehmer bot sich an, eine andere Teilnehmerin, 70 Jahre alt, mit dem Auto abzuholen. Um 14.30 Uhr telefonierten beide nochmal zur Gewissheit, dass alles klappt. Herr W. wollte um 15.45 Uhr vor dem Haus sein, um Frau D. mitzunehmen. Er war überpünktlich, wartete und wartete, aber Frau D. kam nicht aus dem Haus. Er klingelte und klingelte, doch nichts rührte sich. Nachdem es sich um ein verschlossenes Hochhaus handelt, wartete er, bis jemand den Einlass möglich machte, fuhr mit dem Fahrstuhl in die 12. Etage und klingelte eindringlich. Er rief laut den Namen, sogar durch den Briefschlitz, aber nichts rührte sich in der Wohnung. Der wiederholte Versuch, Frau D. über ihr Handy zu erreichen, blieb erfolglos.

Sehr beunruhigt kam Herr W. dann 10 Minuten später allein zur Gruppe. Nun waren wir alle sehr beunruhigt, führten dennoch unsere tiefgehenden Gespräche, beendeten unsere Zusammenkunft aber etwas früher als sonst.

Ich fuhr mit Herrn W. zum Haus von Frau D., wir begaben uns wieder in den 12. Stock, klingelten und riefen laut, aber nichts rührte sich in der Wohnung. Was tun? Es war ungewöhnlich, dass Frau D. einen Termin ohne Absage einfach ignorierte. Telefonisch waren weder sie noch ihre Mutter sowie ihre mir bekannten Freunde zu erreichen. So blieb nichts anderes übrig, als die Polizei zu rufen.

Nach 20 Minuten, es war zwischenzeitlich 18.30 Uhr, kamen zwei Staatsdiener und probierten es zunächst auf die gleiche Art wie wir. Als aber ein „organstarker“ Polizist rief: „Frau D.! Machen Sie jetzt die Tür auf oder wir brechen sie auf“, kam von innen ein klägliches Wimmern: „Ich bin in der Badewanne.“ Wir waren erleichtert. Der Polizist: „Na, dann ziehen Sie sich etwas über und machen sofort auf!“ Frau D.: „Ich kann nicht!“ Polizei: „Warum nicht?“ Von innen: „Ich bin in der Badewanne und kann nicht raus!“ Polizei: „Dann holen wir jetzt die Feuerwehr und lassen die Tür aufmachen!“

Gesagt, getan. Die Feuerwehr rückt nach weiteren 20 Minuten mit Leiterfahrzeug und Rettungswagen an. In wenigen Sekunden ist die Tür aufgestoßen, eine Feuerwehrfrau! geht zuerst in die Wohnung, holt dann aber doch einen Feuerwehrmann hinzu, beide sind Sanitäter, und dann erfahren wir, was wirklich passiert war.

Frau D. hatte am Nachmittag ein niederschmetterndes Telefonat mit Vorwürfen und Beschimpfungen durch ihre Schwester, was sie nach über einem Jahr totaler Abstinenz nicht verkraftete und nun mit einer für zum Einreiben vorhandenen Flasche Melissengeist (80%) zu lösen versuchte. Sie ging noch ins Bad, setzte sich rücklings auf den Badewannenrand, um ihre Haare zu richten. Schließlich wollte sie doch in der Gruppe ordentlich erscheinen und sollte ja gleich abgeholt werden. Aber es kam anders. Sie rutschte nach hinten ab, klemmte sich, da sie sehr klein und rundlich ist, quer in der Wanne ein. Die Arme reichten nicht bis vor an den Rand, seitlich war nur Wannenboden. So blieb sie eingeklemmt und konnte sich nicht melden.

Zuerst muss sie wohl in dieser unbequemen Lage aufgrund des Alkohols eingeschlafen sein, und dann schämte sie sich, als wir nach ihr riefen. Sie hätte sich, wie sie sagte, wohl kaum alleine aus dieser Situation befreien können, hätte den Morgen abgewartet und dann um Hilfe gerufen.

Nachdem sie von den Feuerwehrleuten befreit war, wurden noch die Formalitäten erledigt. Anschließend wurde aber der Rückfall gleich aufgearbeitet. Herr W. blieb mit anwesend und wird dieses Erlebnis sich selbst zur Warnung dienen lassen. Er ist nämlich auch alleinlebend und erst seit wenigen Monaten abstinent.

Meine Frau staunte nicht schlecht, als ich gegen 22 Uhr „aus der Gruppe“ kam. Ich hatte immerhin noch 32 km Heimweg.

Bei meinem folgenden Besuch wurde natürlich weiter gearbeitet (nicht von vorn angefangen) und ich hoffe, dass dieser Badewannenrückfall durch Alkoholrückfall doch heilsam ist. Die Reaktion der etwas entfernt lebenden 90-jährigen Mutter zu mir: „Meine Tochter wird wohl nie erwachsen!“.

Detlef S., SHG Sucht-Frei-Leben

Sie hätte sich, wie sie sagte, wohl kaum alleine aus dieser Situation befreien können, hätte den Morgen abgewartet und dann um Hilfe gerufen.

Mütter in Trainingshosen

Vom guten Vorbild zum abschreckenden Beispiel

Ich wollte schon immer berufstätig sein und ich wollte es auch bleiben, als ich Kinder bekam. Wichtig sind mir meine finanzielle Unabhängigkeit und die Selbständigkeit meiner Kinder.

Ich hoffte, meinen Kindern den Weg ins Berufsleben zu erleichtern, indem ich ihnen die Selbstverständlichkeit zu arbeiten vorlebe, auch als Mutter.

Meine Tochter ist noch klein, aber mein Sohn ist mittlerweile 15, auf der Schwelle zum Erwachsenwerden, und wird wahrscheinlich nächstes Jahr eine Ausbildung beginnen.

Die Arbeitswelt ist hart, aber man kann es schaffen, das wollte ich ihm durch mein Beispiel vermitteln. Ich freute mich, als er bei seinem Praktikum eine gute Beurteilung bekam. Zu dieser Zeit arbeitete ich bereits zwei Jahre in einer kleinen Firma.

Dann erwischte es mich eiskalt: Ich wurde entlassen. Meine Welt brach zusammen!

Wenn ich meine 6-jährige Tochter in die Schule brachte, fiel mir plötzlich auf, wie viele Mütter Trainingshosen an und keine Handtaschen dabei hatten.

In der zweiten Woche, in der ich daheim war, wurde ich gefragt, ob ich nicht ehrenamtlich dienstags bei der Obstverteilung in der Schule mitmachen möchte.

In der ersten Zeit traute ich mich nicht es meinem Sohn zu sagen, so unangenehm war es für mich. Als ich es ihm schließlich doch sagte, fiel mir spontan eine passende Bemerkung ein. Augenzwinkernd sagte ich: „Suche Dir was sicheres in einer großen Firma oder werde am besten gleich Beamter. Nicht dass es Dir so geht wie mir, die sich immer in den kleinen Firmen abkämpfen muss.“

Die Bearbeiterin vom Arbeitsamt meinte es gut, als ich zum zweiten Termin kam. Sie stellte mir einen Bildungsgutschein aus und bot mir verschiedene Kurse an.

Es war Januar – die Geldtöpfe schienen voll zu sein. Es war nett gemeint. Trotzdem wusste ich zu diesem Zeitpunkt nicht, ob ich mich darüber freuen sollte oder ob ich genervt sein sollte. Ich wählte drei Kurse mit anschließendem zweimonatigem Praktikum aus und verließ das Arbeitsamt mit einer Liste verschiedener Institute, die solche Kurse anbieten.

Am nächsten Tag hatte ich bereits zwei Vorstellungstermine. Sobald ich meinen Bildungsgutschein her zeigte, merkte ich, wie geschäftstüchtig meine Gegenüber wurden. Trotzdem war es nicht so einfach, einen Anbieter zu finden, der diese drei Kurse zeitnah in der richtigen Reihenfolge anbot. Schließlich landete ich bei einem Selbstlernkurs, der noch wohnortsnah lag und bei dem ich meine „Arbeitszeit“ selbst einteilen konnte.

Bis jetzt, nach zwei Wochen, bin ich meiner Zeit drei Wochen voraus. Dabei bin ich mir nicht so sicher, ob es wirklich an meinen Vorkenntnissen und meiner computertechnischen Kompetenz liegt, oder vielmehr daran, dass die Inhalte nicht so detailliert vermittelt werden, wie ich sie vielleicht einmal benötigen würde. Das Programm ist sehr vielfältig, aber ich tue mich etwas schwer mit der Systematik. Viele gleiche Befehle werden in verschiedenen Situationen durch verschiedene Buttons oder Menüpunkte ausgelöst.

Vor allem der Befehl „Simulieren“ fasziniert mich. Im Moment habe ich das Gefühl, mein ganzes Berufsleben wird simuliert. Ich erwische mich dabei zuhause zu sagen: „In der Arbeit…“ Die Institution tut alles, um dieses Gefühl bei mir aufrecht zu erhalten. Sie kontrolliert meine Anwesenheit und meine „Kollegen“ bekommen bei Verspätung einen Rüffel, wie in der echten Arbeitswelt. Auch das kollegiale Umfeld entspricht der Arbeitswelt so wie ich sie kenne.

Ich bin immer noch arbeitslos, aber es gibt Momente, da habe ich das Gefühl, dass ich arbeite. Jetzt, nach zwei Wochen, weiß ich noch nicht, ob ich mich freuen oder genervt sein soll. Das werde ich erst hinterher wissen, denn es hängt davon ab, ob ich dadurch eine GUTE Arbeit finde.

Barbara M., Redaktionsteam kiss.magazin

Ich hoffte, meinen Kindern den Weg ins Berufsleben zu erleichtern, indem ich ihnen die Selbstverständlichkeit zu arbeiten vorlebe, auch als Mutter.

Es klappt nicht mit dem Kind

Inzwischen gehe ich aus der jammernden Haltung heraus

Seit über vier Jahren wünsche ich mir schwanger zu werden und ein Kind auf die Welt zu bringen. Ich war sehr traurig und teilweise verzweifelt darüber, dass es nicht klappte.

Die Frauen in meinem Umfeld wurden entweder sehr leicht schwanger oder wollten kein Kind, daher gab es keine Frau, mit der ich mich austauschen konnte. Deshalb beschloss ich vor 2 Jahren eine Selbsthilfegruppe zu dem Thema zu gründen. Anfangs lief es etwas schleppend an und ich befürchtete, dass nicht genügend Frauen zusammen kommen. Ich denke, es gehört auch Mut dazu zu sagen: „Ich wünsche mir ein Kind, es klappt jedoch nicht und ich leide darunter.“

Es ist ja das Natürlichste auf der Welt und ganz selbstverständlich für viele Frauen!

Ich durchlief verschiedene Phasen. Anfangs war ich in einer Phase, in der ich mich jetzt im Nachhinein innerlich wie ein Kleinkind auf den Boden stampfen sehe, wie ich schreie: „Ich will aber!“, der Teil in mir, der es mit Gewalt durchsetzen will, dass es klappt.

Dann immer wieder Phasen der Traurigkeit, wenn ich andere Frauen mit ihren Kindern sehe und denke: Warum habe ich kein Kind? Oder wenn ich meine Periode bekomme und denke: Jetzt hat es wieder nicht geklappt.

Es tut gut in der Selbsthilfegruppe über die verschiedenen Gefühle zu sprechen und zuzugeben: Ja ich bin neidisch, wenn meine Freundin oder Kollegin ein Kind bekommt. Das bedeutet für mich ERWACHSEN sein: meine Gefühle zu benennen und sie zu akzeptieren. Es ist entlastend für mich zu sehen: Ich bin nicht die einzige Frau, die darauf wartet, dass der Schwangerschaftstest endlich das lang ersehnte Ergebnis anzeigt. Zu sehen: Ich bin eine Frau, auch wenn ich nicht Mutter bin.

Es gab eine Phase während der Gruppenarbeit, wo ich gemerkt habe, dass ich nicht mehr, wie zu Anfang des Gruppenprozesses, jedes Treffen moderieren möchte, da ich bemerkte, wie angespannt ich war und es als sehr anstrengend erlebte, gleichzeitig zu moderieren UND Teil der Gruppe zu sein. Ich sprach es an und wir fanden als Gruppe eine Lösung. Das ist auch für mich ERWACHSEN sein, wahrzunehmen, was ich ändern möchte und es anzugehen. Die Verantwortung für mich zu übernehmen.

Ich erinnere mich an eine Taufe, bei der ich dabei war und diesen tiefen Schmerz spürte: Warum sind meine Arme leer? Sich auch dem Schmerz in mir zu stellen, das bedeutet für mich ERWACHSEN sein.

Jetzt bin ich an dem Punkt, wo ich mehr loslassen kann. Mehr akzeptieren kann, dass es im Moment nicht so ist wie ich es mir wünsche. Ich gehe aus der jammernden Haltung heraus und ich schaue mehr, was kann ich in der Situation Konstruktives tun? Möchten wir ein Kind adoptieren? Möchte ich mich ehrenamtlich für Kinder engagieren? Möchte ich Dinge machen, die mit Kindern schwierig wären, wie lange Reisen oder Selbsterfahrungsseminare? Und ich spüre meine Dankbarkeit für die Dinge, die ich habe: Einen wunderbaren Mann, mit dem ich eine intensive Zeit zusammen verbringen darf. Dankbarkeit für Zeit, in der ich einfach auf dem Sofa liege und in die Luft gucke oder in Ruhe lese.

In den letzten Jahren der Kinderwunschzeit bin ich gereift. Ich habe viel über mich gelernt und auch gelernt, dass ich nicht alles in der Hand habe. Ich spüre immer noch manchmal Trauer, Wut, Neid, Schmerz, Sehnsucht, habe jedoch den Eindruck, dass ich nicht mehr so sehr leide. Ich bin friedlicher mit dem Thema. Die Gefühle dürfen da sein, es ist in Ordnung so wie es ist. Das ist ERWACHSEN sein für mich.

Katharina D., SHG Kinderwunsch

Es tut gut in der Selbsthilfegruppe über die verschiedenen Gefühle zu sprechen und zuzugeben: Ja ich bin neidisch, wenn meine Freundin oder Kollegin ein Kind bekommt.

Immer diese Einsamkeit

Allein zu sein kann ich nicht ertragen

Ich wuchs in Österreich auf. Meine Erinnerungen beginnen im Kindesalter von etwa 6 Jahren. Es tobte der 2. Weltkrieg, wir Stadtkinder wurden aufs Land evakuiert. Am Bauernhof war ausreichend zu essen. Ich hatte oft Heimweh, die Mutter konnte nur selten kommen. Meine Gasteltern waren liebenswert, ich fühlte mich dennoch fremd, besonders wenn ich etwas angestellt hatte. Der alte Bauer war Schmied, seine drei Söhne im Krieg. Von der Arbeit in der Schmiede, dem glutroten Metall, den lauten Schlägen der Hämmer, konnte ich nicht genug bekommen. Wir Kinder hatten eine schullose, ländlich unbeschwerte Zeit. Schulunterricht gab es nur noch tageweise. Einmal wurden wir beim Ballspiel von zwei Tieffliegern beschossen, rannten wie verrückt in den nahen Wald; keiner wurde verletzt; wir hatten schreckliche Angst. Eines Morgens kamen die Amerikaner, der Krieg war aus.

Meine Mutter holte mich nach Hause, wir fuhren mit der Dampfeisenbahn. Die Heimatstadt war stark zerstört, in unser Schlafzimmer regnete es herein, im Winter gab es kaum Brennmaterial zum Heizen. Die Schule begann wieder, ich war das freie Landleben gewöhnt und bekam schlechte Zeugnisse.

Meine Mutter brachte mich in ein Internat. Wieder fehlte die Familie, ich hatte oft Heimweh. Die Zeugnisse wurden besser, ich hatte Freunde, wohnte in einem Schloss mit Schwimmbad und Fußballfeld. Wir hatten strenge katholische Regeln, viel Studier- und wenig Freizeit. Hier musste ich mich anpassen, lernte soziales Verhalten in der Gemeinschaft. Die Franziskaner Patres lehrten mich Ordnung, Pünktlichkeit und gutes Benehmen.

Als 15-jähriger malte ich mir meine Zukunft in phantastischen Bildern aus: ein interessanter Beruf, eigene Familie, Leben in Wohlstand, Theater, Konzerte und viel Sport.

Als ich mich Jahre später ziemlich erwachsen fühlte, war mein Leben jedoch von Ängsten und Abhängigkeiten erfüllt. Das Kopfkino regierte meine Gefühle, mal schwebte ich in himmlischen Sphären und plötzlich versank ich in chaotisch dunklen Höhlen, voller grauenhafter Wesen, die mich noch in meinen Träumen verfolgten.

Ich stritt mit meinem Umfeld und meinen Neigungen, die sich in schneller Folge änderten. Meine Interessen wechselten sprunghaft, ich verfolgte eine Idee Monate lang, um dann plötzlich etwas völlig anderes anzufangen. Meine Lehrer zeigten mir Berufs- und Lebensmöglichkeiten, ich las tagelang Sachbücher und Biographien, sie brachten mir interessante Lebensziele näher. Die Mutter unterstützte meinen Wunsch, Techniker zu werden. Ich lernte einen Beruf, betrieb Leistungssport und wollte in Deutschland studieren.

Ich erhielt Arbeit in einer großen Maschinenfabrik, wollte Geld verdienen bis das Studium anging.

Bei der Gastfamilie lernte ich ein Mädchen kennen. Wir verstanden uns gut, gingen ins Theater, machten Radausflüge und verbrachten gemeinsam viel Zeit. Schließlich wurde Liebe daraus. Ich war wieder einmal einsam und wollte sie ganz bei mir haben.

Eines Tages erzählte sie mir unter Tränen, sie sei schwanger. Das war ein Tag, an dem ich schlagartig erwachsener geworden bin. Habe sie getröstet und ihr gesagt, ich liebe dich und alles wird gut. Wir heirateten, ich arbeitete weiter und studierte nebenbei an einer Fernuniversität.

Ein Sohn kam dazu, der Alltag zog ein. Wir hatten beide Fehler und konnten sie nicht lösen, nach 13 Jahren trennten wir uns.

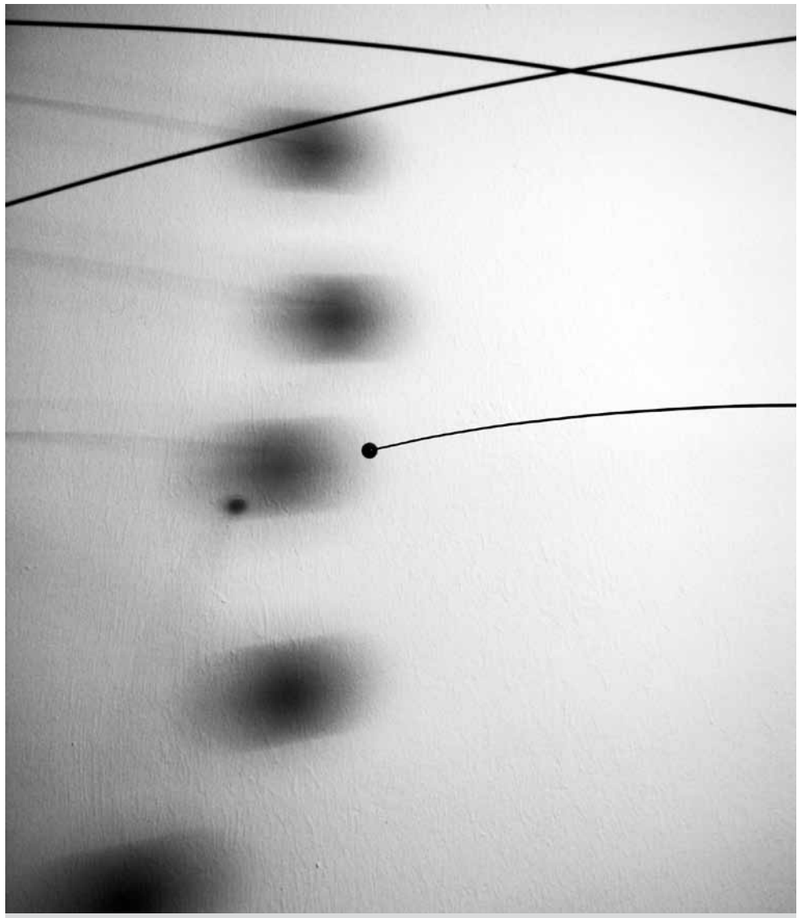
Ich veränderte mich auch beruflich und übernahm ein Vertriebsbüro. Meine Aufgabe füllte mich aus, ich arbeitete viel. Ich war einsam, das war schwer zu ertragen, die Sehnsucht nach Nähe war immer da.

Nach einiger Zeit heiratete ich das zweite Mal. Unsere Beziehung war voller Verständnis und Vertrauen. Wir arbeiteten beide in gehobenen Stellungen, reisten in alle Welt, fuhren gerne Ski, machten große Wander- und Fahrradtouren, besuchten regelmäßig Theateraufführungen und Konzerte. So vergingen über zehn Jahre, und das Leben war schön.

Beide tranken wir regelmäßig Alkohol. Mehrere Jahre habe ich die schleichende Veränderung meiner Partnerin nicht wahrgenommen. Ihr verändertes Verhalten wurde aber immer auffälliger, sie war alkoholkrank geworden und machte schließlich eine Therapie. Es war eine harte Zeit. Durch eine Angehörigengruppe kam ich selbst auf den Weg zur Genesung. Inzwischen sind wir 41 Jahre verheiratet, leben über 25 Jahre ohne Alkohol, glücklich und zufrieden. Ich bin toleranter, ehrlicher und gelassener geworden, muss nicht mehr unbedingt Recht haben und versuche im Heute zu leben. Mein Weg erwachsen zu werden, mir läuft bei diesem Gedanken ein kalter Schauer über den Rücken, ist weiterhin voller Höhen und Tiefen und erst mit meinem Tode zu Ende.

Erwin H., Redaktionsteam kiss.magazin

Ich bin toleranter, ehrlicher und gelassener geworden, muss nicht mehr unbedingt Recht haben und versuche im Heute zu leben.



© fraulL. / photocase.com

Schattenriss

Erwachsen.
Verwachsen.
Träume wie festgefressene Zahnräder
aus seelisch verwachsenen Überbeinen
und stiller werdenden Schattenrissen
von erlahmenden Mobilespielen aus erstarrenden kinetischen Energien
wie
heruntergelaufenens, geronnenes Kerzenwachs
im erlöschenden Schein
von beige – grau – irrlichternden Ausstellungen der Erinnerungen.

Klaus

30 Jahre Kiss – und immer im Wachsen

Ein hölzerner Karteikasten, alte Möbel und viel Ehrenamt – die Kontakt- und Informationsstelle ist stolz auf ihre Geschichte

Es waren einmal ein paar Selbsthilfegruppen und zwei Psychologiestudenten. Die träumten davon eine Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen aufzubauen, die erste Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) in Bayern. Damit diese zukünftige Einrichtung einen Träger habe, gründeten sie erst einmal einen gemeinnützigen Verein „Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Erlangen-Nürnberg-Fürth e.V.“ Das war 1983, weitere Kontaktstellen gab es damals bundesweit lediglich in Hamburg und Berlin.

Die Studenten und die engagierten Betroffenen steckten viele Stunden Arbeit in den Aufbau der ersten Kiss. Der 1. Selbsthilfeführer Mittelfranken, eine Broschüre mit Darstellungen und Kontaktdaten aller damals existierenden 100 Selbsthilfegruppen und weiteren Infos entstand als Diplomarbeit der Studenten Heiner Dehner, heute Psychiatriekoordinator und Gerd Richter, heute niedergelassener Psychotherapeut.

In den ersten Jahren gab es weder Büro noch Geld. Die ganze Arbeit wurde ehrenamtlich vom heimischen Telefon und privaten Schreibtisch aus geleistet.

Erst 1986 konnte das Büro der ersten Bayerischen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Erlangen in der Ohmstrasse eröffnet werden. Die Stadt Erlangen hatte ein Einsehen und finanzierte die Miet- und Heizkosten.

Nürnberg ließ sich ebenfalls von der Bedeutung der Selbsthilfe überzeugen und gab einen Zuschuss. 1990 konnte damit eine weitere Anlaufstelle in Nürnberg, in der Hillerstr. 6 eingerichtet werden. Die Räume teilte sich der Verein mit dem Verein für Körperbehinderte. Die Möbel waren alte ausrangierte Büromöbel von Siemens. Die Freude darüber war groß und die Begeisterung ungebrochen. Beide Büros waren nur stundenweise an einzelnen Tagen mit Ilka Wick, einer engagierten Betroffenen der ersten Stunde und mit einer ABM-Kraft, Dipl.Psych. Brigitte Trost, besetzt. In Nürnberg konnte man am Montag jemanden im Büro sprechen und in Erlangen am Mittwoch und am Donnerstagvormittag. Immerhin gab es jetzt offizielle Adressen, je einen Schreibtisch, je eine Schreibmaschine und jeweils ein Telefon und nicht zu vergessen das wichtigste Instrument der Beratung: einen hölzernen Dateikartenkasten mit allen Informationen zu den bestehenden Selbsthilfegruppen.

Als das Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Erlangen-Nürnberg-Fürth e.V. acht Jahre alt war, hatte der Bezirk Mittelfranken ein Einsehen und beschloss eine Förderung der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen. Bis heute liegt die Unterstützung der Arbeit von Selbsthilfegruppen dem Bezirk sehr am Herzen.

1991 konnte mit dieser Förderung die erste hauptamtliche Teilzeitkraft eingestellt werden, und ich wurde als Pädagogin eingestellt. Damals Mutter von zwei Kindern, das dritte kam bald hinterher und das Baby war der einzige Mensch, der eine Beratung stören durfte - denn dann wurde gestillt.

1998 wurden die Standorte Erlangen und Nürnberg zusammengelegt und die Kiss am Frauentorgraben 69 in Nürnberg mit zwei Büros und einem Gruppenraum eröffnet. Hier konnten im Verlauf der folgenden zehn Jahre weitere Gruppenräume angemietet werden.

2000 kam die zweite Fachkraft hinzu, die Diplom Psychologin Dagmar Brüggen, heute stellvertretende Geschäftsführerin.

Immer wieder wurden ehrenamtliche Helferinnen auch über viele Jahre in die tägliche Arbeit eingebunden, fast zehn Jahre lang wurde die Erstberatung am Telefon von einer engagierten Frau aus einer Selbsthilfegruppe gemacht.

Nürnberger Zeitung, Juli 1995

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen haben seit 2000 einen gesetzlichen Anspruch auf Förderung durch die Krankenkassen nach SGB V §20c. Seit 2003 laufen das Förderverfahren und die Antragsbearbeitung über die Fachstelle „Runder Tisch Mittelfranken“, angegliedert bei Kiss.

Seit 1987 werden die telefonischen und persönlichen Beratungen statistisch erfasst. 783 Anfragen wurden damals beantwortet, die Zahl stieg in den folgenden Jahren ständig an. 2008 verzeichnet die Statistik bereits 6000 Anfragen. Es wurde deutlich, dass die Selbsthilfeunterstützung in Mittelfranken mit der geringen vorhandenen Personalkapazität an ihre Grenzen gekommen war. Mit Unterstützung des Bezirk Mittelfranken und der Krankenkassen war es möglich, innerhalb von drei Jahren vier weitere Kontakt- und Informationsstellen in Mittelfranken aufzubauen, die alle hauptamtlich besetzt sind.

Alle fünf Büros sind behindertengerecht und verfügen über Gruppenräume, die von den Selbsthilfegruppen rege genutzt werden.

Heute werden die Selbsthilfegruppen in Mittelfranken von 16 Mitarbeiterinnen des Vereins mit insgesamt 10,5 Personalstellen unterstützt. Im Team finden sich zahlreiche Professionen: Sozialpädagoginnen, Diplom Psychologin, Diplom Pädagogin, Heilpraktikerin, Betriebswirtin, Verwaltungskräften. Alle sind mit großer Überzeugung und großem Engagement bei der Sache.

Der ehrenamtliche Vorstand unterstützt die Geschäftsführung des Vereins kompetent und vertrauensvoll.

Die Arbeit der fünf Kiss ist vielfältig: Telefonische, persönliche und E-Mail Beratung mit dem Ziel, die nächsten Schritte zu klären und Kontakte herzustellen, Öffentlichkeitsarbeit, Begleitung der neuen und bestehenden Selbsthilfegruppen in Form von Fortbildungen, Seminaren und Supervision.

Der Erfolg gibt uns recht: 1988, als der erste Jahresbericht erstellt wurde, gab es in Mittelfranken 213 Selbsthilfegruppen. 875 Anfragen wurden von Kiss bearbeitet.

2012 waren 872 Selbsthilfegruppen in der Kiss Datenbank registriert und es wurden von den Mitarbeiterinnen 13.900 Anfragen bearbeitet.

Kiss kooperiert mit vielen Einrichtungen im Gesundheitsbereich, mit Krankenkassen, Kliniken, Apotheken, Arztpraxen, Beratungsstellen und berufsbildenden Schulen.

Da bleibt nur noch zu sagen: einen herzlichen Dank an alle Mitarbeiterinnen der ersten und der aktuellen Stunde und – machen wir weiter so. Auf die nächsten 30 Jahre!

Ingeborg Ehrlich,
Geschäftsführerin des Regionalzentrums für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.

Die Arbeit der fünf Kiss ist vielfältig: Telefonische, persönliche und E-Mail Beratung mit dem Ziel, die nächsten Schritte zu klären und Kontakte herzustellen, Öffentlichkeitsarbeit, Begleitung der neuen und bestehenden Selbsthilfegruppen in Form von Fortbildungen, Seminaren und Supervision.

Hoffentlich nie!

Wann ist jemand erwachsen? Eine Frage, auf die vom Stadtdekan bis zur Schauspielerin reife Antworten folgen, denen Kindliches innewohnt.

Erwachsen ist jemand, wenn er sein Leben selbst verantwortet – und sich bewusst ist, dass er es selbst verantworten muss.

Mehr noch als erwachsen ist, wenn jemand „reif“ bzw. „gereift“ ist. Dazu gehört für mich, dass jemand sein Verhalten in Beziehung gleichzeitig zu sich selbst und zu den anderen gestalten kann. Ein reifer Mensch übernimmt also Verantwortung für sich selbst und für diese Welt mit den Menschen, die einem nahe, und den Menschen, die einem ferne sind.

Außerdem hat ein reifer Mensch eine innere Mitte und eine äußere Stabilität gefunden, die nicht durch jeden Windhauch und jede neue Begegnung mit einem neuen Menschen oder einer neuen Situation grundsätzlich in Frage gestellt und verändert werden. Trotzdem gehört auch zur Reife die Weiterentwicklung der Person dazu. Wie Martin Luther sagte: „Ein Christ ist niemals im Worden-Sein, sondern immer im Werden.“

Ich selbst musste erwachsen werden, als ich mein Studium ohne elterliche Hilfe selbst finanzieren musste. Als ich dann im vierten Semester heiratete und ein Jahr später Vater wurde, blieb mir gar nichts anders übrig, als erwachsen zu sein. Durch diese Verantwortung bin ich sicherlich auch gereift, aber das Reifen ist noch lange nicht zu Ende.

Jürgen Körnlein, evangelischer Stadtdekan Nürnberg

Jeder Mensch trägt seinen Anfang, seine Kindheit weiter mit sich herum und lebt und zehrt ja vor allem von seinem Beginn.

„Wann ist jemand erwachsen?“
Hoffentlich nie!
Das ist zwar keine direkte Antwort auf die Frage wann jemand erwachsen ist, aber vielleicht doch die richtige, weil wir – so sehe ich das – nie richtig erwachsen werden (können?).

Denn: Zum einen ist es schwierig zu benennen, was sind Erwachsenen-Kriterien ? Wann sind sie erfüllt? und bin somit Erwachsener.

Zum anderen trägt jeder Mensch seinen Anfang, seine Kindheit weiter mit sich herum und lebt und zehrt ja vor allem von seinem Beginn (an den er sich glücklicherweise auch immer wieder erinnert).

Und so ist dann auch wohl das sprichwörtliche (spielende, verspielte?) „Kind im Manne“ zu erklären: Es gehört zum Menschen/Mann und damit auch zum erwachsenen Mann.

Ganz nach Eugen Roth:
Bekanntlich kommt das Kind beim Weib
durch das Gebären aus dem Leib.
Da sich jedoch das Kind beim Mann
nicht solcherart entfernen kann,
ist es verständlich, dass es bleibt
und ewig in ihm lebt und leibt.

(Wie sich das Kind in der Frau äußert, kann ich schlecht sagen. Ist etwa die Kleidung Ausdruck für das Mädchen in der Frau ...??)

Hubertus Foerster, Stadt- und Regionaldekan Katholische Stadtkirche Nürnberg

Schiller, der in einer Zeit lebte, wo Erwachsensein im Allgemeinen rigide Pflichterfüllung bedeutete, schrieb: Der Mensch spielt nur wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt. Ich liebe diesen Satz, nicht, weil er Rechtfertigung des Schauspielerdaseins zu sein scheint, sondern weil klar wird, wie untrennbar Spiel und menschlicher Geist verbunden sind. Wir lernen, indem wir Ideen oder Experimente durchspielen, erkennen was andere bewegt, indem wir uns in den anderen hineinversetzen und durch seine Augen sehen. Wir wissen mehr über den möglichen Ausgang und Optionen einer Handlung, wenn wir zu Ende spielen: „Was passiert wenn ...“ Konsequentes Spiel ermöglicht vorausschauendes Handeln. Für Kinder wie Erwachsene ist Spielen die beste Methode des Lernens; Kinder spielen, bis sie müde werden. Der Erwachsene sollte spielen bis zur Erkenntnis. Das meinte Schiller mit ganz Mensch sein.

Adeline Schebesch, Schauspielerin am Staats-theater Nürnberg

Erwachsen bedeutet für mich, mit dem „Kind in mir“ in lebendigem Kontakt zu sein, ohne ihm ausgeliefert zu sein.

Fred Beier, Leiter Gesundheitsamt Nürnberg

18 und rätselhaft

Ich bin jetzt achtzehn geworden, wann genau ist nicht bekannt, dokumentiert ist aber das Jahr 1995.

Aus der Taufe gehoben wurde ich von mehreren Vätern und Müttern. Die arbeiteten alle am selben „Institut“ des Klinikums. Ich bekam den Namen „Gruppe“.

Von Anfang an hatte ich mehrere Tanten und Onkel, und ich musste gleich viel lernen ohne in die Schule zu gehen, aber ich wurde dabei von einer „Arbeitsgruppe“ unterstützt.

Meine Jugendzeit war abwechslungsreich, und ich lernte viele nette Menschen kennen.

Eine meiner Aufgaben ist es, Menschen bei Gesundheitsproblemen zu helfen.

Ich habe viele Verwandte, und es gibt auch eine „Organisation“, die uns alle koordiniert damit wir viele Menschen erreichen können.

Einmal im Monat lade ich Gäste ein. Die besuchen mich an meinem Geburtsort, dem Klinikum, und hören sich interessante Vorträge an. Es geht dabei meistens um einen Zustand im menschlichen Körper, der lebenswichtig für den besonderen „Saft“ ist, der unter Druck unsere Organe versorgt.

Bei vielen Menschen ist dieser Druck zu hoch, der Fachausdruck dafür ist „Hypertonie“.

Ich treibe mich gern auf Messen herum, zum Beispiel auf der *inviva* im Messezentrum Nürnberg. Dort spreche ich mit vielen Leuten über den hohen Druck und die Folgen für den Körper: Herzinfarkt und Schlaganfall. So viele Menschen wissen gar nicht, wie leicht sie den „Wert“ des Druckes durch Sport, Bewegung, Ernährung und die richtigen Medikamente normalisieren können. Ich werde nicht müde, es zu erklären. Außerdem organisiere ich Wanderungen und lade die Menschen dazu ein. Im Gehen redet es sich so gut!

Nun bin ich schon volljährig. Und reifer geworden. Woran ich das merke?

Daran zum Beispiel, wie ich meine Aufgaben erfülle, sicher und routiniert.

Daran, dass ich eine klare Meinung habe. Es gibt heute viele Möglichkeiten, sich über den Druck und seine Folgen zu informieren, auch das Internet kann da weiterhelfen. Das finde ich gut. Dennoch bin ich sicher: das persönliche Gespräch kann man durch nichts ersetzen.

Und daran, dass ich nachdenke über Erreichtes und versuche zukünftige Ziele zu definieren.

Vielleicht lege ich mir einen neuen Namen zu, einen der stärker zum Ausdruck bringt wer ich bin und was mir wichtig ist: persönlicher Kontakt, gegenseitige Hilfe und gemeinsame Aktivitäten. Aktivgruppe? So eine Namensänderung will gut überlegt sein.

Werner E., Redaktionsteam kiss.magazin

(Des Rätsels Lösung ist die SHG Hypertonie)

Man kann (nicht mehr) machen, was man will

Kiss fragte bei Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen in Mittelfranken nach, was ihnen zum Thema „Erwachsen“ einfällt.

Ein Entwurf für ein saugutes Gefühl

Sogar ein Schaf weiß, was ihm guttut

Als Erwachsener brauche ich: Selbstbewusstsein, Selbstbewusstsein, Selbstbewusstsein und nochmals Selbstbewusstsein.

Wie komme ich dazu, mich selbstbewusst zu fühlen? Ich hatte in meiner Kindheit kaum Eindrücke erfahren, was Selbstbewusstsein sein könnte. Ganz zu schweigen von Informationen, wie sich Selbstbewusstsein anfühlen und wie es tatsächlich sein kann. Selbstbewusstsein kann ich weder essen noch trinken noch sonst irgendwie konsumieren; es scheint in einem gewissen Zeitraum zu wachsen, jedoch keinesfalls von selbst.

Jetzt, mit meinen gelebten 50 Jahren, ist Selbstbewusstsein ein Gefühl von Sicherheit. Auch ist es ein saugutes Gefühl, mich von dem Bedürfnis befreit zu wissen, vor anderen als toller Hecht dastehen zu müssen. Für mich bin ich nämlich DER Hecht schlechthin.

– Mir meiner Selbst bewusst werden –
Erwachsen und selbstbewusst spinne ich meine Gedanken weiter und komme zur Verantwortlichkeit.

Seit etwa sechs Jahren schloss ich mit Erziehungs-Verantwortlichkeit ab, weil ich meine Tochter in die Mündigkeit entließ, vielmehr – mein Schatz hat sich selbst entlassen.

Jetzt sehe ich mich nur noch für mich und meine Befindlichkeit verantwortlich. Halt!, ich fühle mich auch für Wesen verantwortlich, die auf den Schutz und die Hilfe anderer Wesen angewiesen sind, Kinder etwa, fremd oder bekannt – völlig egal!

– Verantwortlichkeit –
Von Allen Carr las ich die Gedanken, wir sind von unserem Lebenswandel, insbesondere durch Sucht so geschwächt, dass wir Verantwortung mit Stress verwechseln.

Beziehe ich noch meine Überzeugung mit ein, meine Lebensqualität wird überwiegend durch die von mir wahrgenommene Qualität meiner Gefühle bestimmt, so komme ich zu einer logischen Schlussfolgerung, dass ich wohl langsam damit anfange zu lernen, meine Gefühle nüchtern und klar wahrzunehmen.

– Nüchternheit, Klarheit, Vernunft –
Als erwachsener Mensch bin ich natürlich auch meines eigenen Glückes Schmied.

Gerne neige ich dazu, mein Glück von den Umständen und von anderen Menschen abhängig zu machen; es scheint einfacher zu sein.

Was Glück bedeuten kann, darüber gab mir „Selma“ aus dem Bilderbuch von Jutta Bauer, wichtige Denkanstöße: Am Anfang steht die Frage: Was ist Glück? Im Mittelpunkt der Handlung steht Selma, das Schaf.

Selma schildert ihren gewohnten Tagesablauf, ihre Vorlieben und Hobbys und wird gefragt, was sie tun würde, wenn sie mehr Zeit oder/und mehr Geld hätte.

Selma kommt überhaupt nicht in den Sinn, dass in ihrem Leben etwas anders sein könnte oder sollte, so wie sie es gewohnt ist und mag. Das Schaf scheint sogar verblüfft über den Gedanken, mehr Zeit und Geld zu haben.

Es ist wie es ist und es ist gut so.

Eine liebe Psychologin drückte mir dieses Buch in die Hand, als ich wieder einmal zutiefst unzufrieden war, und zwar mit Gott und der Welt, und ein wenig mit mir selbst.

Mit diesen Zeilen habe ich hoffentlich viele Fragen, Neugier und Zweifel geweckt, denn was mir guttut, sind Menschen, die auch viele Fragen und Zweifel haben und neugierig sind.

Die Verantwortung liegt wiederum bei mir, als Erwachsener etwas zu unternehmen, um Menschen kennen zu lernen; die Leute kommen kaum von selbst zu mir.

Es geht schon verdammt gemein und ungerecht auf dieser Welt zu, weil ich immer irgendetwas tun muss, um irgendetwas zu bekommen (kleiner Scherz zum Schluss).

– Deshalb liebe ich Märchen so sehr –

Willi F., Redaktionsteam kiss.magazin

Gerne neige ich dazu, mein Glück von den Umständen und von anderen Menschen abhängig zu machen; es scheint einfacher zu sein.

Ich heiße Klaus

Meine Frau ist seit über 33 Jahren trocken

Ich heiße Klaus. Ich bin Angehöriger und gehöre zur Al-Anon Familiengruppe; meine Frau ist mit Hilfe der Anonymen Alkoholiker seit über 33 Jahren trocken.

Die Suchterkrankung meiner Frau hat auch mein Leben verändert. Auch der Angehörige muss, wie der Abhängige, den (Tief-)Punkt erreichen, um die Scheu und die Scham zu überwinden, um Hilfe zu erbitten. Der erste Schritt in eine Selbsthilfegruppe ist die Folge hiervon.

Da Alkoholismus eine schleichende und langwierige Krankheit ist, vergehen meist Jahre, bis dieser Punkt erreicht ist. So ist auch zu erklären, dass wenig junge Menschen von sich aus in eine Selbsthilfegruppe gehen. Es muss eine gewisse Reife eingetreten sein – zweifelsohne ein erwachsener Schritt.

Unser Gelassenheitsspruch bei Al-Anon spricht einerseits davon, Dinge hinzunehmen, die man nicht ändern kann, er spricht vom Mut, Dinge zu ändern, die man ändern kann und – als dritten Teil – der Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Und genau diese Weisheit ist ein Ausdruck von einer persönlichen Reife, von Erwachsensein.

Mit Sicherheit kann ich sagen, dass ich nicht durch die Suchterkrankung meiner Frau erwachsen geworden bin – das war ich vorher schon durch andere Umstände: Ich bin Jahrgang 1940, habe somit die letzten Jahre des Krieges und die Nachkriegszeit (Vater im Krieg und russischer Kriegsgefangenschaft, Mutter berufstätig und alleinerziehend) erlitten. Ich habe schon frühzeitig Verantwortung übernehmen müssen.

Erwachsensein geht leichter, wenn man ab und zu spielt.

Spielen ist kein Zeichen von „Nichterwachsensein“. Spielen ist ein notwendiger Schritt zum Erwachsenwerden; und es ist seit Tausenden von Jahren ein Teil unserer Kultur.

Klaus D., Al-Anon

Spielen ist ein notwendiger Schritt zum Erwachsenwerden; und es ist seit Tausenden von Jahren ein Teil unserer Kultur.

Schadensmeldung

Wie ich aus einer vermeintlich ausweglosen Situation Kraft und Erleichterung gewann

Raphael, ein Bekannter, bat mich, eine Wohnungstür höher zu setzen, damit der neue Teppichboden drunter passt.

Für mich eine Sache, die schnell erledigt scheint. Ich schau mir die Tür an und fange unverzüglich an zu schrauben, zu tun und zu machen. Ich missachtete mindestens drei Punkte des „H A L T“- Notprogramms:
H: hungry?!
A: angry?!
L: lonely?!
T: tired?!

Dieses „Halt“ ist eine wunderbare erste Krisenintervention: Ich war hungrig, müde, erschöpft. Ferner war ich unsicher, wie denn alles richtig funktioniert. Ich hatte es mit einer gut 150 kg schweren Massivholztüre zu tun. Als um 20:00 Raphael von der Arbeit nach Hause kam, war ich statt einer geplanten Stunde schon neun Stunden bis zur völligen Erschöpfung am Kämpfen.

Er informierte und vergewisserte sich, was denn der Grund sei für meine Überstunden, und ich konnte das Grauen in seinem Gesicht nachempfinden. Ich hatte die Türe in meiner zunehmenden Hilflosigkeit und Angst nahezu zerstört.

Die Details sparen wir uns, ich weiß jetzt, was ich falsch machte: Für diese Tätigkeit wäre meine ganze handwerkliche Aufmerksamkeit und Kompetenz von Nöten gewesen. Ich missachtete ein wichtiges mechanisches Detail, weil ich völlig unaufmerksam und unkonzentriert war. Diesen fatalen Fehler baute ich kontinuierlich aus, indem ich immer wieder mit falscher Vorgehensweise das gewünschte Ergebnis erzwingen wollte.

Die erste Dankbarkeit an diesem Abend empfand ich für die relative Gelassenheit von Raphael: Er probierte mit mir noch einige Möglichkeiten aus, und wir überlegten uns, was zu tun sei.
Das Wichtigste zuerst: so schnell wie möglich ein einigermaßen erträgliches Ende finden, so wie die Sache nun mal steht, damit wir uns von diesem Tag regenerieren können.

Mit dem Abstand der Nacht verspüre ich heute am Sonntag eine wohltuende Klarheit und Sicherheit, weil ich stimmig mit meinem Entschluss bin, Schritt für Schritt das zu tun, was zu tun ist.
1. Ich machte einen Fehler und stehe dazu.
2. ich werde nach meinen Möglichkeiten Wiedergutmachung leisten.
3. ich folge der dringenden Empfehlung Raphaels, mich mit einer Fachfirma in Verbindung zu setzen (mein Handwerker-Ego sträubt sich etwas!).

... gerade in diesem Moment, weiß ich definitiv, was ich zu tun habe und das Gefühl dabei ist gut!

Ich bin an meiner mentalen, körperlichen und fachlichen Grenze angekommen, und gerade in diesem Moment weiß ich definitiv, was ich zu tun habe, und das Gefühl dabei ist gut!

Jetzt habe ich Lust, mich mit einem Freund zum Brunch zu treffen, meine Klamotten und das Geschirr zu waschen, meine Steuer zu machen. Kurz, plötzlich fühle ich mich frei für nahezu alles. Sensationell !!!

Wie war das? Das Wichtigste zuerst: Brunchen und Ratschen, genau! Heute ist schließlich Tag des Herrn.

Ach ja, gerade fällt mir ein, ich habe seit über 25 Jahren eine Versicherung gegen groben Unfug, eine private Haftpflichtversicherung, die könnte ich bemühen. Zum Glück kenne ich einen freien Versicherungsmakler, dem ich vertraue und mit dem ich die genaue Schilderung des Schadensherganges besprechen kann.
Ich muss mitnichten alles können, lediglich wissen wo ich entsprechende Hilfe herbekomme. Für mich eine sehr vernünftige, erwachsene Einstellung.

Willi F., Redaktionsteam kiss.magazin

Allgemein gültige Benimmregeln halt und guter Umgangston

Was bedeutet für euch „Erwachsen“? Kiss will’s wissen und erfährt bei der Straßenumfrage, dass es viele Antworten gibt. Auch solche, die sich die Fragenden gegenseitig geben

Stress! Vom Alter her bin ich erwachsen, emotional aber nicht. Auf dem Papier steht es irgendwann, aber in echt? Mit 15 kann man erwachsener sein als mit 20! Viele junge Erwachsene können keine Verantwortung übernehmen, zumindest keine finanzielle. Viele Jugendliche kaufen online Klamotten, das geht eigentlich erst mit 18, aber man kann es nicht wirklich kontrollieren. Die legen einen Account auf den Namen der Mutter an und die kriegt dann Post von der Inkassogesellschaft.
Wie sollten sich Erwachsene verhalten?
Den Regeln, zumindest den gesetzlichen, entsprechend! Höflich, zuvorkommend, guter Umgangston, allgemein gültige Benimmregeln halt.
Meggi, 20 Jahre alt und Katja, 33 Jahre alt, arbeiten bei der hotline des online-shops einer großen Modefirma

Sind Sie erwachsen?
Ich würde sagen, ich bin auf dem Weg dahin. Das ist nie abgeschlossen, ich lerne immer weiter. Man bildet sich ein, man hat was erreicht und zwei Sekunden später ist alles wieder neu. Das ist eine ständige Herausforderung. Angst macht mir das nicht, das ist das Leben!
Das Wissen um die eigene Stärke ist wichtig. Vielen unserer Gäste ist das im Laufe der Jahre abhanden gekommen.
Franz, 58 Jahre alt, arbeitet beim Fenster zur Stadt. Seine Tür ist offen.

Sind Sie erwachsen?
Nein! Ich bin zwar schon 40 aber ich habe mir meine kindliche Art bewahrt. Lachen ist wichtig. Die Leute lachen immer weniger. Ich habe täglich so mit 300 bis 400 Leuten zu tun, da kann ich das schon ein wenig beurteilen.
Daniel, 40 Jahre, Norddeutscher in Franken, Kellner im Straßencafe

Bist du erwachsen?
Neeee!!! Das ist man erst, wenn man im Kopf so weit ist.
Was machst du so?
Computer, sonst eigentlich nichts.
Was hättest du gern, wenn du dir was wünschen könntest?
Geld und ewiges Leben gilt nicht! Ein Haus zum drin leben, so aus Stein…
Kevin, 19, sitzt gern in der Fußgängerzone

Wann ist man im Kopf soweit?
Vielleicht wenn man nicht mehr alles auf sich selbst bezieht, wenn man so mit anderen Augen, so mit Abstand drauf schauen kann. Und wenn man sich selbst versorgen kann, sein Leben regeln.
Wie weit bist du da?
Einen Teil könnte ich schon, aber noch nicht ganz.
Jo, 14, ihre Eltern haben sich an ihre grünen Haare gewöhnt

Die Forscherin und der Forscher haben sich auch gegenseitig befragt:
Ich bin nicht erwachsen. Ich bezeichne mich als volljährig. Erwachsen sein heißt Reife, die spür ich noch nicht. Wenn es keinen Weg mehr gäbe, dem Erwachsensein zu entgehen, dann müsste ich es sein, aber solange meine Eltern noch da sind, ist es aufgeteilt. Dieser Zustand blockiert mein Leben, meine Entwicklung.
Meine Eltern und ich, wir haben beide was voneinander. Ich bin der Jüngste, habe Narrenfreiheit, kann mir alles erlauben. In meiner Jugend habe ich mich ganz schön aufgeführt, da war ich eigentlich bloß besoffen. Meine Eltern haben mich nicht erzogen, ich habe sie erzogen, hab sie so manipuliert, wie ich es brauchte. Die haben mich für so intelligent gehalten, dass ich schon weiß was ich tue.
Wir sind aus Polen und als einzigste Familie in der Verwandtschaft nach Deutschland gegangen. Mein Vater hatte eine gute Stellung und gutes Ansehen, aber für die Söhne sind sie ausgewandert. Wir sollten es zu mehr bringen. Nun

haben in Polen alle Abitur, wir beiden Brüder aber nicht. Wir haben die Chance nicht genutzt. Mein Vater will eigentlich gar nicht, dass ich erwachsen werde, der will sein Buberle behalten. Meine Mutter ist anders, sie sagt „Junge lern schwimmen!“, der Papa sagt „hier hast nen Rettungsring, brauchst nicht schwimmen lernen“. Der Rettungsring ist zwar bequem aber angebunden, mit dem kann man nicht wegschwimmen. Und wenn ein Sturm kommt, wär schwimmen können schon gut. Das Seepferdchen dürfte ich schon haben. Vielleicht schlägt irgendwann die Stunde, wo der Papa den Rettungsring einfach mitnimmt. Und ich muss dann den Rest meines Lebens mit dem Seepferdchen im Planschbecken sitzen.
Was heißt denn eigentlich Erwachsensein?
Anständig sein: nicht rülpsen, sich gewählt ausdrücken, sich beherrschen, umsichtig, höflich, zuvorkommend und sauber sein. All diese ganz normalen spießigen Werte.
Selbst was weitergeben können. Das kann man manchmal auch schon mit 14, manche müssen das ja auch. Und Anderen was beibringen, zum Beispiel Schwimmen.
Dominik S., Redaktionsteam kiss.magazin

Wie bist du erwachsen geworden?
Durch den Krebs meiner Mutter als ich 15 war.
Durch meinen Auszug im Streit.
Durch eine lange Reise in Asien.
Durch meine Ausbildung zur Krankenschwester.
Durch die Geburt meiner Kinder und all das Schöne und Schwierige was dann kam.
Durch die Liebe zu meinem Mann und auch durch unsere zahlreichen Auseinandersetzungen.
Durch den Tod meines Vaters.
Durch die Betreuung meiner trauernden Mutter.
Da kommen bestimmt noch mehr Stationen.
Ich will es hoffen.
Dagmar B., Redaktionsteam kiss.magazin

Rede zum Schulbeginn

Aufzug aus dem Text von Erich Kästner

Liebe Kinder, da sitzt ihr nun, alphabetisch oder nach der Größe sortiert, zum ersten Mal auf diesen harten Bänken, und hoffentlich liegt es nur an der Jahreszeit, wenn ihr mich an braune und blonde, zum Dörren aufgefädelte Steinpilze erinnert. Statt an Glückspilze, wie sich's eigentlich gehörte.

Manche von euch rutschen unruhig hin und her, als säßen sie auf Herdplatten. Andre hocken wie angeleimt auf ihren Plätzen. Einige kichern blöde, und der Rotkopf in der dritten Reihe starrt, Gänsehaut im Blick, auf die schwarze Wandtafel, als sähe er in eine sehr düstere Zukunft. Euch ist bänglich zumute, und man kann nicht sagen, dass euer Instinkt tröge. Eure Stunde X hat geschlagen. Die Familie gibt euch zögernd her und weiht euch dem Staate. Das Leben nach der Uhr beginnt, und es wird erst mit dem Leben selber aufhören. Das aus Ziffern und Paragraphen, Rangordnung und Stundenplan eng und enger sich spinnende Netz umgarnt nun auch euch. Seit ihr hier sitzt, gehört ihr zu einer bestimmten Klasse. Noch dazu zur untersten. Der Klassenkampf und die Jahre der Prüfungen stehen bevor. Früchtchen seid ihr, und Spalierobst müsst ihr werden! Aufgeweckt wart ihr bis heute, und einwecken wird man euch ab morgen! So, wie man's mit uns getan hat. Vom Baum des Lebens in die Konservenfabrik der Zivilisation? das ist der Weg, der vor euch liegt. Kein Wunder, dass eure Verlegenheit größer ist als eure Neugierde.

...

Lasst euch die Kindheit nicht austreiben! Schaut, die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut. Sie vergessen sie wie eine Telefonnummer, die nicht mehr gilt. ihr Leben kommt ihnen vor wie eine Dauerwurst, die sie allmählich aufessen, und was gegessen worden ist, existiert nicht mehr.

...

Nur wer erwachsen wird und Kind bleibt, ist ein Mensch. Wer weiß, ob ihr mich verstanden habt. Die einfachen Dinge sind schwer begreiflich zu machen. Also gut, nehmen wir etwas Schwieriges, womöglich begreift es sich leichter. Zum Beispiel: Haltet das Katheder weder für einen Thron, noch für eine Kanzel! Der Lehrer sitzt nicht etwa deshalb höher, damit ihr ihn anbeten, sondern damit ihr einander besser sehen könnt. Er weiß nicht alles, und er kann nicht alles wissen. Wenn er trotzdem allwissend tut, so seht es ihm nach, aber glaubt es ihm nicht! Gibt er hingegen zu, dass er nicht alles weiß, dann liebt ihn! Denn dann verdient er eure Liebe.

...

Nehmt auf diejenigen Rücksicht, die auf euch Rücksicht nehmen! Das klingt selbstverständlicher, als es ist. Und zuweilen ist es furchtbar schwer. In meine Klasse ging ein Junge, dessen Vater ein Fischgeschäft hatte. Der arme Kerl, Breuer hieß er, stank so sehr nach Fisch, dass uns anderen schon übel wurde, wenn er um die Ecke bog. Der Fischgeruch hing in seinen Haaren und Kleidern, da half kein Waschen und Bürsten. Alles rückte von ihm weg. Es war nicht seine Schuld. Aber er saß, gehänselt und gemieden, ganz für sich allein, als habe er die Beulenpest. Er schämte sich in Grund und Boden, doch auch das half nichts. Noch heute, fünfundvierzig Jahre danach, wird mir flau, wenn ich den Namen Breuer höre. So schwer ist es manchmal, Rücksicht zu nehmen. Und es gelingt nicht immer. Doch man muss es stets von neuem versuchen.

Seid nicht zu fleißig! Bei diesem Ratschlag müssen die Faulen weghören. Es gilt nur für die Fleißigen, aber für sie ist er sehr wichtig. Das Leben besteht nicht nur aus Schularbeiten. Der Mensch soll lernen, nur die Ochsen büffeln. Ich spreche aus Erfahrung. Der Kopf ist nicht das einzige Körperteil. Wer das Gegenteil behauptet, lügt. Und wer die Lüge glaubt, wird, nachdem er alle Prüfungen mit Hochglanz bestanden hat, nicht sehr schön aussehen. Man muss nämlich auch springen, turnen, tanzen und singen können, sonst ist man mit seinem Wasserkopf voller Wissen, ein Krüppel und nichts weiter.

Lacht die Dummen nicht aus! Sie sind nicht aus freien Stücken dumm und nicht zu eurem Vergnügen. Und prügelt keinen, der kleiner und schwächer ist als ihr! Wem das ohne nähere Erklärung nicht einleuchtet, mit dem möchte ich nichts zu tun haben. Nur ein wenig warnen will ich ihn. Niemand ist so gescheit oder so stark, dass es nicht noch Gescheitere und Stärker als ihn gäbe. Er mag sich hüten. Auch er ist, vergleichsweise schwach und ein rechter Dummkopf.

Misstraut gelegentlich euren Schulbüchern. Sie sind nicht auf dem Berge Sinai entstanden, meistens nicht einmal auf verständige Art und Weise, sondern aus alten Schulbüchern, die aus alten Schulbüchern entstanden sind, die aus alten Schulbüchern entstanden sind, die aus alten Schulbüchern entstanden sind. Man nennt das Tradition.

...

Da sitzt ihr nun, alphabetisch oder nach der Größe geordnet und wollt nach Hause gehen. Geht heim, liebe Kinder. Wenn ihr etwas nicht verstanden haben solltet, fragt eure Eltern! Liebe Eltern, wenn Sie etwas nicht verstanden haben sollten, fragen Sie Ihre Kinder!

Schaut, die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut. Sie vergessen sie wie eine Telefonnummer, die nicht mehr gilt. Ihr Leben kommt ihnen vor wie eine Dauerwurst, die sie allmählich aufessen, und was gegessen worden ist, existiert nicht mehr.

„Rede zum Schulbeginn" von Erich Kästner, aus: Die kleine Freiheit © Atrium Verlag, Zürich 1952 und Thomas Kästner

Kannicht liegt unterm Torf

Er wehrte sich nur kurz, dann tat er was er konnte

Es war einmal ein kleiner Junge. Seine Mutter war jung und sein Vater war tot. Er hatte drei Brüder. Der Erstgeborene war er nicht, aber dennoch der Älteste, denn sein großer Bruder war weg.

Die Zeiten waren hart. Es war Krieg und es gab wenig zu essen, wenig zu heizen und viel zu tun, um an das Wenige zu kommen.

Oft begleitete der kleine Junge nachts seine junge Mutter beim heimlichen Holzsammeln in den Wald. Wenn er einmal „ich kann nicht mehr" klagte, sagte sie kühl „Der Kannicht, der liegt unterm Torf". Da beschloss der kleine Junge, nicht mehr zu klagen und fortan groß und erwachsen zu sein.

Die Mutter entwickelte einen leidenden Zug um den Mund, sie war streng, umarmte den Jungen nicht und lachte nie. Die Traurigkeit seiner Mutter zerriss ihm das Herz, also war er stark und fröhlich, lernte anzupacken und seinen Brüdern Vorbild zu sein.

Er strengte sich gewaltig an seinen toten Vater zu ersetzen. Zwar konnte er die Sehnsucht seiner jungen Mutter und ihr Unglück nicht stillen, aber wenn er fleißig war und gute Leistungen brachte, dann verstrich der bittere Zug um ihren Mund für einen Moment.

In der Schule gehörte er zu den Besten. „Nimm dir ein Beispiel an deinem Bruder" sagten seine Lehrer zu seinen Geschwistern, die nicht so gut waren wie er.

Er wurde ein Draufgänger, ein Haudegen, ein Einzelkämpfer, ein Macher, ein Mann. Fleiß, Leistung und Geld wurden seine Götzen. Schwäche, Fehler und Scheitern gab es für ihn nicht.

Er nahm sich eine Frau, die liebevoll und anschmiegsam war und ihn toll fand, ging mit ihr in die große Stadt und hatte Erfolg. Er war nicht einen Tag krank. „Kannicht liegt unterm Torf," sagte er, wenn seine Frau fand, dass er mal Pause machen sollte.

Auto, Haus, Kinder, alles erreichte er. Er war sehr beliebt, weil er immer bereit war, jedem zu helfen. Seltsame Leute ließ er ihre Sachen bei ihm unterstellen, ihre halbseidenen Händel auf seinem Hof abschließen. Oft hatte er Streit mit seiner Frau deswegen. Aber ihm war es wichtig, beliebt zu sein. Er feierte legendäre Feste, bei denen immer der Zusammenhalt der Familie deutlich sichtbar gemacht wurde. In seinen Ansprachen wünschte er seinen toten Vater herbei.

Zu seinen Kindern sagte er stets: „Warum ist deine Note nicht noch besser?", und später, als sie Berufe lernten: „Was kannst du denn damit verdienen?"

Anderen Menschen erzählte er stolz von seinen Kindern, ihnen selbst aber zeigte er seinen Stolz nie. Sie strengten sich an, ihm zu gefallen, aber sie hatten alle immer das Gefühl „der Vater ist nicht mit mir zufrieden".

„Kannicht liegt unterm Torf", also wurden die Kinder ebenfalls zu Machern und Meistern des Verbergens schwacher Seiten, Verletzungen und Ängste.

In seinem 77 sten Lebensjahr kam an einem warmen Julitag überraschend der Tod vorbei und tippte ihn an, „Komm mit mir, ich brauche dich jetzt". Er wehrte sich kurz und sagte „ich kann nicht mitkommen". „Kannicht liegt unterm Torf" sagte der Tod, und der alte Mann tat was er konnte, er starb.

Dagmar B., Redaktionsteam kiss.magazin

Da beschloss der kleine Junge, nicht mehr zu klagen und fortan groß und erwachsen zu sein.

Ein Dank an alle, die durch ihr „Gießen“ Kiss seit 30 Jahren möglich machen. Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen wollen wir weiter wachsen...

Suchen Sie eine Selbsthilfegruppe?
Wollen Sie eine Gruppe gründen?
Wir helfen Ihnen!

Kiss gibt es fünf Mal in Mittelfranken:

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