

# kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken

Ausgabe 2016

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



n  
b e g i n n  
u

alter neue  
Trott Wege  
↙ ↑

**Geschäftsstelle:**

**Selbsthilfekontaktstellen  
Kiss Mittelfranken e.V.  
Am Plärrer 15  
90443 Nürnberg**

Telefon 0911 234 94 49  
Fax 0911 234 94 48

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

**Impressum**

Kiss.magazin von selbsthilfegruppen  
in mittelfranken  
Jahrgang 10 / Juli 2016

Herausgeber: Selbsthilfekontaktstellen  
Kiss Mittelfranken e.V.  
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg  
Telefon 0911 234 94 49  
Fax 0911 234 94 48

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

Chefredakteurin: Gabriele Lagler  
Redaktionelle Mitarbeit: Elisabeth Benzing  
und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

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

Fotos (soweit nicht anders vermerkt):  
Bernd Reitberger  
Titelbild: Toni Gkikas GAGA e.V.  
Rückseite: Heike Scheiermann GAGA e.V.  
Gestaltung: [www.gillitzer.net](http://www.gillitzer.net)  
Druck: Nova.Druck Goppert GmbH  
Auflage: 7000

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint  
in loser Folge.

**Leer**

Der Schreibtisch  
Leer – der Kopf.  
Viel Platz für Neues.  
Anfang.


**Frühlingserwachen**

Wieder einmal  
Die Knospen platzen.  
Neues Leben erwacht überall.  
Wunderbar?

*Bernd*

# Liebe Leserin, lieber Leser,

„Allem Anfang wohnt ein Zauber inne“ – heißt es immer so schön ...

 Aber stimmt das wirklich? Anfang 2015 habe ich die Geschäftsführung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. übernommen. Nach vielen Jahren im Wissenschaftsbetrieb der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg war das für mich ein großer beruflicher Spurwechsel zurück zu meinen Wurzeln in der Selbsthilfearbeit. Und ja, heute kann ich sagen, der Zauber wirkt!

Von Anfang an ist viel passiert. Es gab viele gute und intensive Begegnungen mit Selbsthilfeaktiven, FörderInnen und UnterstützerInnen und die Zeit verging rasend schnell. Nun liegt ein spannendes, aufregendes und erfolgreiches Jahr in einem tollen Team hinter mir.


Ich freue mich sehr, dass wir seit April dieses Jahres einmal wöchentlich (Do. 15.00–18.00 Uhr) mit unserem Beratungsangebot auch in Erlangen präsent sind. Es begeistert mich, Selbsthilfe auf dem Weg in die Zukunft zu begleiten. Besonders am Herzen liegt mir auch, junge Menschen für Selbsthilfe zu motivieren und neue Formate zu entwickeln. Zwei neue Mitarbeiterinnen bringen frischen Wind ins Team und unterstützen unsere Projekte.

Nach einjähriger Pause hat auch des Redaktionsteam des kiss.magazins einen Neuanfang gewagt: Neue SchreiberInnen treffen auf erfahrene „alte“ SchreiberInnen. Beflügelt von der Auszeichnung mit dem Dr. Georg-Schreiber-Medienpreis 2015, wurde der Faden des Themas „Neubeginn“ für diese Ausgabe weitergesponnen. Mein herzlicher Dank gilt allen, die gemeinsam mit mir Neuland betreten und so motiviert an dieser Ausgabe mitgewirkt haben. Ich freue mich auf weitere Kreativitäten!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und Inspiration für Ihre ganz eigenen Neuanfänge!

*Herzlichst  
Ihre Gabriele Lagler*

## „Wer heute nichts tut, lebt morgen wie gestern!“

 Was zunächst ein bisschen hart klingt, beinhaltet bei genauer Betrachtung eine Menge Wahrheit. Wer sein Leben nicht in die Hand nimmt, bei dem wird sich auch nichts ändern. Und wer Veränderung möchte, der muss irgendwann anfangen, das Alte loszulassen. Nur so kann Neuem begegnet werden.

Das Thema „Neubeginn“ passt aus vielen Gründen gut zu dieser Ausgabe: Denn nicht nur das Kiss Magazin selbst startet nach einer einjährigen Pause wieder neu, auch bei Kiss Mittelfranken sind mit einer neuen Geschäftsleitung und zwei weiteren Mitarbeiterinnen neue Zeiten angebrochen!

Neubeginn heißt, etwas zurücklassen, etwas aufgeben, die Richtung ändern. Neubeginn ist immer ein Anfang, die Startlinie nach einem Schlussstrich. Etwas Neues kann beginnen – beginnen sich zu entwickeln, zu verändern, zu wachsen. Niemand hat behauptet, dass das immer einfach sein würde. Aber es gibt genug Beispiele, die zeigen, dass mögliche anfängliche Schwierigkeiten überwunden werden können und es sich lohnt, die eigene Kraft und Zeit in einen Neubeginn zu investieren.

Und genau das erwartet Sie hier: Berichte von Menschen, die neue Wege gegangen sind und Veränderung erfahren haben. Vielleicht erkennen Sie Ihren eigenen Weg wieder oder vielleicht stehen Sie gerade vor einem Neubeginn und lassen sich ermutigen, den nächsten Schritt zu wagen. In jedem Falle wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und bedanke mich an dieser Stelle im Namen des Kiss Teams bei den AutorInnen für die zahlreichen Beiträge.

Corinna Völzke,  
Redaktionsteam kiss.magazin

# Ich glaube, da mach' ich mit

Ein Magazin auf die Beine stellen



Offen für alles Neue und gespannt saß ich in der Runde der Schreibwerkstatt.

☐ Das bekannte Kiss Magazin, von Menschen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen produziert, kannte ich schon lange. Leider wurde es aus personellen Gründen eingestellt, schade.

Dann, 2016: Es geht weiter! Mitmacher gesucht! Ich war neugierig und meldete mich für die Schreibwerkstatt an. Sowas mach ich gerne, seit langem schon schreibe ich Geschichten aus meinem Leben und auch Ausgedachtes auf.

Offen für alles Neue und gespannt saß ich in der Runde der Schreibwerkstatt. Anwesend waren drei „alte Hasen“, ich und noch eine „Neue“. Ganz unterschiedliche Charaktere und auch Meinungen, wie ich bald für mich feststellte. Wir lernten etwas über Akrostichons, Mindmapping und „Elfchen“.

Was wird von mir erwartet und was erwarte ich?

Nun, das Ziel ist es, ein Magazin auf die Beine zu stellen. Für dieses Erste ist passenderweise das Thema „Neubeginn“ ausgewählt. Das gefällt mir, ich möchte mitmachen, etwas schreiben, meine Gedanken zum Thema einbringen, diskutieren, andere Meinungen hören und schließlich das „Produkt“ vorzeigen können.

Ich glaube, da mach' ich mit.

*Ingrid J.*

# Ich schreibe nicht mehr für die Schublade

Der Weg zu einer ganz anderen Selbsthilfegruppe



Foto: Tinivo / photocase.com

☐ Solange ich denken kann, schreibe ich. Als Kind habe ich mit Tagebuch angefangen. Bei den Meisten ist es eine Phase. Ich habe mit Gedichten weitergemacht und bin zu Kurzgeschichten und anderen literarischen Formen gekommen.

Ich versuche, meine Probleme und Konflikte in Kurzgeschichten oder Kolumnen zu verpacken. Das hilft mir, es zu verarbeiten oder manchmal sogar abzuschließen.

Irgendwann merkte ich, dass mir etwas fehlte.

Bald wusste ich, was: Die mangelnde Anerkennung und der fehlende Austausch ließ immer wieder meine Motivation sinken.

Vor fünf Jahren nahm ich all meinen Mut zusammen und ging zu Kiss und brachte die Idee vor, eine Literaturgruppe zu gründen. Für mich war das ein literarischer Neuanfang, da ich seitdem nicht mehr nur für die „Schublade“ schreibe.

Wir treffen uns im Moment alle zwei Monate am Samstagnachmittag am Plärrer und lesen uns unsere selbst geschriebenen Texte im geschützten Rahmen vor.

Wir sind eine kleine Gruppe von Gleichgesinnten, die in allen literarischen Formen (Gedichte, Kurzgeschichten....) schreiben, wobei jeder seine Lieblingsform und sein Lieblingsthema hat.

Manchmal passiert es auch, dass sich Mitglieder von anderen Mitgliedern literarisch beeinflussen lassen.

Viele sind schon gekommen und wieder gegangen. Sie hatten falsche Erwartungen und waren enttäuscht, dass wir keine Schreibwerkstatt mit Themenvorgaben sind. Wir feilen auch nicht an unseren Texten und haben auch nicht vor, öffentliche Lesungen abzuhalten. Mit uns wird man also nicht berühmt.

Natürlich hat alles was ich schreibe mit mir zu tun. Trotzdem geht es mir nach fünf Jahren immer öfter so, dass ich tatsächlich auch über etwas anderes als meine Probleme schreibe. Die Themen sind vielfältig, eben alles was mich interessiert, kann in meinen Texten vorkommen.


Daran sehe ich, dass eine positive Entwicklung stattfindet.

*Barbara*

Ich versuche, meine Probleme und Konflikte in Kurzgeschichten oder Kolumnen zu verpacken.

# Wir sind bereits voller Ideen und Pläne

## Neustart einer bestehenden Selbsthilfegruppe mit neuen Leuten

 fOHRum – wir sind eine Gruppe von Familien mit hörgeschädigten Kindern im Raum Mittelfranken. Uns gibt es nun schon fast 20 Jahre.

Die Gruppe wurde damals von einer Mutter ins Leben gerufen. Sie hatte sich für den Regelschulweg für ihre beiden schwerhörigen Söhne entschieden. Nachdem dies für die damalige Zeit nicht gerade der klassische Weg war, suchte sie nach Familien mit schwerhörigen Kindern, welche ebenfalls den Regelschulweg beschritten.

Der Ansatz war sich auszutauschen, sich gegenseitig zu stützen, Tipps weiterzugeben...

Es gelang ihr: Die Eltern trafen sich ca. vier Mal pro Jahr zum abendlichen Austausch. Von Zeit zu Zeit wurden externe ReferentInnen eingeladen, wie z.B. die MitarbeiterInnen des mobilen Dienstes, erwachsene Schwerhörige, die von ihrem Lebensweg berichteten oder MitarbeiterInnen der Firma Siemens zum Thema Entwicklung von Hörgeräten für Kinder. Aber auch ein Hörgeräteakustiker war dabei gewesen.

Die Gründerin der Gruppe zog sich im Herbst 2008 aus der Gruppenleitung zurück und ist zu unserer großen Freude bis heute immer noch öfters Gast unseres Elterntreffs. Ein Neuanfang stand an.

Das neue Leitungsteam bekam genügend Zeit sich einzufinden. Ab 2013 wurden vermehrt FachreferentInnen eingeladen. Dies wurde von den Familien sehr gut angenommen.

Und zunehmend wurden die Kinder in die Gespräche mit einbezogen, wir sprachen nicht immer nur über die Kinder, sondern auch mit ihnen.

Im September 2013 trafen wir uns zum 1. Familien-Sommertreff in Nürnberg Eibach. Auch wenn der Sommer schon am Abklingen war, den Kindern hat es trotz der nicht mehr so heißen Temperaturen sehr gut gefallen.

Inzwischen haben wir eine hörgeschädigtengerechte Führung beim BR in Nürnberg mit mobiler Induktionsanlage bekommen und waren auf Einladung des Deutschen Schaustellerverbandes beim Nürnberger Frühlingfest. Ein großer Höhepunkt war eine zweitägige Fahrt nach Kölldeda (Nähe Erfurt) mit Besichtigung des einzigen deutschen Hörgeräteherstellers und dem Besuch des Erfurter Zoos.

Und eine ganze Reihe von ReferentInnen hat wieder den Weg zu uns gefunden. Auch für 2016 sind wir bereits voller Ideen & Pläne.

Wir sind nach wie vor davon überzeugt, dass uns der Neuanfang gut gelungen ist!

*Andrea G., Katrin K.*

Wir sind nach wie vor davon überzeugt, dass uns der Neuanfang gut gelungen ist!

## Schlussstrich ... oder ... Bilanz

breit und kräftig ... so liegt er da ... behauptet seinen Platz

behäbig und stark ... zeigt er sich ... quer über dem Weg

frisch hingeworfen ... neu platziert ... und doch ... gleichzeitig

Startlinie für den weiteren Weg

*Rosemarie G.*

# Neuanfang

Mit dem ersten Atemzug...



Was ist das eigentlich? Das Ende von etwas Bestehendem oder etwas noch nie Dagewesenes? Eine Idee – oder ist Neuanfang eine zwangsläufige Entwicklung, persönlich oder umständehalber? Ist ein Neuanfang schmerzhaft oder befreiend? Muss ein Neuanfang immer erfolgreich sein? Vielleicht nein, ist aber immer verbunden mit persönlicher Erfahrung. Möglicherweise ist ein Neuanfang auch eine innere Erkenntnis; das Loslösen von hemmenden Denkmustern und/oder Verhaltensweisen.

Ist ein Neuanfang freiwillig oder gezwungenermaßen erfolgt? Wie geht man damit um? Ist deshalb das, was vorbei oder zu Ende gegangen ist, schlecht? Kann, will oder muss man sich helfen lassen? Was ist, wenn dieser

misslingt? Wie geht man damit um? Aber immer stellt sich am Ende die Frage, was wäre gewesen, wenn der entscheidende Schritt für einen Neuanfang nicht gewagt worden wäre? Letztendlich sind doch die Dinge, die nicht getan wurden, die, die bereut werden. Was wäre gewesen, wenn?

Jedes Individuum hat schon einen Neuanfang erlebt. Mit dem erstem Atemzug außerhalb des Mutterleibes, den ersten eigenständigen Schritten, dem Loslösen aus der Ursprungsfamilie oder dem Weggang aus der Heimatstadt. Ein neuer Arbeitsplatz, eine neue Liebe, ein Kind oder der Tod einer nahestehenden Person, die einen Neuanfang erforderten. Eigentlich ist ja auch jeder Tag irgendwie ein Neubeginn, eine neue Runde, eine neue Chance, evtl. ein neues Glück. Und sagt man nicht, in jedem Anfang wohnt ein Zauber inne?

In diesen Wochen und Monaten sind es unzählige besitz- und heimatlos gewordene Menschen, die bei uns einen Neuanfang wagen wollen. So wie es in der Historie vor 70 Jahren schon einmal der Fall war. Nicht einfach für die Ankommenden, aber auch für die hier Lebenden. Überdenken wir deren Neuanfänge und urteilen wir nicht zu schnell. Ein kluger Mann sagte einst: „Du kannst nicht über einen Menschen urteilen, wenn du nicht eine Zeit lang in seinen Schuhen gegangen bist.“

Christa B.

„Du kannst nicht über einen Menschen urteilen, wenn du nicht eine Zeit lang in seinen Schuhen gegangen bist.“

# Interview mit Herrn Kenan Anon

Ich habe viele ehrliche und hilfsbereite Menschen kennengelernt

Der Glaube an den christlichen Gott und die Menschen hier geben ihm Kraft, alles auszuhalten.



Foto: der Autor

*Alle persönlichen Daten sind anonymisiert und die Namen geändert.*

☐ Drei Männer sitzen im geräumigen Asyl-Raum einer evangelischen Kirche in Nürnberg. Einfach eingerichtet mit Bett, Tisch, 2 Stühlen, einer Liege, Sofa und Schrank. Toilette und Waschgelegenheit gehören dazu.

Ein Dolmetscher, im Iran aufgewachsen, übersetzt meine Fragen und die Geschichte von Herrn Kenan Anon, der seit dem 13. November 2015 im Kirchenasyl lebt:

Herr Kenan Anon wurde 1983 in einer Großstadt im Iran geboren. Er wohnte bei seinen Eltern, mit vier Brüdern und einer Schwester. Die Brüder sind Rechtsanwälte und Architekten – er selbst hatte ebenfalls einen anerkannten Arbeitsplatz im TV Business mit gutem Einkommen, eigenem Auto usw.

Herrn Kenan Anon wurden längere Zeit von Religionswächtern strenge Vorgaben gemacht. Er sollte, wie vorgeschrieben, die täglichen Gebete verrichten und regelmäßig in die Moschee gehen. Er wollte das aber nicht und ist umgezogen.

## Weshalb haben Sie Ihr Land verlassen?

Eines Tages wird Herr Kenan Anon von Religionswächtern abgeholt und kommt ins Gefängnis. Er wird misshandelt, seine langen Haare radikal abgeschnitten. Männer missbrauchen ihn, da er sich wie ein Mädchen benehme, sagen seine Peiniger. Herr Kenan Anon will so nicht leben. Nach langer Auseinandersetzung und Beratung kommt er zu der Entscheidung, dass er das Land schnell verlassen muss: Er will nicht wieder ins Gefängnis kommen und nochmal alles erleben.

## Wer hat Ihnen auf den Weg zum Asyl geholfen?

Mit Hilfe von Freunden bekommt er im Iran ein Visum für Italien. Ein Visum nach Deutschland, wo er eigentlich hin möchte, ist so kurzfristig nicht verfügbar. Er fliegt über Istanbul nach Mailand, in Italien findet keine Untersuchung statt. Anschließend fährt er mit der Bahn nach Bonn und nach Hannover, wo



er von einem evangelischen Pfarrer christlich getauft wird. Durch Vermittlung eines Rechtsanwalts reist er mit der Bahn nach Trier und wird anschließend nach Zirndorf geschickt. In Zirndorf wird er zwar kurz befragt, nicht aber nach den Gründen der Flucht. Eine medizinische Untersuchung findet nicht statt.

In Nürnberg Boxdorf verbringt er drei Monate in einer Turnhalle und kommt danach in eine Unterkunft in Nürnberg. Der Pfarrer aus Hannover hat mit asylvertrauten Personen eine Unterbringung in einer evangelischen Kirche in Nürnberg organisiert. Herr Kenan Anon kann hier 6 Monate bleiben. Das Asylverfahren ist noch nicht abgeschlossen.

#### **Warum haben Sie gerade in Deutschland Asyl gesucht?**

Herr Kenan Anon hat über verschiedene Quellen viel Positives über Deutschland erfahren: Lebensweise, Sicherheit, Freiheit, Rechtsordnung, Religionsfreiheit, Männer und Frauen sind gleichwertig, Menschenrechte sind gültig. Kunst und Musik werden nicht zensiert. Das alles hat ihn motiviert.

#### **Was sind Ihre ersten Erfahrungen in Deutschland?**

Herr Kenan Anon hat gute Erfahrungen gemacht. Die Ordnung, Sicherheit und Sauberkeit empfindet er als wohltuend. Die Städte haben viel zu bieten: Prachtvolle, gepflegte Bauten aus dem Mittelalter und der Neuzeit sind beeindruckend. Der öffentliche Verkehr funktioniert pünktlich und zuverlässig. Er hat viele freundliche, ehrliche und hilfsbereite Menschen kennengelernt. Herr Kenan Anon kann nur wenig Deutsch. Das ist ein Problem für ihn, deshalb hat er schon Grundkurse im Bildungszentrum gemacht.

#### **Wie fühlen Sie sich hier?**

Er fühlt sich in Sicherheit, genießt Menschlichkeit und Geborgenheit, empfindet alles sehr positiv. Eingesperrt zu sein, sich nicht frei bewegen zu können, vieles nicht zu dürfen, ist schlimm. Aber er weiß, dass es ein gutes Ende gibt. Er macht sich in seinem Bereich hier nützlich, wo es möglich ist.

#### **Welche Pläne haben Sie?**

Herr Kenan Anon will rasch Deutsch lernen. Er spielt Gitarre, möchte Musik machen und komponieren, er hat das schon im Iran gemacht. Er möchte sich in Deutschland integrieren, einen passenden Arbeitsplatz finden und ein guter Bürger in Deutschland werden.

#### **Haben Sie Angst, dass Sie hier kein Asyl bekommen?**

Nein, Deutschland hat gute Gesetze. Nachdem er nun Christ ist, kann er auch in keinen Islami-schen Staat mehr zurück, weil der Austritt aus dem Islam mit der Todesstrafe bestraft wird.

Der Glaube an den christlichen Gott und die Menschen hier geben ihm Kraft, alles auszuhalten.

Zum Schluss wünsche ich Herrn Kenan Anon, dass er in Deutschland Asyl bekommt und wünsche ihm alles Gute für die Zukunft. Beim Dolmetscher bedanke ich mich für seine wertvolle Hilfe.

*Helmut H.*

Er fühlt sich in Sicherheit, genießt Menschlichkeit und Geborgenheit, empfindet alles sehr positiv. Eingesperrt zu sein, sich nicht frei bewegen zu können, vieles nicht zu dürfen, ist schlimm. Aber er weiß, dass es ein gutes Ende gibt. Er macht sich in seinem Bereich hier nützlich, wo es möglich ist.

# Und so soll der Neubeginn aussehen?

Beschwerlich und weit ist der Weg nach Deutschland

Die Angst vor dem nächsten Schritt, vor dem nächsten Tag begleitete mich jede Minute. Diese Ungewissheit zermürbte mich.



Ich stelle mir vor, ich würde neu nach Deutschland kommen, im November 2015. Zwei Monate war ich unterwegs, hinten auf dem Lastwagen, dicht gedrängt im Bus, bei Nacht im schaukelnden Boot auf dem Meer, meine zwei Kinder voller Angst an mich gedrängt. Viel Geld habe ich für alles bezahlt. Kilometer für Kilometer zu Fuß mit zwei durstigen und müden Kindern an der Hand, Ausweiskontrollen, zu wenig zum Essen,

Schlafen auf einer Plane unter dem freien Himmel – Kälte, Kälte und nochmals Kälte. Eine tiefe Erschöpfung, die ich ignorieren musste, begleitete mich. Kein Wasser zum Waschen, keine Toilette, immer in den gleichen schmutzigen, stinkenden Kleidern. Vielleicht ein paar freundliche Menschen unterwegs, die mir eine Decke gaben oder für die Kinder süße Getränke. Weiter im Bus, Halt an der Grenze, Ausweiskontrollen, ein paar nette Menschen,

die uns im Auto mitnahmen. Wir redeten mit Händen und Füßen, um uns zu verständigen. Die Angst vor dem nächsten Schritt, vor dem nächsten Tag begleitete mich jede Minute. Diese Ungewissheit zermürbte mich. Ebenso die unendliche Sorge um die Kinder bei mir und um den Rest der Familie in der zerstörten Heimat, in der immer noch Krieg herrscht.

#### **Ist das der Neubeginn?**

Ankunft in Nürnberg im Zelt. Endlich ein warmer Schlafplatz, endlich ausreichend Essen, endlich können die Kinder und ich so viel schlafen wie wir wollen. Können wir das wirklich? Im Zelt sind noch 140 andere Menschen untergebracht. Das Baby nebenan schreit fast sechs Stunden am Tag, der Mann dahinten schnarcht so laut, dass selbst ich hier vorne es höre. Dort weint jemand, weil eine schlechte Nachricht ankam, dort hat ein Kind hohes Fieber und die Eltern sind beunruhigt. Meine Kinder husten und können schlecht schlafen. Ich mache mir so viele Sorgen um meine Eltern und Geschwister im Krieg, dass auch ich nicht schlafen kann. Die Gedanken kreisen und kreisen.

Ich möchte laufen, draußen spazieren gehen, mit den Kindern spielen. Aber es ist kalt draußen, es regnet, es gibt keinen Platz zum Spielen. Ich möchte für uns einkaufen, kochen, aufräumen, eine Wohnung suchen, Arbeit suchen. Aber ich darf nicht selber kochen, ich darf nicht arbeiten – wir müssen warten und haben nichts zu tun.

Freundliche Menschen begleiten meine Kinder in die Schule, zeigen mir, wo ich einkaufen kann, erklären mir mit Händen und Füßen, wo ich Deutsch lernen kann.

Ich möchte wissen, wie es weiter geht, was ich tun muss. Ich möchte wissen, wie das Leben in Deutschland funktioniert, wie die Menschen leben. Aber ich kann noch kein Deutsch und wenig Englisch – ich verstehe wenig und freue mich doch, dass ich Unterstützung finde.

#### **Das also ist der Neubeginn.**

Ich muss meinen Weg in winzig kleinen Schritten gehen, angewiesen auf die Hilfe von fremden Menschen, die mir manchmal wohl gesonnen sind, aber die mir manchmal auch unmissverständlich zu verstehen geben, dass ich hier nicht erwünscht bin. Zweifel kommen auf: Soll ich lieber wieder gehen? Wohin? Habe ich dafür die Kraft? Um der Kinder willen bleibe ich. Sie dürfen in die Schule, sie finden Freunde, sie geben mir Halt, damit der Neubeginn in einem fremden Land vielleicht gelingen kann.

*Anna L.*

Kilometer für Kilometer zu Fuß mit zwei durstigen und müden Kindern an der Hand, Ausweiskontrollen, zu wenig zum Essen, Schlafen auf einer Plane unter dem freien Himmel – Kälte, Kälte und nochmals Kälte. Eine tiefe Erschöpfung, die ich ignorieren musste, begleitete mich.

# Vom Beenden, Schmerz und Weitermachen

## Keine Macht der Welt hätte es verhindern können

Die Trauer äußert sich in der Familie ganz unterschiedlich. Wir rücken zusammen.

☐ Die Familie bestand aus den Eltern und den drei Töchtern, dem „Dreigestirn“, um das die zwei „Planeten“ kreisten. Eine Einheit, die durch den Suizid der mittleren Tochter aufgerissen, aber nicht zerstört wurde. Inge, die Mutter, ist 56 Jahre alt, von Beruf Lehrerin.

**kiss.magazin: Wer konnte dir helfen? Muss-test du den Töchtern eine Stütze sein? Oder die Töchter dir? Was hast du gespürt, Inge? Wut, Trauer, Schuld, Hilflosigkeit? Konntest du irgendwann wieder durchatmen?**

**Inge:** Ziemlich bald haben wir uns nach Hilfe umgesehen, um das Geschehene akzeptieren zu können. Meine Schwester war da, als ich sie brauchte.

Die Trauer äußert sich in der Familie ganz unterschiedlich. Wir rücken zusammen. Der Vater geht zum Grab, ich schreie manchmal oder heule allein im Auto. Die zwei Töchter kommen gerne nach Hause, sie haben zueinander eine enge Beziehung. Eine redet darüber, die andere weniger.

Unsere Gemeinschaft wurde durch den Tod nicht zerstört, die Kraft war da, es auszuhalten.

**Findest Du den Beruf als Belastung oder Unterstützung?**

Ich bin dankbar, dass ich arbeiten kann und darf.

**Konnte man oder hätte man etwas merken müssen?**

Natürlich habe ich Veränderungen gespürt. Anke hatte Suizidgedanken, Zweifel an sich selbst, die sie aber nicht kommunizieren konnte. Am ehesten konnte sie mit der älteren Schwester reden.

**Depression:** Im psychiatrischen Sinne ist die Depression eine ernste, behandlungsbedürftige Krankheit, die sich der Beeinflussung durch Willenskraft oder Selbstdisziplin des Betroffenen entzieht. Aus „Wikipedia“

Gegen Ende machten wir Spaziergänge miteinander. Irgendwie spürte ich, dass sie „unsichtbare Stacheln“ ausgefahren hatte. Wir beide hatten Scheu davor, uns zu berühren, zu umarmen.

Aber keine Macht der Welt hätte das verhindern können.

Trotzdem kommen immer wieder Zweifel: Hätte man doch... müsste ich es nicht gemerkt haben ...?

Die Selbsthilfegruppe AGUS tut gut, das ist eine echte Selbsthilfe, hier sind halt Menschen, die Gleiches erlebt haben.

Besuche bei verschiedenen Therapeuten waren nicht sehr hilfreich.

**AGUS** bietet für Trauernde, die einen Menschen durch Suizid verloren haben, einen geschützten Rahmen. Betroffene finden in der Selbsthilfegruppe mitfühlende AnsprechpartnerInnen und verschwiegene ZuhörerInnen. Sie erfahren Trost und Verständnis, auch ohne Worte, und finden nach und nach Wege, auf denen sie, trotz des schmerzhaften Verlustes, weiterleben können. Sie dürfen ihre Trauer – oder auch Wut – offen zeigen. Viele fassen neuen Mut und lernen, das Geschehene ins eigene Leben zu integrieren.

**Mut zum Neubeginn: Dein Mann und du hatten ja schon einen Umzug geplant. Der Plan war ohne Töchter, aber Raum für spontane Besuche, Übernachtungen?**

Den Umzug als Neubeginn sehe ich mittlerweile als eine Art Befreiung. Es ist aber noch nicht möglich, Erinnerungen anzusehen oder Bilder aufzuhängen. Irgendwann kommt die Zeit dafür. Irgendwann wird sie weniger Raum einnehmen. Anke war eine sehr begabte junge Frau. Kunst, Architektur, Musik. Sie studierte Architektur, das Ergebnis sind wunderschöne Entwürfe, Zeichnungen, Modelle. Sie konnte komponieren. Sie liebte Tanz, Rave, Märchen, Fantasy, Schneidern, sie konnte so viel. Aber dann, warum? Manchmal ließ sie alles liegen und wendete sich einem neuen Thema zu, zuletzt war es die Fotografie. Sie war sich selbst wohl nicht gut genug. Vielleicht suchte sie ihre Bestimmung.

**Wäre es nicht schön, all diese Schöpfungen der Tochter in einem Buch zusammenzufassen?**

Mein Mann denkt darüber nach, eventuell die Musik aufzulegen. Irgendwann werde ich alles aufschreiben. Jetzt kann ich das noch nicht, es ist noch zu früh.

*Interview: Ingrid J.*

*(Der Name der Mutter ist anonymisiert)*



## Akrostichon

**N**eu ist spannend  
**E**in Gedanke, ein Bild, ein interessanter Mensch  
**U**nter vielen Eindrücken ragt einer heraus  
**B**esondere Eigenschaften  
**E**indrücke, die lange prägen  
**G**estern waren lange Schatten  
**I**m Kopfkino ist auch Musik  
**N**eues Fügen von Verknüpfungen  
**N**ach Aktion und Reaktion spüren

Das Akrostichon, in der antiken, mittelalterlichen und barocken Dichtung recht beliebt.

*Helmut H.*

# Die jungen Menschen kreieren ein völlig anderes Zusammenleben

## Sind Selbsthilfegruppen zeitgemäß?

Es ist vielleicht in meinem Alter (62 Jahre) nicht unmöglich, jedenfalls aber schwierig, sich in die Lebensart einer/s 25jährigen hineinzudenken. Im Umgang mit unseren drei Töchtern, mittlerweile zwei Schwiegersöhnen und deren Freunden und Bekannten habe ich Folgendes gelernt:

Heutzutage ist man gewohnt, das, was man will oder braucht (und sich leisten kann), zu jeder Zeit sofort bekommen zu können. Die Möglichkeiten dazu ergeben sich vor allem durch die mittlerweile umfassende Online-Vernetzung. Wenn ich nachts um drei eine Information brauche, schalte ich meinen Computer ein und habe das Gewünschte innerhalb weniger Sekunden. Wenn es mir

früh um fünf einfällt, mir einen Anzug auszusuchen, kann ich das ebenso auf der Stelle tun. Wenn ich abends um halb elf ausgehen möchte, rufe ich Bekannte auf ihrem Handy an, frage, wo sie gerade sind und gehe dort hin. (Ich stelle bei mir selbst fest, dass ich solche Möglichkeiten zunehmend auch benutze, sie aber wahrscheinlich mein Leben lang als Ausnahmen empfinden werde.) Wem ein solcher Organisationsstil selbstverständlich geworden ist, der wird kaum bereit sein, sich auf Jahre hinaus auf einen festen Termin „Gruppenabend immer donnerstags um 19:00 Uhr“ festlegen zu lassen. Nicht, weil sie/er nicht „will“, sondern weil ihr/ihm dies schlichtweg fremd ist.



*Ich verdeutliche das veränderte Verhalten einmal am Erfolg des Streetworking: Wenn jemand den Typen zufällig trifft, kann sich daraus durchaus spontan ein langes Gespräch ergeben. Würde der Streetworker aber darauf bestehen, dass man mit ihm einen Termin nächste Woche Mittwoch um fünf ausmachen soll, hätte er ganz schlechte Karten und würde todsicher nächsten Mittwoch vergeblich warten.*

Die beschriebene veränderte Lebensorganisation ist meines Erachtens die hauptsächliche Ursache, dass Sport- und andere Vereine, politische Parteien, Laienorchester, Hobbychöre und eben auch Selbsthilfegruppen über Nachwuchssorgen klagen.

Wir dürfen nicht übersehen, dass Menschen, für die die oben gezeigten „neuen“ Möglichkeiten zum alltäglichen Leben gehören – und das ist mittlerweile mehr als nur eine Generation – jetzt gerade ein völlig anders strukturiertes (Zusammen-)Leben kreieren! Wir können uns nicht hinstellen und sagen: „Die machen da etwas falsch“. Schon gar nicht können wir ihnen Oberflächlichkeit vorwerfen. Die Themen (Probleme) werden nur einfach völlig anders bearbeitet, als wir es gewohnt waren.

Es steht zu erwarten, dass auch das „Instrument Selbsthilfe“ sehr bald ganz anders aussehen wird, als wir es kennen. Nur weiß ich noch nicht, wie. Ich halte das aber für normal, weil ich mir vor 15 Jahren auch keine Vorstellung davon machen konnte, wie heutzutage ein Lexikon aussieht (z. B. Wikipedia). Alle Themen, mit denen sich Selbsthilfegruppen beschäftigen, werden inzwischen in entsprechenden Internet-Foren und Chat-Rooms behandelt. Das – teils berechnete – Misstrauen gegenüber solchen Instrumenten wird sich in absehbarer Zeit erübrigen. Die sogenannte „Community“ (so bezeichnet sich die Gesamtheit der Internetbenutzer selbst) hat schon viel schwierigere Probleme in den Griff bekommen. Eine Lösung im Sinne der Weiterführung des Althergebrachten kann ich nicht sehen. Gleichzeitig weiß ich aber auch, dass der persönliche Kontakt, der eben nur durch organisierte Treffen möglich ist, unverzichtbar zu einer wirkungsvollen Selbsthilfe gehört.

### **Selbsthilfegruppen sind also durchaus zeitgemäß!**

Aber wir müssen uns alle Mühe geben, potenzielle Gruppenmitglieder oder -interessierte durch die Medien, die ihnen vertraut sind, auf unsere Gruppen aufmerksam und neugierig zu machen. Einfach im Internet die Termine der Gruppentreffen aufzulisten, wird zu nichts führen.

Im Informationsflyer und auf der Homepage unserer Selbsthilfegruppen habe ich einen ersten bescheidenen Versuch gestartet und dort beschrieben, was jemanden eigentlich erwartet, der zu uns kommt. Ich denke, in dieser Richtung müssen wir weiterarbeiten und uns zuerst auf diesen und ähnlichen Wegen „interessant machen“. Solange uns kein neues Instrument zur Verfügung steht als unsere Gruppen, müssen wir „Networker“ sein und erste Hilfen gut auffindbar im Internet anbieten, die dann – vorerst noch – den Weg in unsere Gruppen weisen. Die Schwellenangst abzubauen, indem wir authentisch beschreiben, was eigentlich in einer Selbsthilfegruppe vor sich geht, ist meines Erachtens ein sinnvoller erster Schritt.

*Konrad H.*

Es steht zu erwarten, dass auch das „Instrument Selbsthilfe“ sehr bald ganz anders aussehen wird, als wir es kennen. Nur weiß ich noch nicht, wie. Ich halte das aber für normal, weil ich mir vor 15 Jahren auch keine Vorstellung davon machen konnte, wie heutzutage ein Lexikon aussieht.

# Kleine Kostbarkeiten

von Rosemarie G.



## Zweisamer Weg

ärgerliches Verständnis  
paart sich  
mit freundlicher Wut  
um gemeinsam  
die Klippen  
des Lebens zu umfahren



## Absolutismus

in einem  
Körnchen  
winzig klein  
verbirgt sich  
stets  
das ganze sein



## Überraschung

Das ist der Ernst des Lebens  
der lässt dich nie allein  
und wenn du denkst  
es sei's gewesen  
dann fällt ihm  
immer noch was ein

## Seele haben

ohne Seele zeigen

Das ist

Leben haben

ohne

Leben spüren



## Unfrisierte Gedanken

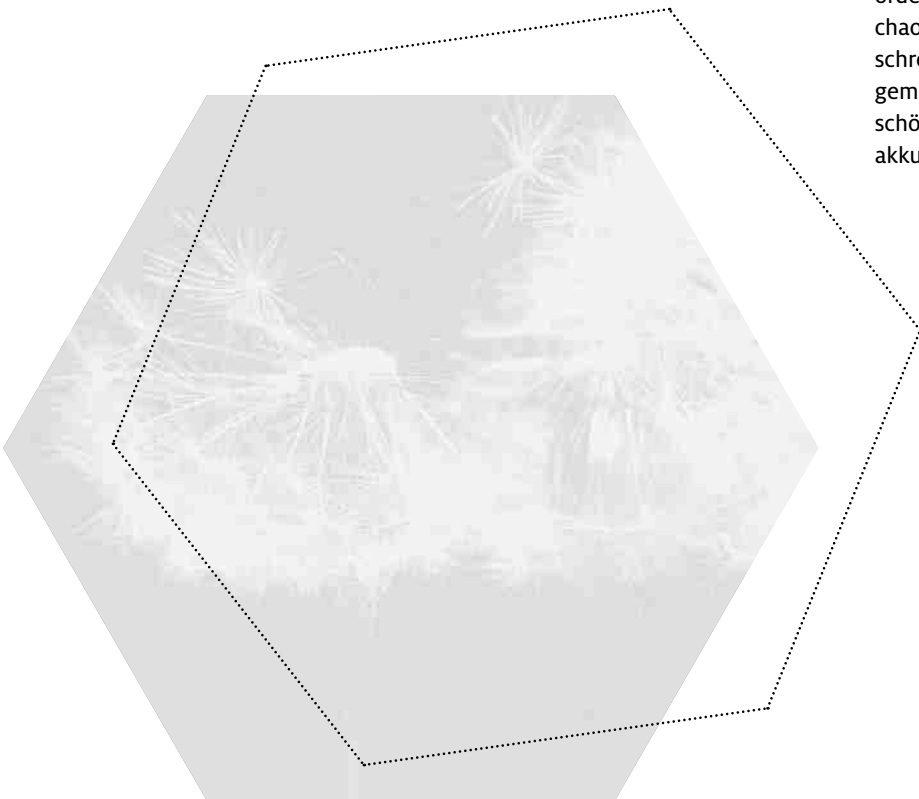
ordentlich durcheinander  
chaotisch gestuft  
schrecklich schön  
gemächlich wuchernd  
schön verquer gestylt  
akkurat geschnittenes Chaos

## Verschiedene Weilen

Kleine Weile  
Kurzweile

Grosse Weile  
Langeweile

Ein Haufen Weile  
Alleweil





**Mittagessen**

Petersilie  
Gemüse  
Kartoffeln  
waschen  
schälen  
schneiden



**Zustand**

Die Hölle  
ist ein Himmel  
in dem man  
ganz alleine ist



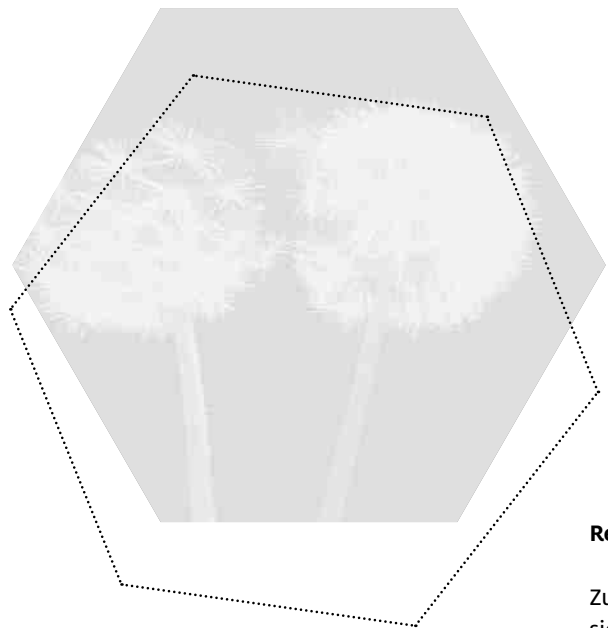
**jemanden**

**kennen**  
**zu lernen**  
**ist ein Prozess**  
**mit flexiblen Variablen**



**Konsequenz**

Aus  
den Träumen der Kinder  
werden  
die Wünsche der Erwachsenen  
und  
die Erinnerungen der Alten



**Notiert**

Jeder Tag ist  
ein Ende der Vergangenheit  
ein Augenblick der Gegenwart  
ein Beginn der Zukunft

**Reihenfolge**

Zuerst  
sich selber annehmen  
dann  
sich selber an die Hand nehmen  
anschließend  
selbst bestimmend handeln  
danach  
selbstbewusst leben



**Reise**

Mein Herz  
zog um die Welt ...  
  
... um dann  
sich selbst  
zu finden

**sagendes Sagen**

Vielsagende Blicke  
Nichtssagende Worte  
Allessagende Gesten  
Aussagendes Schweigen  
Unsägliches Leiden  
Wenig sagendes Gerede

# Interview mit Prof. Dr. Annelie Keil

## Gesundheitswahn und Selbstwahrnehmung: Brauchen wir neue Perspektiven?

### Was sind Ihre Definitionen von Gesundheit und Krankheit? Was müsste nach Ihrer Einschätzung NEU definiert werden?

Gesundheit ist wie Glück und Liebe schwer zu fassen und doch unfassbar wichtig. Auf jeden Fall ist Gesundheit weniger eine Datenbank mit Durchschnittswerten oder eine Sieges Säule der Normalität. Vielmehr ist sie Ausdruck einer spezifischen Lebensqualität und eine Art dynamische Lebenskompetenz, eine persönliche Kraft und Fähigkeit, Lebensqualität für das eigene Leben immer wieder neu herzustellen und darauf zu achten, dass die Balance nicht verloren geht, die zwischen den körperlichen, seelischen, sozialen und anderen Bedürfnissen immer wieder ins Wanken gerät.

### Von der Gesundheit zum Gesundheitswahn – ein Luxusproblem? Welche Faktoren führen zu diesem Gesundheitswahn, der bei uns mehr und mehr spürbar wird?

Gesundheit ist im wissenschaftlichen Diskurs über lange Zeit zu einer Leertaste geworden. Ohne Befund zu sein reichte, um als gesund zu gelten. Wenn wir von einem Wahn sprechen, dann reden wir zunächst über die große Angst der Menschen, krank zu werden und dadurch auf allen Ebenen der Existenz die Sicherheit zu verlieren, für sich selbst sorgen zu können und unabhängig zu bleiben. Je mehr sich die Menschen einreden lassen, dass man nicht krank wird, wenn man alles tut, was man angeblich tun oder kaufen muss, um gesund zu bleiben oder zu werden, desto mehr entwickelt sich geradezu eine Zwangsvorstellung, dass Krankheit eine Folge von Fehlverhalten ist und vermieden werden kann. Dass Verletzlichkeit und Endlichkeit zum Leben dazugehören, ist aus dem Blick geraten. Der Zusammenhang zwischen dem körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und spirituellen (sinnstiftenden) Wohlbefinden des Menschen wurde zerrissen und allein der somatischen Seite der menschlichen Existenz galt das Interesse. Zunehmend wurde Gesundheit auf diese Weise zu einer Art Ware, die man kaufen kann und medizinisch zu einer Art Ersatzteillager, also etwas, das man herstellen kann. Der Markt der Möglichkeiten öffnete sich und Gesundheit wurde zum Kassenschlager.

### Hat uns der Gesundheitswahn gesünder gemacht?

Natürlich sind die Menschen nicht gesünder geworden. Aber sie sind bereiter, jedem noch so dummen Ratschlag zu folgen, um jünger, schöner, glatter, beweglicher, muskulöser, schlanker und auf jeden Fall nicht so alt auszusehen, wie sie sind.

### Welche (gesellschaftlichen) „Wertigkeiten“ stellen Sie im Hinblick auf den Gesundheitsbegriff fest?

In fast keinem anderen Lebensbereich ist die Vermarktung des Menschen so vorangeschritten wie in der Gestaltung der eigenen Gesundheit. Gesundheit ist zum Indikator für Arbeitsfähigkeit geworden. Genuss- oder Lebensfähigkeit auch unter widrigen Umständen interessiert kaum. Rund um die Uhr geht es um „Hauptsache gesund“ – ob wir leben interessiert nicht. Ivan Illich hat schon in den siebziger Jahren von der Enteignung der Gesundheit durch ExpertInnen gesprochen und bei allem Respekt vor den Erfolgen der Medizin zur Verbesserung der Lebensqualität und der Unterstützung der Menschen im Krankheitsfall, darf nicht übersehen werden, wie sehr Selbstbestimmung, Selbstorganisation und Selbsterfahrung im Umgang mit Gesundheit und Krankheit in den Hintergrund getreten sind.

### Die/der kranke Gesunde oder die/der gesunde Kranke – ein Paradoxon?

„Ohne eine gute Krankheit ist die beste Gesundheit nichts“ – dieser an Nietzsche angelehnte Satz verweist auf den engen Zusammenhang zwischen Gesundheit und Krankheit. Sie sind keine Gegensätze, sondern komplementäre Kräfte oder Pole, zwischen denen sich das Leben in einer ständigen Spannungsbeziehung entfaltet. Der Arzt Viktor von Weizsäcker nannte Gesundheit und Krankheit eine Art „Zustand“, in das das Leben gerät, wenn ein Mensch krank oder eben gesund wird. Immer ist das ein Werdeprozess, nicht vorhersagbar, nicht planbar, wenngleich beeinflussbar.

### Wie können wir dem Druck der Schulmedizin z.B. bezüglich Vorsorgeuntersuchungen entgehen?

Von ihrem wissenschaftlichen wie professionellen Standpunkt aus ist das Angebot von Vorsorge und Kontrollmaßnahmen seitens der Medizin kein Druck. Niemand ist gezwungen, dieses Angebot anzunehmen. Aber nur wer sich eine eigene Kompetenz im Umgang mit seinem Körper, seinem Leiden, seinen Schmerzen erarbeitet, kann in den Dialog mit seinen ÄrztInnen eintreten und sich wirklich entscheiden, ob er einer Vorsorge- oder Nachsorgemaßnahme zustimmen möchte. Das ist nicht leicht, aber der einzige Weg, um mit Hilfe auch von anderen Meinungen zu überprüfen, woher der Druck kommt und dann auch die Verantwortung für die eigene Entscheidung zu übernehmen. Niemand kann uns eine Garantie dafür geben, dass das, wofür wir uns entscheiden, der richtige Weg ist.

*Prof. Dr. Annelie Keil ist Gesundheitswissenschaftlerin und war bis 2004 Professorin an der Universität Bremen mit den Schwerpunkten Sozialarbeitswissenschaft, Gesundheitswissenschaft und Krankenforschung in Biografie und Lebenswelt. Den Umgang mit den Themen Gesundheit und Krankheit kritisiert sie auch in ihrem jüngsten Buch: „Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt“. Mit Neuanfängen ist sie aus ihrer eigenen Lebensgeschichte bestens vertraut.*

### **Wie verändern Gesundheits-Apps Ihrer Meinung nach unsere Körperwahrnehmung und unseren Umgang mit Gesundheit und Krankheit?**

Das kann und will ich nicht generell beantworten. Es geht wieder um die Art der Nutzung, die eigene Kontrolle, aber auch um das Vertrauen in die eigenen Wahrnehmungen. Wenn die Gesundheits-Apps zu einem Laufband ständiger Kontrolle werden, die Menschen erst auf ein Messgerät schauen müssen, um festzustellen, ob sie zu viel oder zu wenig gelaufen, gegessen, gefühlt oder gedacht haben, dann sieht es finster mit der Verantwortung für das eigene Leben aus.

### **Sehen Sie den „Reparaturbetrieb Gesundheitswesen“ als Gegensatz zum „Gesundheitswahn“ oder ergänzen sich beide Herangehensweisen an das Thema Krankheit/Gesundheit?**

Dass die Möglichkeiten der „Reparatur“, der Kompensation, der Symptom- und Schmerzlinderung zu den großen Erfolgen der Medizin gehört, ist kaum zu bestreiten. Aber wie beim Gesundheitswahn kommt es auch hier auf die Art und Weise an, wie wir auf diese Möglichkeiten zugreifen. Wenn im Angesicht der Möglichkeiten, die der Reparaturbetrieb bietet, nun Älterwerden und Alter insgesamt zur Krankheit wird, wenn Fragilität und Begrenzung des Lebens um jeden Preis bekämpft werden, wenn die Endlichkeit noch mehr aus dem Blick gerät, dann leuchtet die Gefahr auf, dass das Leben nicht mehr gelebt, sondern letztlich nur noch behandelt wird.

## **Persönliches**

### **Welche Erfahrung als Mensch mit einer schweren Erkrankung war für Sie besonders prägend?**

Zu erfahren und zu erleben, wieviel Mut und Gelassenheit dann entsteht, wenn man die ewige Frage nach dem „Warum“ und die Suche nach dem objektiven Grund einer Erkrankung aufgibt und stattdessen fragt, was man nun lernen muss, soll, kann, will oder darf. Die wichtigste Einstellung, die dabei entstanden ist, war die Erkenntnis, dass der mögliche Tod keine Niederlage ist, sondern immer gegenwärtig ist und eine Aufforderung darstellt, sich dem Leben zuzuwenden, zu kämpfen und zu genießen.

### **Vertrauen Sie der Schulmedizin bezüglich Diagnostik und Therapie (noch)?**

Ja, es gab keinen Grund an der grundsätzlichen Kompetenz der Medizin zu zweifeln. Aber ich wusste in der Auseinandersetzung mit meinen Erkrankungen immer mehr, dass ich mehr als mein medizinischer Befund bin und mich an der Suche nach dem Geheimnis von Gesundheit und Krankheit beteiligen muss.

### **Warum wollen Sie nicht ewig jung bleiben?**

Wie langweilig und öde wäre mein Leben verlaufen, wenn ich nicht älter geworden wäre. „Ein frei denkender Mensch bleibt nicht da stehen, wo der Zufall ihn hinstößt“, heißt es bei Kleist. Ich bin nicht lebensmüde, aber Ende 70 spüre ich eine Lebenssätttheit, die irgendwann auch zum großen Abschied bereit ist. Meine Kindheit und meine Jugend waren nicht das Gelbe vom Ei und deshalb war es ein großer Gewinn, älter geworden zu sein und nun natürlich mit den anderen Schwierigkeiten dieser Lebensphase umgehen zu lernen.

### **Das Leben ist ein permanenter Prozess der Veränderungen, Wandlungen, Überraschungen, begleitet von Höhe- und Tiefpunkten – also eine dauerhafte Herausforderung. Oder anders ausgedrückt: „Das Leben ist lebensgefährlich“. Verraten Sie uns Ihr „Geheimrezept“ trotz andauernder Lebensgefahr ein stabiler, lebensfroher und lebensbejahender, humorvoller und zufriedener Mensch zu sein?**

Ich habe früh als Heimkind und Kriegskind, dann durch Flucht und Vertreibung, später im Kampf um das tägliche Brot, in den politischen Auseinandersetzungen, in den vielen Projekten, an denen ich mich beteiligt habe, zunehmend gelernt, dass das Leben uns nichts versprochen hat, dass es aber viel hält. Nämlich das, was man selbst und vor allem mit anderen Menschen zusammen auf die Beine stellt und sich nicht vertreiben lässt, um am Leben teilzunehmen. Je älter ich wurde, habe ich begriffen, dass alles im Leben auch anders sein könnte, dass ich viel Glück hatte und dass überall oder irgendwo ein Mensch ist, der dir die Hand gibt, wenn du auch lernst, deine Hand auszustrecken. Das hat mich oft getröstet und vor allem immer wieder zum Lachen gebracht – vielleicht so wie Snoopy und Charlie, die meditierend am Rande eines Sees sitzen und sich über den Tod unterhalten: „Eines Tages werden wir sterben, Snoopy“, sagt Charlie. „Ja das stimmt“, antwortet Snoopy, „aber an allen anderen Tagen nicht.“ Auf diese Weise bin ich noch immer unterwegs!

Wenn die Endlichkeit noch mehr aus dem Blick gerät, dann leuchtet die Gefahr auf, dass das Leben nicht mehr gelebt, sondern letztlich nur noch behandelt wird.

# Neubeginn – mit Rheuma

Ich muss immer wieder meinen „inneren Schweinehund“ überwinden

☐ Meine Lebensplanung sah vor, eine Familie zu gründen, Kinder zu bekommen und dann später, wenn die Kinder erwachsener sind, mit dem Liebsten Urlaub zu machen und das nachzuholen, was in der Zeit nicht ging, als wir für die Kinder da sein wollten und sollten.

Neubeginn – damit verbinden viele Menschen „etwas aufgeben“, „etwas zum Besseren ändern“. Neue Wege gehen, die besser, schöner sind als das Vertraute. Aber wie war das mit mir, als ich von meiner Krankheit erfuhr?

Irgendwann traten Beschwerden auf, die ich und andere in meiner Umgebung nicht als den Anfang einer rheumatischen Erkrankung erkannten. Woher und warum auch. Die Beschwerden waren da, haben aber meinen Alltag zunächst nicht wirklich gravierend beeinflusst. Meine ÄrztInnen konnten mir nicht genau sagen, was mir fehlte. So begann ich eine Umschulung, um beruflich neue Wege gehen zu können.

Wie gewohnt ging ich an einem Freitagabend ins Bett. Dann passierte das Unvorhersehbare am nächsten Morgen: Ich konnte mich nicht bewegen und war unfähig, aus eigener Kraft aufzustehen. Der Zustand, mich nicht bewegen zu können, dauerte drei bis vier Monate und ich war beim Anziehen und Waschen auf fremde Hilfe angewiesen. Die Diagnose und Behandlung auf Borreliose brachte keine wesentliche Besserung. Ich fühlte mich schwach und schien immer mehr an Beweglichkeit zu verlieren. Ich hatte Angst, irgendwann einmal im Rollstuhl zu sitzen.

Mein Neubeginn bestand in einem Marathon von Tests. Von einer/einem Ärztin/Arzt zur/m anderen und dann im Mai 1999 die Diagnose: Rheumatoide Arthritis und Fibromyalgie. Gut, dass mir da noch nicht die Bedeutung klar war. Und dennoch fiel ich in ein tiefes, schwarzes Loch. So etwas hatte ich vorher noch nie erlebt. Ausgebremst von 180 auf null. Ohne doppelten Boden und Fangseile – seelisch und körperlich abgestürzt. Wie wird das weitergehen? Werde ich nochmals ganz gesund werden?

Wie sollte ich mit dieser neuen Situation umgehen? Wie konnte ich die Diagnose annehmen und damit weiter leben? Ein guter Tipp kam von einem der Ärzte, bei denen ich jetzt „Stammkundin“ bin. Er meinte: „Schauen sie doch mal bei der Deutschen Rheuma-Liga vorbei, das ist eine Selbsthilfeorganisation. Dort sind Menschen mit ähnlichen Lebensgeschichten und Erkrankungen. Die kennen Wege, wie man mit der Erkrankung Rheuma zurechtkommen kann.“

Vorstellen konnte ich mir darunter nichts. Wie sollten denn die mir helfen? Doch ich ging hin und bin heute noch dabei.

Ein weiterer großer Schritt für mich war die Wassertherapie. Diese begann ich Ende 1999 bei der Rheuma-Liga. Das brachte Linderung – zumindest für einige Stunden. Es folgten viele Vorträge durch die Rheuma-Liga zum Krankheitsbild, der Behandlung und dem Verhalten als Betroffene. Nicht zu vergessen die Patient-Innenseminare. Alles zusammen half mir, für mich neue Wege zu finden, um mit meinen Erkrankungen so gut wie möglich zu leben.

Anfangs weigerte ich mich, eine psychologische Betreuung zur Schmerzbewältigung in Anspruch zu nehmen. Aber gerade diese half mir sehr: Ich lernte, morgens vor dem Aufstehen in meinem Körper hinein zu hören, um einschätzen zu können, was möglich sein wird.

Rheuma bestimmt nun meinen Tagesrhythmus und den der Familie. Ich bin meiner Familie dankbar, dass sie diese Einschränkungen mit mir zusammen trägt.

Heute – genaugenommen mittlerweile seit 14 Jahren! – berate ich in der Rheuma-Liga Betroffene und Angehörige und lade sie zu den Seminaren ein. Ich gebe mein Wissen und meine Erfahrung weiter; und das hilft auch mir, da ich dabei sehe, wo ich selbst gerade stehe. Auch ich kann für mich in neuen Seminaren immer wieder etwas Neues über den Umgang mit der Erkrankung erfahren.

Wichtig war und ist mit Menschen in Kontakt zu sein, denen ich nicht erklären muss, weshalb und warum ich gerade jetzt so bin wie ich bin, weil ich Schmerzen habe. Sie kennen die Symptome und Wirkungen. Das ist Selbsthilfe! Menschen tauschen ihre Erfahrungen aus. Sie unterstützen sich damit, zu vermitteln „Du bist mit deinen Schwierigkeiten nicht allein – aber du musst sie allein überwinden“.

Ich fühlte mich schwach und schien immer mehr an Beweglichkeit zu verlieren.



Langwierig war die Suche nach guten TherapeutInnen und ÄrztInnen, die die notwendigen und v.a. richtigen Diagnosen stellten. Es ist wichtig, nie unvorbereitet zu einem Arzttermin gehen: Wenn notwendig, einen Spickzettel schreiben und skizzieren, was in dem Gespräch gesprochen wird. Zusammenarbeit mit dem Fachpersonal ist genauso wichtig, wie in der Selbsthilfe.

Und es kommt natürlich vor allem auf mich selbst an! Ich muss darauf achten, dass ich die Medikamente richtig dosiert und zur richtigen Zeit einnehme. Da sind Konsequenz und Disziplin gefordert. Und ich muss immer wieder meinen inneren „Schweinehund“ überwinden. Nichts ist so schädlich wie ein Tag ohne Bewegung, aber auch Überforderung schadet.

Vieles habe ich nicht erwähnt: Zum Beispiel musste ich die Umschulung wegen eingeschränkter Beweglichkeit abbrechen. Was folgte, war der Rentenantrag mit „anstrengendem“ Bewilligungsverfahren – erst befristet und dann endgültig.

So hatte ich mir mein Leben nicht vorgestellt. ABER: Mein Neubeginn hat geklappt. Dennoch: Rheuma ist nix für Schwächlinge.

*Edeltraud H.*

Wichtig war und ist mit Menschen in Kontakt zu sein, denen ich nicht erklären muss, weshalb und warum ich gerade jetzt so bin wie ich bin, weil ich Schmerzen habe. Sie kennen die Symptome und Wirkungen. Das ist Selbsthilfe!

# Was ist mit mir los – ich erkenne meinen Körper nicht mehr

Der zwingende Neubeginn mit einer seltenen Erkrankung



Ich kam mir oft genug wie eine Simulantin vor, wenn die ÄrztInnen keine passende Erklärung fanden.

☐ Wir sind in unserem Trott: Um 5:30 Uhr klingelt der Wecker ... frühstücken, fertigmachen und dann geht es in die Arbeit, die in der heutigen Zeit auch Einiges von uns fordert.

Nach der Arbeit wartet ein großes Freizeitprogramm auf uns: Sport, Kosmetik, Theaterbesuche, Kurzurlaube, Familie, Enkelkinder usw. Da möchte ich natürlich teilhaben. Denn wenn der Terminkalender nicht ordentlich gefüllt ist, könnten wir ja etwas verpassen.

Anfang letzten Jahres merkte ich, dass mir ein gefüllter Terminkalender nicht mehr bekommt. Ich wusste nicht, worauf ich das zurückführen sollte – werde ich alt? Habe ich mich im Sommer zu viel ausgepowert, dass der Körper im Winter seine Ruhepausen einfordert?

Meine Blutergebnisse wären ja sehr gut, meinte die Hausärztin.

Ich wachte dann eines Morgens auf, konnte mich nicht mehr setzen und meinen rechten Arm nicht mehr bewegen. Der Hausarzt meinte, das sei auf einen Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule zurückzuführen. Ok, ich bekam eine Heilmittelverordnung mit auf den Weg.

Halswirbelsäule – komisch, die Schmerzen sind doch am Brustwirbel. Da begann die Sucherei nach einem Arzt, der mir Glauben schenkte und mich behandelte.

Der Orthopäde versuchte mich einzurenken und startete ein Bewegungsprogramm. Ich fühlte mich immer schwächer. In der Arbeit machte ich mir aufgrund der Fehltagel und der Überempfindlichkeit auf Lautstärke und Kälte keine Freunde, ich wurde bald zur Außenseiterin.

Es konnte mich niemand verstehen, ich verstand das ja selbst nicht mal.

Ich fand glücklicherweise einen Orthopäden, der mir mal zuhörte. Er verwies mich an den Neurologen und dieser wiederum an einen Radiologen. Ich bekam die Diagnose Syringomyelie.

Der Rückenmarkskanal ist geweitet, es haben sich Syrings gebildet, diese wiederum hemmen den Liquorfluss. Ich sollte mich in Fürth mit Frau B. in Verbindung setzen, sie leite eine Selbsthilfegruppe. Selbsthilfegruppe, mit so etwas hatte ich ja noch nie zu tun! Ich war erst einmal sprachlos und dachte, das kann doch nicht sein. Trotzdem googelte ich nach Fr. B. und rief auch an. Sie nahm sich gleich Zeit für mich und wir trafen uns in einem Café, wir tauschten uns aus und sie gab mir wertvolle Tipps mit auf den Weg.

Die schob ich jedoch erst einmal auf die Seite, mit dem Gedanken, das wird schon wieder werden. Bis zum nächsten Schmerz-anfall – da musste ich wieder an ihre Worte denken. Ich nahm gleich am darauf folgenden Wochenende am Treffen der Selbsthilfegruppe teil. Ich war angenehm überrascht, es waren sehr nette und hilfsbereite Leute. Ich spürte gleich eine Vertrautheit. Den Leuten ging es so wie mir, endlich verstand mich mal einer. Ich bildete mir die Symptome also nicht ein. Sie konnten mir zwar meine Angst nicht nehmen, aber sie haben mir Mut gemacht und mir ihr Wissen bezüglich der ÄrztInnen und weiterer Wege mitgeteilt. Plötzlich hatte ich nicht mehr das Gefühl, alleine dazustehen. Einige waren schon bei ChirurgInnen und hatten eine operative Maßnahme hinter sich.

Ich erkannte, dass man mit der Erkrankung leben kann, man muss nur lernen, mit seinen Kräften hauszuhalten und auf seinen Körper zu hören. Da bin ich noch in der Lernphase, auch mein Umfeld, sei es Familie oder ArbeitskollegInnen, müssen es noch begreifen. Ich werde auf meinen Körper hören, er zeigt mir schon meine Grenzen. Ich habe die Erkrankung angenommen. Ich versuche, dass wir beide miteinander klar kommen. Ein Neuanfang!

Die Selbsthilfegruppe hat mir viele Arztbesuche erspart. Syringomyelie ist eine seltene Rückenmarkserkrankung, die leider nur bei wenigen ÄrztInnen bekannt ist. Ich kam mir oft genug wie eine SimulantIn vor, wenn die ÄrztInnen keine passende Erklärung fanden. Ich zweifelte oft an mir, ob ich mir gewisse Auswirkungen nur einbilde. Die Selbsthilfegruppe gab mir die Gewissheit, dass dies nicht so ist. Dies stärkte mein Selbstbewusstsein. Es ist hilfreich, wenn man auf Erfahrungswerte anderer zurückgreifen kann – man ist nicht mehr alleine.

Ich danke Fr. B und allen Mitgliedern für ihre Hilfe, ohne sie wäre ich jetzt noch nicht so weit.

*Brigitte*

Ich erkannte, dass man mit der Erkrankung leben kann, man muss nur lernen, mit seinen Kräften hauszuhalten und auf seinen Körper zu hören. Da bin ich noch in der Lernphase, auch mein Umfeld, sei es Familie oder ArbeitskollegInnen, müssen es noch begreifen.

# Sie verstehen, welche Probleme ich habe

## Mein neuer Lebensabschnitt

Es ist ein wunderschönes Gefühl zu wissen: „Man ist nicht alleine und man wird verstanden!“

Nach jahrelanger Fehlbehandlung aufgrund falscher Diagnosen wie Schlaganfall und MS, erhielt ich im November 2015 erstmals die Diagnose Syringomyelie.

Obwohl ich in einer orthopädischen Praxis arbeite, konnte ich weder dort, noch beim behandelnden Neurologen Hilfe finden, da sich keiner mit dieser seltenen Erkrankung auskannte.

Deshalb fing ich an, selbst zu reagieren und zu recherchieren.

Relativ schnell fand ich die Selbsthilfegruppe "Syrinx-Nordbayern".

Hab sofort die Gruppenleiterin H. angeschrieben, die mich noch am gleichen Abend anrief und mir so die erste Angst nahm.

Da das nächste Treffen erst im Januar gewesen wäre, bot mir H. spontan an, mich zwei Tage später mit ihr zu treffen.

Ich kann gar nicht beschreiben, wie unendlich dankbar ich ihr und der Gruppe bin, es war meine schönste Bescherung. Sie haben mich aufgeklärt, mich zu den richtigen ÄrztInnen geschickt und das Allerwichtigste ist bis heute: Sie verstehen welche Probleme ich habe. Bei dieser seltenen Erkrankung ist es gar nicht so einfach, man versteht oft selbst nicht, was gerade mit dem eigenen Körper passiert.

Ich kann nur jedem raten, der ähnliche Schwierigkeiten hat, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Es ist ein wunderschönes Gefühl zu wissen: „Man ist nicht alleine und man wird verstanden!“

*Birgit*

## Geburtshilfe

### Winter 2015 / Frühjahr 2016

Zuerst war ich ein Gedanke, eine Idee. Etwas fortzuführen, was es schon einmal gegeben hat; sogar preisgekrönt, aber anders. Bin noch im Werden. Wer hilft mir auf die Welt? Es sind wichtige Vertraute und neue GeburtshelferInnen. In wenigen Monaten wird es soweit sein. Man betreut und begleitet mich. Im April waren es ausschließlich Frauen, die sich mit mir beschäftigten.

Wie werde ich aussehen? Das weiß ich selbst noch nicht so genau. Wie wird man mich begrüßen? Die, die jetzt für mich verantwortlich sind, sind erwartungsvoll und angespannt. Werde ich gut ankommen? Werde ich gefallen, optisch und inhaltlich? Man wird sehen.

Das Einzige, was bis jetzt feststeht, ist mein Name. Es ist **Neubeginn**.

*Christa B.*



# Neubeginn

Von der gereiften Idee zur Tat

Foto: Wolfgang Gilitzer



## Stufen

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.  
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

Hermann Hesse

☐ Jedem Neubeginn wohnt „ein Zauber inne“. Doch es birgt auch ein mulmiges Gefühl, ob es nun ein Wohnungswechsel ist, oder gar eine Heirat. Solche Entscheidungen trifft man für einen längeren Zeitraum oder sogar, wie im zweiten Fall, für lebenslänglich (wenn es die richtige Wahl ist).

Nach der gereiften Idee folgen Taten und viel Arbeit. Auf dem Weg dieser Veränderungen lernt man alles nötige, was zu veranlassen ist. In Deutschland läuft alles sehr formell ab. Strukturiertes Denken sowie etwas Flexibilität gehören genauso dazu wie mutiges Vorschreiten.

Beide Neuanfänge – Wohnungswechsel und Heirat – treffen auf mich zu und sie haben mir viel Zeit abverlangt.

Und ein weiterer Neuanfang kam dazu: Die Schulung zur „In-Gang-Setzerin“ für Selbsthilfegruppen. Während der Schulung und im Austausch mit den anderen Teilnehmenden lernte ich viel über die Selbsthilfe und aus den neu gewonnenen Erfahrungen.

Eine Bereicherung, die mich auf vielen Wegen begleiten kann.

Cornelia H.

# Ein Such-Weg führt zu „Drei mal Rom“

☐ Man könnte ja meinen, im Zeitalter des Internets stelle es kein Problem dar, eine passende Selbsthilfegruppe zu finden: „Es ist ja ganz einfach..., mensch muss ja nur... ein bisschen suchen!“ Immerhin, das „bisschen suchen“ führt ja schlussendlich zu einem Ergebnis: Entweder findet sich eine vorhandene Gruppe oder eine neue Gruppe wird gegründet.

Aber ganz so einfach ist es dann doch nicht. Schon der Such-Weg stellt sich vielgestaltig dar. Jemanden fragen z.B. HausärztInnen, TherapeutInnen, ist eine Möglichkeit und dort gibt es eventuell Flyer. Mit viel Glück kommt mensch mit jemandem ins Gespräch, der jemanden kennt, der jemanden kennt, der vielleicht etwas weiß. Ja! Und dann natürlich das allzeit einsatzbereite Internet, wo mensch heutzutage (fast) alles, was gesucht wird, auch findet.

Da finden sich Informationen über Informationen z.B. zum Begriff Selbsthilfegruppe an sich. Da sind in Broschüren per PDF, bei Wikipedia und auf diversen Homepages Ergebnisse zu erzielen, da ist etwas zu finden.

Die Themen von Selbsthilfegruppen reichen von ADHS bis Zöliakie – meistens findet sich etwas Passendes. Die Gruppenformate sind zahlreich und unterscheiden sich von Gruppe zu Gruppe.

Aber der Reihe nach. Auf der Suche nach einer bestimmten Thematik im Internet stößt mensch unweigerlich auf die Angebote von Vereinen, die ein bestimmtes Thema (z.B. Krebs, Polio-Folgeschäden, Hörgeschädigte, Diabetes, Psychatrieerfahrene) anbieten und die bundesweit organisiert sind. Daneben findet sich als themenübergreifende Seite NAKOS auf Bundesebene, SEKO auf bayerischer Landesebene und in der Region Nürnberg eben unsere Kiss Mittelfranken. Bei NAKOS z.B. gibt es auch die Möglichkeit für Menschen mit seltenen Erkrankungen bzw. Belastungen, sich bundesweit auszutauschen und zu informieren. Auch die „Anonymen“ sind mit dem 12-Schritte-Programm für verschiedene Themen gelistet.



Für einige Themenbereiche gibt es differenzierte Gruppenangebote von unterschiedlichen Trägern für alle möglichen Belange; mensch hat insbesondere hier die Chance eine Gruppe zu finden, die den persönlichen Bedürfnissen entspricht. Beispiele: Psychiatrereifere, Suchtgruppen usw.

Die angebotenen Gruppen unterscheiden sich sehr in ihren internen und externen Strukturen. Es ist ein bunter Strauß von offenen, geschlossenen, angeleiteten und nicht angeleiteten oder autonomen Selbsthilfegruppen und als Sonderform Therapiegruppen (sie sind zu meist an therapeutische Angebote angedockt). Es ist eine breite Palette von unterschiedlichen Modellen und Möglichkeiten, denn auch die Laufzeiten von Gruppen können begrenzt oder offen sein.

Eine weitere Variante sind „initiierte“ Selbsthilfegruppen, die unter anderem von Wildwasser oder vom Frauennotruf mit „Geburtshilfe“ angeboten werden. Hier finden die ersten Treffen über einen festgelegten Zeitraum hinweg unter Anleitung von Fachfrauen statt, mit dem Gedanken, dass sich die Teilnehmenden in der Zeit danach alleine weiter treffen. Es liegt also ein Mix aus begrenzter und unbegrenzter Laufzeit vor.

Eine andere Form organisierter Gruppenangebote sind die Themengruppen, bei denen bundes- bzw. landesweite Vereine die Gruppen gründen und begleitend bei der Organisation unterstützen.

Bei den autonomen Gruppen (die alleine, ohne Unterstützung durch einen Verein im Hintergrund, arbeiten) sind als besonderes Format die anonymen Gruppen, die nach dem 12-Schritte-Programm arbeiten, zu betrachten.

Der Schwerpunkt der autonomen Gruppen liegt beim Begriff „selbstbestimmt“, sie organisieren sich vollkommen selbstständig. Sie legen eigenständig fest, wie sie arbeiten, z.B. unter anderem zu welchem Zeitpunkt neue Gruppenmitglieder aufgenommen werden. Sie sind offen, teiloffen oder auch geschlossen, je nach Thematik und Intensität der Gruppe.

Die Organisation von Gruppen folgt verschiedenen Mustern: Es gibt reine Gesprächsrunden oder Themengespräche und Informationsaustausch werden mit einem gemütlichen Beisammensein verbunden.

Der Neuanfang für eine autonome Selbsthilfegruppe beginnt also damit, eine Grundstruktur für die Gruppe zu erarbeiten. Eine Selbsthilfegruppe nach den Regeln des 12-Schritte-Programms kann sich an diesem Programm orientieren, in angeleiteten Gruppen sind die Regeln durch die jeweiligen AnbieterInnen festgelegt. Damit eine geordnete Kommunikation gewährleistet ist, orientieren sich viele Gruppen an den Regeln der themenzentrierten Interaktion. Eine weitere Variante ist die „kollegialen Beratung“. Wichtig bei jeder Variante ist, die eigenen Erfahrungen und Meinungen in der Ich-Form zu formulieren.

Eine Selbsthilfegruppe ist für die Teilnehmenden, wenn es gut läuft, ein „Fitnessstudio für die Seele“. Das heißt: „Ich tue etwas für mich im Gespräch mit den anderen“. Das gilt auch für gemeinsame Unternehmungen jeglicher Art.

Die Grundlage dafür ist, dass alle den gleichen Problem-Hintergrund haben. Jedoch erschließen sich für den Einzelnen individuelle, persönliche Lösungswege. Kurz gesagt: Es ist wie in einem Baumarkt, wo sich jeder Einzelne sein persönliches Hilfs-Sortiment zusammenstellt.

Gleiche Probleme – unterschiedliche Lösungswege.

Entscheidend ist, welche Struktur Suchende am besten annehmen können.

*Rosemarie G.*

Es ist wie in einem Baumarkt, wo sich jeder Einzelne sein persönliches Hilfs-Sortiment zusammenstellt.

# Dreihundertfünfundsiebzig mal Neuanfang

## Erfahrung im 12-Schritte-Programm

☐ Viele Jahre mit 365 Tagen liegen schon hinter mir. Die Veränderungen in der Kleinkindzeit kenne ich nur noch von kleinformigen Schwarzweißbildern. Mit fünf Jahren wären mein Wille und meine Verhaltensweisen nicht mehr zu verändern gewesen, habe ich später erfahren. Das wäre in der menschlichen Natur so angelegt, auch wenn es Eltern und LehrerInnen nicht wahrhaben wollten. Es war Krieg – Entbehrung und kaum Schule. Nach Kriegsende kam täglich etwas Unbekanntes auf mich zu, das habe ich damals nicht als Neuanfang begriffen.

Einschulung, weiterführende Schulen, Berufsbeginn und Familiengründung, immer wieder ein Neuanfang, aber ohne große Besonderheiten. Viele Jahre vergingen mit viel Schönerem, auch mit traurigen Ereignissen. Die schleichenden Veränderungen im Verhalten meiner Partnerin und in meinem Verhalten habe ich lange nicht wahrgenommen. Meine Partnerin machte nach vielen schlimmen Vorfällen schließlich eine Therapie.

Mein prägendster Neuanfang begann dann in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige. In dieser Gruppe wurde ich liebevoll aufgenommen und hörte viele Geschichten wie meine eigene. Es wurden keine Ratschläge erteilt, es gab kein „du musst“. Ich konnte offen über alles sprechen. Durch viele Gruppentreffen konnte auch ich in kleinen Schritten mein gestörtes Verhalten langsam ändern. Nun bin ich schon lange auf meinem Weg zur Genesung. Dank des 12-Schritte-Programms teilen wir Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Das Sprechen über unsere Probleme und das geschützte Aussprechen mit Gleichbetroffenen hilft allen Gruppenmitgliedern. Das Arbeiten im Programm, das es schon über 70 Jahre gibt, ermöglicht uns, diese Erfahrungen weltweit zu nutzen. In unserer Literatur kann daraus jeder von vielen Angehörigen lernen. Mein wichtigstes Buch, in dem ich jeden Tag lese, heißt „Mut zur Veränderung“. Für jeden Tag des Jahres gibt es da einen interessanten Beitrag, der mir Beispiele aus dem Zusammenleben mit Anderen näher bringt. Sie sind eine gute Hilfe, meine eigenen Ansichten und Verhaltensweisen – falls erforderlich – zu verändern. Ich habe gelernt, dass nur ich mich selbst ändern kann. Meine Partnerin wird nicht mehr von mir manipuliert.

Hätte ich vor Jahrzehnten von Gruppen für Angehörige gehört, wäre ich, weil ich immer helfen wollte, bestimmt hingegangen. Heute weiß ich, dass ich meiner Partnerin und mir viel Schreckliches erspart hätte. Wir hätten alle nicht so viel und so lange leiden müssen. Das ist ein Grund, warum wir beide immer noch – nach vielen Jahrzehnten – in unsere Gruppen gehen, uns gegenseitig informieren und Neuen, die zu uns finden, Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Ich lebe zufrieden im Heute, bin gelassener mit einer geänderten Sicht auf die Dinge und freue mich immer wieder auf mein wöchentliches Meeting mit Freundinnen und Freunden in der Gruppe.

Ganz gleichgültig wie mein heutiger Tag zu Ende gehen mag: Ich habe Tag für Tag die Chance, morgens aus dem Bett zu steigen und neu anzufangen, 365-mal pro Jahr. Auch wenn ich nicht weiß, wie viele Jahre noch, das Ziel bleibt.

*Helmut H.*

Ich habe Tag für Tag die Chance, morgens aus dem Bett zu steigen und neu anzufangen, 365-mal pro Jahr.



**Elfchen**

Neuanfang  
 Querdenken erlaubt  
 Chancen und Gelegenheiten  
 Es ist was es ist  
 Kopfarbeit

Neuanfang  
 Unbekanntes Wagnis  
 Nichts zu verlieren  
 So viel zu gewinnen  
 Chance

Möglichkeiten  
 Nicht genutzt  
 Ein Leben lang  
 Chancen ausgelassen und Entwicklungen  
 Bedauern

*Christa B.*

# Letzte Ausfahrt – Abstinenz!

Ob Neustart, Restart, Neubeginn, Weiterentwicklung ... die Suchtkrankheit bleibt

1984 war auf der LP „Geld oder Leben“ von der Ersten Allgemeinen Verunsicherung am Ende folgender Liedtext zu hören:

*„Morgen, ja Morgen – fang i a neies Leben an ...  
und wenn net morgen, dann übermorgen – fang  
i wieder a neies Leben an“*

Zu der Zeit fand ich den Text über eines scheinbar in der Sucht steckenden Alkoholikers witzig, ohne zu ahnen, wie diese Zeilen mein eigenes Leben prägen würden. Ja, 1984 war meine Welt noch in Ordnung – zumindest, was die Sucht betraf. Die war nämlich zu dieser Zeit nicht existent. Ein bisschen „Missbrauch“ hier, ein schlechter Magen da. Die Kopfschmerzen ließen ja irgendwann mal wieder nach – auch wenn man nach einem Rausch lieber gestorben wäre, als die schier endlosen Hammerschläge, Nadelstiche und kreissägeähnliche Geräusche in rechter und linker Gehirnhälfte zu ertragen.

Gott sei Dank kam es nicht oft vor, dass es mir so übel war. Tatsächlich spielte Alkohol zu dieser Zeit eine eher untergeordnete Rolle. Auch in der Clique war es keine Frage des Dazugehörens. Genauso wie Nikotin, hielt jeder es damit, wie er es für richtig hielt. Niemand wurde animiert mitzumachen.

Eigentlich hätte doch alles ganz normal verlaufen können. Was hat mich also in die Suchtfalle getrieben? Zu viele Missbräuche? In der Folgezeit sicherlich ja. Mein eigenes geringes Selbstwertgefühl – ganz bestimmt! Ich verbrachte sehr viel Zeit mit Träumereien, lebte häufig in den Tag hinein, hatte wenig konkrete Ziele, geschweige denn, den Mut diese umzusetzen. Ich ließ mich treiben – beneidete gleichzeitig meine Freunde, die nach meinem Dafürhalten viel stärker auf eigenen Füßen standen.

Niemand wird freiwillig süchtig. Ich denke mal, dass dieser latente Gefühlsmix mein Verhalten maßgeblich mit geprägt hat. Am liebsten trank ich ja allein. Da ließ es sich bei guter Musik schön vor sich hin sinnieren.

Dass dann irgendwann die „Suchtfalle“ zuschnappte, habe ich zunächst nicht bemerkt und später wohl verdrängt. Man kann sich schön in so einem Käfig einrichten. Und auch in dieser Situation hätte doch alles so bleiben können – ein Schlückchen – hicks – in Ehren, kann doch niemand verwehren, oder?

Ja von wegen. Meine Gattin schaltete sich ein: Sie behauptete tatsächlich, ich würde zu viel trinken. Keine Ahnung wie sie zu der Erkenntnis kam, denn die Anderen trinken noch mehr oder gehen regelmäßig in die Kneipe.

Ich, ein Alkoholiker? Nein! Ich kann selbstverständlich jederzeit aufhören. Ich habe weder Frau noch Kind geschlagen und ich trinke nicht heimlich, sondern nur gerne allein. Was soll das also? Soso, die Gesundheit: Dafür esse ich nichts Süßes, rauche nicht und sterben müssen wir alle mal.

Meistens kam das Thema dann auf, wenn ich mal wieder ertappt wurde. Ich nannte dies den „Quartalsanschiss“. Den ließ ich dann in regelmäßigen Abständen über mich ergehen, schaltete die Ohrenklappen auf Durchzug und verließ nach Möglichkeit kommentarlos den Ort der Gerichtsbarkeit nach dem Motto „Reden ist Silber – Aussitzen ist Gold“. Irgendwann legten sich die Wogen wieder und ich hatte ein Vierteljahr meine Ruhe. Maximal konnte man ja mit unverbindlichen Friedensangeboten wie „Gib mir noch ein paar Wochen Zeit“ der Angelegenheit ebenfalls Wind aus den Segeln nehmen.

So ging es also – Jahr ein, Jahr aus. Dann der erste Schlag von außen. 1996 war plötzlich der Führerschein weg. Irgendwer hatte mir am Aschermittwoch eineinhalb Flaschen Sekt nach der Arbeit eingeflößt und mich dann nach Hause fahren lassen. Und ob das noch nicht alles wäre: Am Ende einer beliebten Abkürzung, die ich trotz „Durchfahrt-Verboten-Schild“ immer nahm, kontrollierte dort tatsächlich die Polizei.

Schluss mit lustig. Ich trank keinen Schluck mehr! Naja, zumindest die ersten paar Tage bis der Schock vorbei war. Ich musste dann mit dem Fahrrad zur Arbeit – einfach 20 km. Das war gut für die Kondition und gleichzeitig konnte ich auch ein paar Weizen mehr zu mir nehmen. Also ein halbes Jahr später ging's weiter. Und wieder nichts dabei gelernt.

Die Jahre vergingen. Die Kinder wurden größer. Meine Frau immer grauer – vielleicht auch wegen des Ärgers mit mir. Mir ging es insbesondere ab 2008 noch schlechter. Ich fühlte mich „ausgebrannt“. Zeit für eine kleine Reha. Dort würde sicherlich auch meine ungesunde Lebensweise mit behandelt werden und vier Wochen später wäre alles in Ordnung. Das war zumindest mein Plan.

Mittlerweile trank ich bereits am Morgen ein paar Piccolos gegen die Kreislaufprobleme und am Abend ein paar Tetrapacks Wein gegen die Herzrhythmusstörungen. Und da sagte einer, Alkohol wäre nicht gesund! Gut – über die Menge kann man unterschiedlicher Meinung sein. Aber ich konnte ja immer noch jederzeit aufhören. Der richtige Zeitpunkt war nur noch nicht gekommen.

Niemand wird freiwillig süchtig. Ich denke mal, dass dieser latente Gefühlsmix mein Verhalten maßgeblich mit geprägt hat.

Laut dem Maya-Kalender hätte die Welt 2012 untergehen sollen. Das hätte vielleicht manches relativiert. Aber ich erlebte in diesem Jahr meinen persönlichen Weltuntergang. Autounfall – kleiner Blechschaden am Vormittag – 2,1 Promille – Prost!

Was dann folgte, war die kurzfristige Erkenntnis oder eher Einschätzung, dass ich vermutlich so etwas wie ein Alkoholproblem haben könnte. Sie sehen schon an der Wortwahl, wie ernst mir das war! Es folgte die Beantragung einer „KUR“, die dann in einer 15-wöchigen REHA-Maßnahme endete. Und natürlich weiterer Alkoholkonsum bis zum Antritt derselben. Schließlich durfte ich jetzt so „richtig“ – die Heilung stand ja kurz bevor.

Bei meiner Vorstellung in der Gruppe faselte ich was von: Ich will herausfinden, wo ich stehe. Quasi alkoholabhängig oder vielleicht doch nur im Gefährdungsbereich. Da werde ich also 15 Wochen in eine Suchtklinik einberufen und will die Situation immer noch nicht wahr haben. Nun, die Erkenntnis meiner Abhängigkeit kam dann im Laufe der Reha, die ich dann noch um 4 Wochen verlängerte. Es gab keinen Hebel, der sich plötzlich in mir umstellte. Es war ein geistiger Genesungsprozess, der sich hier vollzog. Zwei Wochen vor Abschluss der Reha war mir klar: Ich kann jetzt wieder unter die Leute. Ich muss jetzt raus aus der Glocke und im „richtigen“ Leben bestehen. Das war im November 2012. Seitdem lebe ich abstinent in Bezug auf Alkohol!

Der Alkohol ist nun tabu. Ich sehe es jedoch nicht so sehr als Neuanfang, sondern als eine positive persönliche Weiterentwicklung. Meine Familie ist noch bei mir, mein Arbeitgeber ist derselbe und meine Hobbies sind auch gleich geblieben. Wenn ich jedoch bilanziere, lautet mein Fazit immer:

- Mir geht es in der privaten Beziehung sehr gut
- Mir geht es im Beruf gut
- Mir geht es gesundheitlich sehr gut

Weshalb also sollte ich an der jetzigen Situation etwas ändern wollen? Es gibt keinen Grund dafür. Ob Neustart, Restart, Neubeginn, Weiterentwicklung ... die Suchtkrankheit bleibt. Den Umgang damit kann man lernen.

Und wieder denke ich an den eingangs erwähnten Liedtext:

*„Morgen, ja morgen, fang i a neies Leben an...“*

und füge hinzu:


*„Nein nicht erst morgen, nicht übermorgen und auch nicht irgendwann, ab jetzt bin ich mit ‚Leben‘ wieder dran!“*

Oder frei nach dem berühmigten Möbelhaus:  
Trinkst Du noch – oder lebst Du schon?

Jürgen U.



Ich verbrachte sehr viel Zeit mit Träumereien, lebte häufig in den Tag hinein, hatte wenig konkrete Ziele, geschweige denn, den Mut diese umzusetzen.



**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 234 94 49  
nuernberg@kiss-mfr.de

**Kiss Ansbach**

Jahnstr. 2  
91522 Ansbach  
Tel. 0981 972 24 80  
ansbach@kiss-mfr.de

**Kiss Weißenburg**

Friedrich-Ebert-Str. 12  
91781 Weißenburg  
Tel. 09141 976 21 72  
weissenburg@kiss-mfr.de

**Kiss Roth-Schwabach**

Sandgasse 5  
91154 Roth  
Tel. 09171 989 73 70  
roth@kiss-mfr.de

**Kiss Nürnberger-Land**

Unterer Markt 2  
91217 Hersbruck  
Tel. 09151 908 44 94  
nuernberger-land@kiss-mfr.de

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