kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken
ausgabe 2023 · www.kiss-mfr.de

Selbsthilfe.
Gestern.
Heute.
Morgen.

40 Jahre Kiss
Jubiläumsteil
Seite 20 – 29

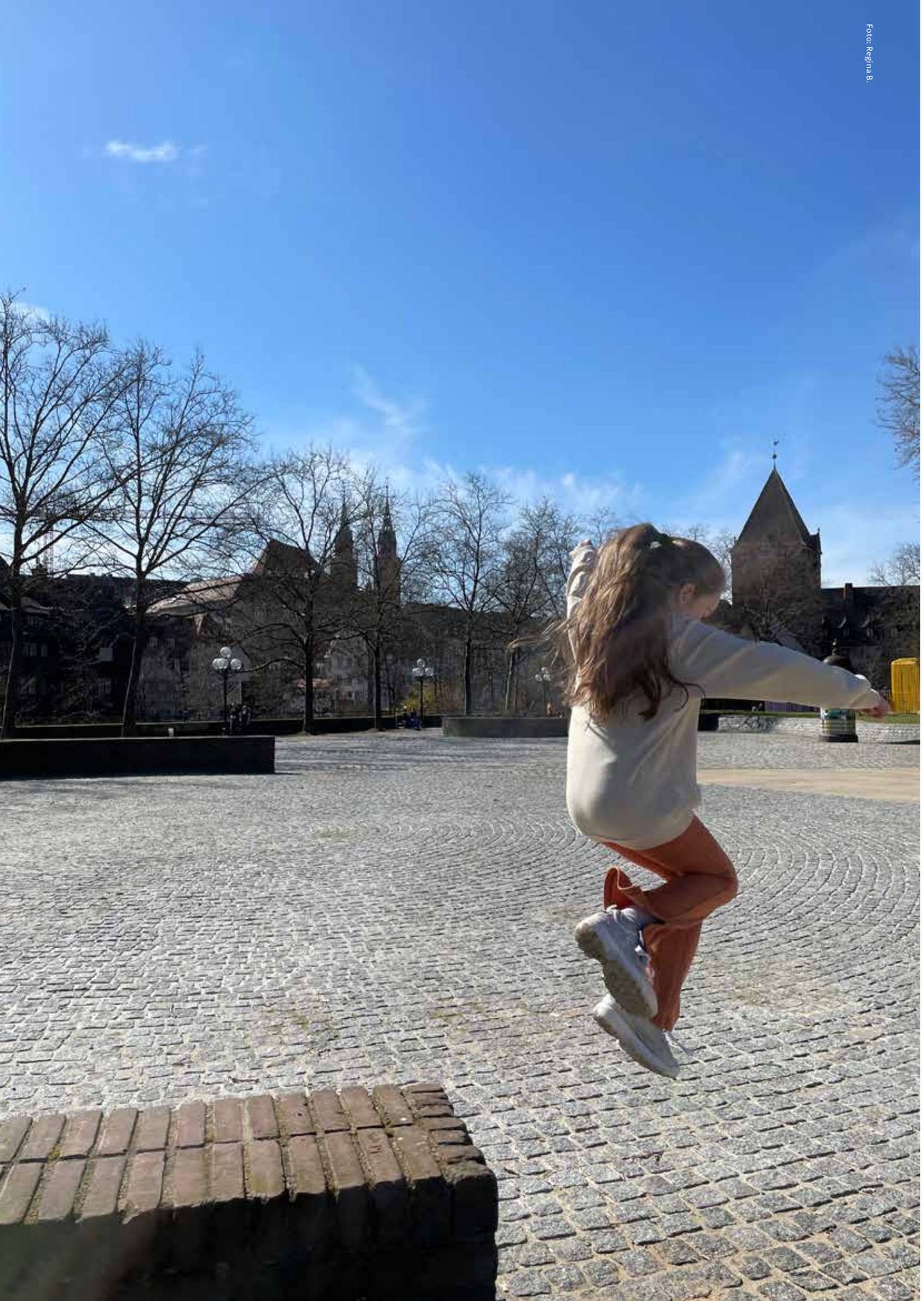


Foto: Regina B.

Selbsthilfe im Wandel der Zeit

Liebe Leserinnen und Leser,

2023 bleibt uns garantiert in Erinnerung. Nicht nur aufgrund der vielen globalen, teils erschütternden Ereignisse – nein, das Jahr hatte für uns auch einen sehr schönen Anlass im Gepäck: den 40 jährigen Geburtstag von Kiss. Bedeutet: 40 Jahre professionelle Selbsthilfeunterstützung in Mittelfranken! Und weil die Zeit immer schneller vergeht, je älter man wird, haben wir in unserem Jubiläumsjahr einfach mal innegehalten und den Blick auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft geworfen.

Immerhin sind wir – so lehrt uns das die Anthropologie – die einzigen Lebewesen, die sich ihrer eigenen Geschichte bewusst sind. Wir nehmen nicht nur innere und äußere Veränderungen wahr, sondern reflektieren diese auch. Dementsprechend lautete der Arbeitstitel für diese Aufgabe ganz einfach ‚Wandel'. Wie habe ich mich verändert? Was bedeutet Veränderung? Wie hat sich die Selbsthilfe verändert? Was bedeutet Wandel für mich und meine Selbsthilfegruppe? Der Kreativität unserer Autor*innen war keine Grenzen gesetzt.

Auch wir bei Kiss haben in unserer 40 jährigen Geschichte den einen oder anderen Wandel vollzogen oder vollziehen müssen, um heute da zu stehen, wo wir stehen. Viele dieser Prozesse haben sich bewusst abgespielt und auf manch andere hatten wir gar keinen Einfluss – das alles wird in unserem großen Interview mit Ingeborg Ehrlich, der ersten Hauptamtlichen bei Kiss, ganz besonders deutlich. Das Interview finden Sie in unserem Jubiläumsteil in der Mitte dieser Ausgabe.

Wir sind uns sicher: Wandel zu erkennen und zu akzeptieren, gehört zu den grundlegendsten und wichtigsten Eigenschaften des humanistischen Denkens. Doch trotz aller Veränderungen steckt in ‚Selbsthilfe. Gestern. Heute. Morgen.' eine Konstante, die sich von Beginn an durch die Geschichte von Kiss zieht: Die Überzeugung, dass Selbsthilfe wirkt! Genau mit dieser Überzeugung starten wir nun in die nächsten 40 Jahre.

Und bis dahin wird einfach alles anders bleiben wie es war. Denn so sollte es sein!

Herzliche Grüße

Ihr Friedrich Fackelmann

Assistenz der Geschäftsführung Kiss Mittelfranken

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
nuernberg@kiss-mfr.de

Impressum

kiss.magazin von
selbsthilfegruppen
in mittelfranken
Jahrgang 17 / September 2023
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
nuernberg@kiss-mfr.de

Chefredakteurin:
Elisabeth Benzing
Redaktionelle Mitarbeit:
Friedrich Fackelmann
und Teilnehmende aus
Selbsthilfegruppen

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

Titelbild: pexels.com/felix-mittermeier (bearbeitet)
Gestaltung: gillitzer.net
Druck:
Gutenberg Druck+Medien GmbH
Auflage: 5000

Unter www.kiss-mfr.de/publikationen/ können Sie das Magazin auch vergrößert betrachten.

kiss.magazin ist kostenlos und erscheint in loser Folge.

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen, ihre Verbände in Bayern und den Bezirk Mittelfranken.

Ja, wir haben richtig gehandelt

Schmerzselbsthilfegruppe im Wandel

Nachdem die alte Gruppe im Kontext von Verschwörungstheorien für uns nicht mehr tragbar war, haben wir eine Onlinegruppe gegründet, um unsere Erfahrungen und Grundlagen aus jahrelanger Selbsthilfearbeit nicht brach liegen zu lassen und selber auch weiterhin Teil der Vernetzung zu bleiben sowie neue Strukturen und Kontakte zu schaffen.

Das Onlinegruppenformat schafft definitiv neue Möglichkeiten!

Die Hauptqualität, Kontakte zu knüpfen, ohne groß erklären zu müssen, bleibt erhalten. Und bei Bedarf treffen sich manche tatsächlich sogar in echt! Alle Gruppenmitglieder sind hochmotiviert: Jede*r bringt Erfahrungen und Wissen aktiv mit ein. Wir treffen uns einmal monatlich, aber auch zwischendurch in Form kurzer Kontakte und Zurufe per Messenger.

Nach dem Kennenlernen besteht die Hauptaufgabe im Stabilisieren, dem sorgsamen Umgang mit sich selber und dem Bestärken darin, dass behandelnde Ärzte eben keine Trampel sein dürfen, sondern dass Vertrauen nur durch Kommunikation auf Augenhöhe entstehen kann – ja, ich darf solche Forderungen haben und darauf bestehen und sie einfordern!

Wir tauschen aktuelles Wissen aus. Der Vorteil der Onlinegruppe: Wir schicken uns den Link und bei Bedarf reden wir darüber. Eigenverantwortlichkeit und Mit-Tun sind sehr ausgeprägt in dieser Gruppe.

Die Bildschirmzeit ist begrenzt auf eine Stunde. Wir überziehen schon auch, doch versuchen wir tatsächlich in der Kernzeit intensiv zu kommunizieren und den Abend mit einer Achtsamkeitsübung abzuschließen: mit Seifenblasen und einem Gedicht, einer Atemübung, Anregungen für kreatives, meditatives Tun, einem netten Witz oder Comic und dann zurück in den Alltag.

Da wir es gesundheitsmäßig nicht immer zu Gruppentreffen schaffen, war und ist die Option am Bildschirm immer wieder ein Fenster heraus aus der Isolation.

Ein Ziel ist es, diese Gruppe weiter wachsen zu lassen und es zu ermöglichen, sich auch mal mit Menschen weit über den eigenen Tellerrand hinaus zu treffen. Dazu gehört das tolle Zusammenspiel der verstreuten Menschen unter dem Dach „Wie gehen wir mit unseren chronischen Schmerzen um?“.

Ein Genuss war ein Regionaltreffen der Schmerzliga in Präsenz mit echten Menschen und einem Spaziergang im Nördlinger Ries nach all der Distanz!

Dazu gesellen sich all die Austauschmöglichkeiten und Fortbildungen online und in Präsenz: Für mich bleiben persönliche Gespräche und Begegnungen sehr wichtig. Da erfährt man nebenbei von denselben Anlaufschwierigkeiten in anderen Gruppen, man lernt neue Methoden kennen, aktuelles Fachwissen, rechtliche Grundlagen und spinnt Zukunftsmusik.

Da waren der INSEA Kurs zum Selbstmanagement, Selbsthilfekongresse online und in Präsenz, Regionaltreffen, Online-Besuche in anderen Selbsthilfegruppen durch die Teilnahme an Foren und Weiterbildungen, z. B. was den aktuellen Stand zu Forschung und Medikation bei Migräne anbelangt, oder Fortbildungen zu Suchtmittelmissbrauch und Trauma über die Bayerische Suchtakademie. Sollte es mal nicht so inhaltsreich sein, kann man sich einfach ausklinken – auch das ein wesentlicher Vorteil! Der Fotoworkshop von Kiss war ein Sahnestückchen: Unter Anleitung etwas völlig Neues lernen. Und das Ergebnis hinterher für den Gruppenflyer einsetzen.

Foto: pexels.com - elia clerici

An Weiterbildung war uns aufgrund der Vorerfahrungen ein Zoom-Meeting über Selbsthilfe und Verschwörungstheorien sowie eine Präsenzveranstaltung zum Thema Rechtsextremismus besonders wichtig. Klar Position zu beziehen und aufzuzeigen, dass es Grenzen gibt, bleibt uns weiter wichtig und ja, wir haben richtig gehandelt.

Es ist so wichtig, aus dem Alltag auszusteigen und auch Möglichkeiten und konkrete Anreize dafür zu erhalten. Davon wünschte ich mir mehr!

Und ja, echte Treffen, wie ein Spaziergang unter Kirschblüten, bleiben besondere Erinnerungen.

Beim Rückblick ist es erstaunlich zu sehen, was alles gewachsen ist. Es war ein harter Weg, zumal wir gesundheitlich sehr eingeschränkt sind und trotzdem gelingt es uns professionell und effektiv zu agieren.

Isa A.

Beim Rückblick ist es erstaunlich zu sehen, was alles gewachsen ist.

Foto: pexels.com - anna shvets

Selbsthilfe digital – neue Möglichkeiten

Kontaktverbote während der Pandemiezeit der letzten Jahre waren für Selbsthilfegruppen eine große Herausforderung. Telefonisch in Kontakt zu bleiben, ersetzte keine Präsenztreffen. Soziale Medien konnten oder wollten nicht alle Betroffenen nutzen. Viele fühlten sich mit ihren Problemen allein gelassen.

Auch ich wollte mich mitteilen, Gemeinsamkeiten erleben, Gleichgesinnte treffen. Ich war auf der Suche nach einer Möglichkeit, das Kontaktverbot zu umgehen. Die Aufforderung eines Landesverbandes, online einer Kunstgruppe beizutreten, schien mir die Lösung zu sein. Außerdem ist Kreativität auch Abwechslung im Alltag, den Corona erschwert hat.

Das erste Zusammentreffen der Onlinegruppe war gut organisiert, der Zugangscode über eine Meeting-Plattform hat sofort funktioniert. Die Teilnehmerinnen (ist Kunst weiblich?) sind bundesweit verstreut, von Schleswig-Holstein bis Bayern. Wir treffen uns einmal im Monat, zeigen Bilder unserer Arbeit und tauschen uns darüber aus.

Unser kreatives Tun bestimmt den Inhalt der Treffen. Doch nicht nur. Da alle Teilnehmerinnen die gleiche chronische Erkrankung erleben, gibt es auch einen regen Austausch über die verschiedenen Symptomtherapien, bundesweite Erfahrungen mit Rehakliniken, altersbedingte zusätzliche Zipperlein, Hilfsmittel und vieles mehr.

Aus der zunächst als Kunstgruppe gedachten Interessengemeinschaft ist die offizielle Online-Selbsthilfegruppe „Kreative Hände“ des Landesverbandes Rheinland-Pfalz entstanden, deren Mitglieder noch immer aus dem o.g. Bundesgebiet kommen. Wir gewannen in einem ausgeschriebenen Bundeswettbewerb 2022 mit unserer Projektarbeit den ersten Platz, eine erneute Teilnahme am Bundeswettbewerb 2023 läuft gerade.

Ich habe eingangs geschrieben, dass Präsenztreffen für Selbsthilfegruppen nicht leicht zu ersetzen sind. Auch wir von der Onlinegruppe planen für nächstes Jahr ein gemeinsames Wochenende, um persönlich eine gemeinsame Zeit zu erleben. Doch wir hätten uns ohne die technischen Möglichkeiten der sozialen Medien in der Form nicht gefunden. Wir sind seit über zwei Jahren als Gruppe zusammen und keine von uns möchte das aufgeben.

Marion Sch.

Foto: Rosemarie G.

Gedanken, Wandel, Gruppe

Ich denke zu jedem Wandel, den wir mitmachen – ob wir wollen oder nicht – gehört auch ein Fixpunkt.

Als ich nach langer Zeit Abwesenheit einmal meine „alte“ Selbsthilfegruppe besuchte, fiel mir das auf. Die Gruppe ist ein Fixpunkt.

Die Teilnehmenden befinden sich im steten Wandel durch Arbeit, Umwelt, Krankheit, Genesung, Therapien, neue Interessen, usw. Sie ändern sich.

Als ich eintrat, wurde ich von den „Alten“ herzlich empfangen, ich suchte mir einen Stuhl und war mittendrin.

Meinen ursprünglichen Plan, „Neue“ über ihre Vorstellungen über die Selbsthilfe zu befragen, gab ich schnell auf, denn die Gespräche flossen einfach, da hätten meine Fragen nur gestört. Und so hörte ich zu und beteiligte mich an den Gesprächen.

Hier sitzen Menschen im Kreis: Hilfe suchende, zweifelnde, innerlich zerrissene, zielgerichtete, unsichere, zufriedene Menschen.

Sie alle finden in der Gruppe einen Fixpunkt. Das ist Hilfe zur Selbsthilfe! Den ersten Schritt, den schwersten, muss freilich jeder selbst tun!

Ingrid J.

Foto: pexels.com - andrea piacquadio

Das beredte Schweigen

Blick zurück in die Geschichte einer Selbsthilfegruppe

Die Gruppe

Sexualisierte Gewalt gegen Abhängige ist ein Gewaltakt, der nicht kleingeredet oder entschuldigt werden kann und soll. Das Schweigen über gewaltsame Übergriffe gegen Frauen und Kinder ging in der Vergangenheit soweit, dass es allgemeiner Usus war, Gewaltakte als normalen Bestandteil des Lebens zu betrachten.

Mädchen und Frauen, die vergewaltigt wurden / gewaltsame Übergriffe erlebten, mussten sich unangemessenes Verhalten vorwerfen lassen, ohne eine Möglichkeit der Verteidigung zu haben. Kinder wurden als Eigentum der Erziehenden betrachtet und Gewalt wurde als probates Mittel der Erziehung angesehen.

In den Jahrzehnten nach 1945 kamen zuerst die Allgemeinen Menschenrechte und später dann die Grundrechte der Kinder so richtig ins Bewusstsein der Menschen. Nach und nach gründeten sich Frauenhäuser, Beratungsstellen für Frauen mit Gewalterfahrung, Vereine für Betroffene, Selbsthilfegruppen.

Ende der 80er Jahre wurde in der Oberpfalz ein Frauenhaus gegründet. In diesem Zusammenhang kam auch die Idee zur Gründung einer Selbsthilfegruppe auf. Angedacht war, das Thema „Frauen mit Gewalterfahrung“ zum wesentlichen Inhalt zu machen. Anfänglich wechselten die Teilnehmerinnen laufend, die Anzahl war nicht sehr groß.

Im Laufe der Zeit bildete sich jedoch ein kleiner Stamm von Frauen. Es wurde beschlossen, eine dauerhafte Selbsthilfegruppe zu gründen. Das war ein Sprung ins kalte Wasser. Es gab keine Informationen zum Thema sexueller Missbrauch, zu Trauma, zu Gruppendynamik... nichts... gar nichts.

Anfang der 1990er Jahre wurden dann vereinzelt Kontakte zu Dornrose in Weiden und KISS in Regensburg geknüpft, hier ist besonders die unermüdliche Margit Murr als Selbsthilfeunterstützerin hervorzuheben. Das Buch „Trotz Allem“ von Ellen Bass und Laura Davis war eine wichtige Informationsquelle für von sexueller Gewalt Betroffene, um sich Wissen über das Thema anzueignen.

Irgendwann wurde ein Zeitungsartikel zum Thema „Themenzentrierte Interaktion“ publik, ein weiterer Meilenstein. Die Themenzentrierte Interaktion gab Richtlinien vor, anhand derer sich die Selbsthilfegruppe klarere Strukturen geben konnte. Heute gehören die Gruppenregeln zum selbstverständlichen Inventar der meisten Selbsthilfegruppen.

Die Gruppe benötigte einen besonderen Treffpunkt, damit die Frauen das Gefühl der Sicherheit, welches ein großes Bedürfnis war, entwickeln konnten. Sie erhielt damals eine sofortige Zusage von der evangelischen Pfarrei, ihre Treffen in einem geschützten Raum der Kirche abhalten zu können. Innerhalb weniger Jahre stieg die Zahl der Teilnehmerrinnen von zwei bis drei auf sechs bis zehn.

Eine Selbsthilfegruppe, in der sich Personen treffen, die sexuelle und andere Gewalt erlebten, bedarf besonderen Fingerspitzengefühls. Gleichzeitig ist Wissen um die Folgen von Traumatisierung ein wichtiger Punkt. Bei den Gruppentreffen muss immer wieder bedacht werden, dass schon harmlose Punkte einen Trigger auslösen können.

Wenn zu diesem Zeitpunkt Außenstehende fragten, was denn eine Selbsthilfegruppe sei, bekamen sie die allgemein gehaltene Antwort, dass diese Gruppe ein „Fitnessstudio für die Seele“ sei. Die Betroffenen hätten das Ziel, etwas für sich selbst zu tun, zusammen mit anderen. Diese Zielsetzung wurde auch mit „therapeutischem Ratschen“ beschrieben.

Die Gruppentreffen sind bis heute wichtig – Teilnehmende wünschen sich eine Atmosphäre, in der über „alltägliche Probleme“ mit der Gewissheit gesprochen wird, dass die Anderen über den besonderen Background der Traumatisierung im Bilde sind. Denn bei Gesprächen mit „Nichtwissenden“ ergibt sich immer wieder die Notwendigkeit, sich erklären zu müssen, z.B. warum mensch sich eigentlich so aufrege. Diese Gewissheit, nichts lang und breit erklären zu müssen, bildet eine wesentliche Voraussetzung für das Fortdauern einer Gruppe.

Infolge von Corona hat sich im Gruppenleben einiges verändert. Vom allgemeinen Verbot sich zu treffen, über Treffen mit belastenden Sicherheitsvorschriften bis zum letztendlich neuen, aber gar nicht so verkehrten Digital-Treffen per Videokonferenz.

Das Thema

Damals, so ab 1990 war das Wissen um sexualisierte Gewalt fast ein Geheimwissen. Über die Täter wurde gezetert, die Opfer sollten „keinen Ärger machen“, sprich: sich unauffällig verhalten. Das Wissen zum Trauma mussten die Betroffenen sich mühsam zusammensuchen. Therapeut*innen zu finden war schwierig, weil die Betroffenen nicht so recht wussten, auf welche Therapie sie sich konzentrieren sollten. Die wenigen Kontakte in der Selbsthilfegruppe waren tröstlich und wichtig.

Über die Täter wurde gezetert, die Opfer sollten „keinen Ärger machen“.

Heute wird mensch von Wissen und Informationen überflutet. Wichtige und zutreffende Infos sind leicht zu bekommen. Die Homepage der Missbrauchsbeauftragten ist eine wichtige und umfassende Informationsquelle geworden.

Was noch zu bedenken ist: Gewalt, auch sexualisierte Gewalt, geschieht in der Regel, wenn ein Machtgefälle vorhanden ist, Wissen fehlt und wenn falsche Vorstellungen zu der ganzen dramatischen Thematik durch die Köpfe der Menschen spuken. Vieles ist geschehen, um den sexuellen Missbrauch aus dem Dunkel des Tabus zu holen und es gibt noch viel zu tun.

Erst wenn das Wissen und das notwendige Tun dazu so selbstverständlich sind wie ein Schluck Wasser bei Durst, ist die Arbeit zur Aufklärung am entscheidenden Punkt angekommen.

Ein Netzwerk für Selbsthilfegruppen zum Thema sexualisierte Gewalt

Für die meisten Themenbereiche in der Selbsthilfe gibt es Strukturen und Vereinigungen, die für ein bestimmtes Problem zuständig sind. Bislang ist es bei sexualisierter Gewalt eher Usus, dass die Gruppen sich unabhängig organisieren und eine Unterstützung durch strukturierte Vereinigungen meistens nur punktuell stattfindet. Eine der wenigen Möglichkeiten Selbsthilfegruppen zu finden, besteht momentan durch die Strukturen von NAKOS.

Es sollte doch möglich sein, so wie z. B. bei den Themen Krebs oder Diabetes ein Netzwerk aufzubauen. Dieser Gedanke wurde wiederholt in Angriff genommen. Im Jahre 2010 luden Tauwetter und Wildwasser zusammen nach Berlin ein, damit sich Menschen, die sexualisierte Gewalt bzw. sexuellen Missbrauch erlebt hatten, austauschen und Netze knüpfen konnten.

Im Jahre 2023 hat die Missbrauchsbeauftragte dieses Thema wieder aufgegriffen und es soll diskutiert werden, wie die Arbeit zum Thema sexualisierte Gewalt in Netzwerken auf der Ebene von Bund, Ländern und Kommunen gestaltet und organisiert werden kann.

Rosemarie G.

Foto: Regina B.

Selbsthilfe ganz basisdemokratisch

der mensch. die basis einer selbsthilfegruppe.
als mündiger mensch helfe ich mir selbst.
in einer gruppe. sein dürfen. ohne bevormundung.

ich mache meinen mund auf. ich rede von mir.
meinen grenzen. meinen nöten. meinen freuden.
meinen hoffnungen. meinem leben.

ich stehe für mich ein. Finde gehör. und höre.
von anderen. menschen in einer selbst hilfe gruppe.
eine entlastung. einfach da sein.

dieses modell einer selbsthilfe. selbst verantwortlich.
selbst bestimmt. leben. eine basis im menschenleben.
Und eine basis in der demokratie.

denn davon lebt auch die demokratie.
von mündigen bürgerinnen und bürgern.
an der basis. doch was. wenn sie es sind.

was wäre das für ein fest der demokratie.
würdenundbedenkenträger in der demokratie
würdigen dieses modell. ganz ohne sonntagsreden.

was wäre das für ein fest der demokratie.
der wandel vom beklagen und anklagen. als opfer.
hin zum selbst verantwortlich handeln. wollen.

den aufrechten gang üben. immer wieder.
in meinem inneren. in der selbst reflexion.
es geht um mich. in einer selbst hilfe gruppe.

den aufrechten gang demonstrieren. immer wieder.
im aussen der rahmenbedingungen des lebens.
es geht um uns. in einer demokratie.

wieder sprechen. auf augenhöhe. über das leben.
über das menschsein. mit wenn und aber. in einer
demokratie. das wäre ein fest der selbsthilfe. heute.

Brigitte H.

Elfchen des Wachstums

Selbstmitgefühl
Probleme registrieren
mit sich selber
gut umgehen aber nicht
verzagen

Prozess
egal welcher
stets mutig dranbleiben
geduldig üben üben üben
vertrauen

Selbstfürsorge
nicht im
Außen die Lösung
suchen, sondern bei mir
anfangen

Entwicklung
schichtweise aufblättern
wie eine Zwiebel
die Würze des Lebens
erlangen

Wandel
Disziplin gefragt
des reflektierten Loslassens
leiden, erfassen, erkennen, verändern
ermächtigen

Selbsthilfegruppe
gemeinsam schwingen
mutig Teilen lernen
Sinn fürs Leben finden
mitfühlen

Veränderung
durch Dranbleiben
und Beständigkeit nur
in der Rückschau erkennbar
schätzen

Regina B.

Was sind Elfchen?
Eine Gedichtform, in den jeweiligen Zeilen
ein Wort / zwei Wörter / drei Wörter / vier Wörter / ein Wort
- in der Summe Elf(chen)

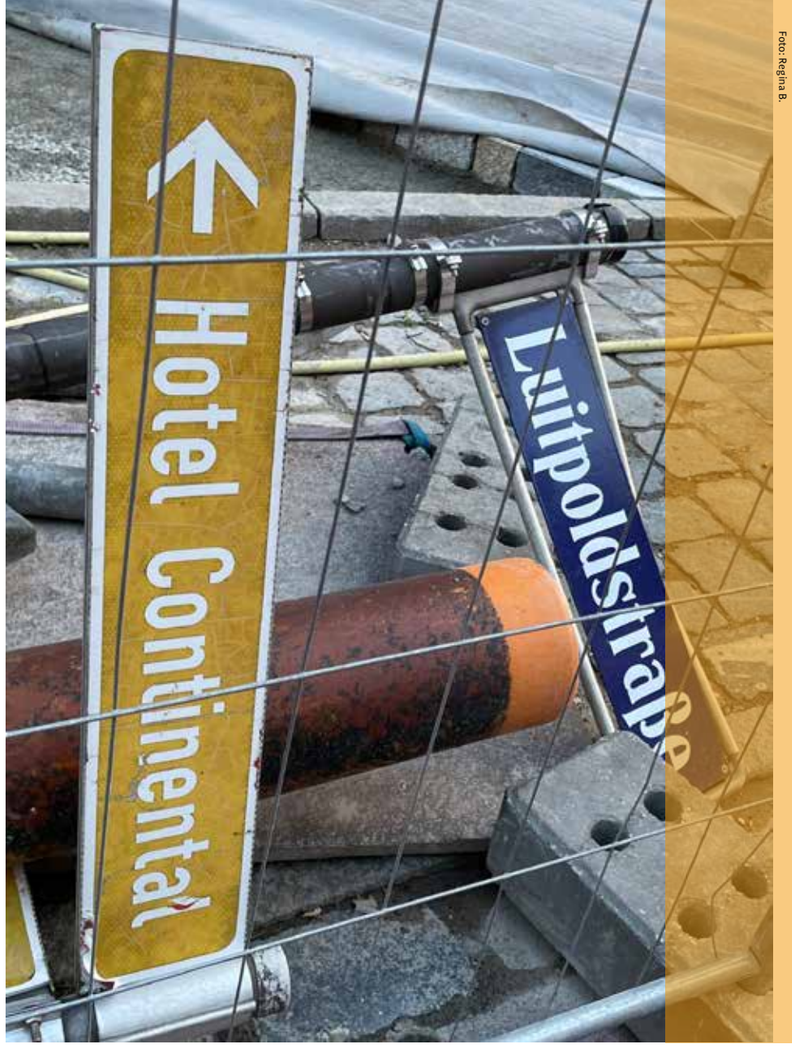


Foto: Regina B.

Wandel
Ist da
Alles ist neu
So ist es anders
Schön

Pauline F.

Vom Wind erzählt ...

alleine hängt ein blondes Haar im Ast
das Windspiel treibt mit ihm seinen Reigen

schon längst ist der Weg getan, es ist abgehängt
weiß, was Einsamkeit soll bedeuten

früher warst du Spielball der Gezeiten mein Kind
der Wind erzählt Geschichten aus alten Tagen

dein Denken über Dich hast nicht hinterfragt
übernommen wurden nur schreckliche Phrasen

sie meinten nicht wirklich Dich
du Kindlein voller Wunder und Liebe!
sie schlugen wild um sich – auf dich ein

heute atmet es in dir ein und es atmet aus
bist endlich, endlich auf dem Weg zu dir Nachhaus

Regina B.

Foto: Ingrid J.

Foto: Rosemarie G.

Das einzig Beständige an einer Selbsthilfegruppe ist die Unbeständigkeit

Wandel? Veränderung? Wozu denn das? Unsere Gruppe funktioniert doch seit Jahren! Ohne, dass sich irgendetwas verändert hätte. Vielleicht sogar gerade deshalb?

Das war mein erster, oberflächlicher Gedanke, als ich das Thema des neuen kiss.magazin gelesen habe.

Diese spontane Reaktion wollte ich aber lieber noch einmal überdenken, bevor ich mich auf eine endgültige Meinung zum Thema „Veränderung“ festlege. Meine Überlegungen versuche ich hier in Worte zu fassen.

Es mag ja sein, dass der äußere Rahmen, die formale Durchführung unserer Selbsthilfearbeit schon lange gleich ist. Es scheint auch sicher zu sein, dass sich das so wie es ist, bewährt hat. Was soll also Veränderung?

Was bedeutet eigentlich „Veränderung“ für eine Selbsthilfegruppe?

Veränderung muss nicht gleich heißen, dass plötzlich alles umgekrempelt wird. Veränderungen können und werden jederzeit auch ganz unauffällig geschehen.

Der unreflektierte Eindruck nach einem Gruppengespräch ist für gewöhnlich: „Naja, war wieder so wie immer.“ Erst näheres Hinsehen zeigt: „Nein, es war doch wieder ein wenig anders als letztes Mal. Irgendetwas hat sich verändert.“

Warum ist das so?

- In jeder Selbsthilfegruppe treffen sich ja lebendige Menschen. Und niemand ist heute genauso „drauf“ wie gestern oder morgen. Wer letzte Woche gar nicht aufhören konnte zu reden, war vielleicht heute recht still. Wer letzte Woche bester Laune war, war heute bedrückt und traurig. Wer letzte Woche noch kerngesund war, ist heute krank und war deshalb gar nicht dabei. Und durch all das war das Gespräch heute eben doch wieder anders als letzte Woche und die Wochen davor.
- Meist nimmt das gemeinsame Problem, weswegen es die Gruppe überhaupt gibt, den gesamten Zeitraum ein, der für das Gespräch gegeben ist. Aber manchmal diskutiert die ganze Runde auch abendfüllend über eine aktuelle Schwierigkeit einer*eines einzelnen Teilnehmenden. Mitunter kommt es sogar vor, dass das eigentliche Thema der Gruppe überhaupt nicht zur Sprache kommt, weil das Weltgeschehen (aktuelles Beispiel: der Ukrainekrieg) alle so bewegt – Veränderungen von Gespräch zu Gespräch.
- Eine markante Abweichung von der Routine ergibt sich immer dann, wenn jemand neu in die Gruppe kommt. Vor allem wird die*der Neue die „alten Hasen“ daran erinnern, wie es ihnen selber ergangen ist, als sie „neu“ waren. Als sie zum ersten Mal die Erfahrung machen durften, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind, sondern dass andere genauso damit kämpfen müssen. Dass sie anfangs genauso besorgt und unsicher waren, wie diese*r Neue, weil sie keinerlei Vorstellung davon hatten, was bei einem solchen Gruppengespräch vor sich geht.
- Umgekehrt wiederum gibt jeder Neuzugang den Gruppenmitgliedern einen Anstoß, sich an die eigene Vergangenheit zu erinnern. Als man (vielleicht gerade frisch aus einer Therapie kommend) Probleme sah, die sich nach einiger Zeit in der Selbsthilfe förmlich in Luft aufgelöst haben. Speziell bei Gruppen wie der unseren (wir haben die stoffgebundenen Süchte zum Gegenstand), kommt noch ein entscheidender Effekt dazu: Auch wer schon lange „clean“ ist, wird sich in den Schilderungen von „Neuen“ selbst wiedererkennen – die ganz wichtige Erinnerung an die eigene „erste Zeit“ wird immer wieder neu geweckt und bleibt somit gegenwärtig. Ein notwendiger Baustein, um gefährlicher Sorglosigkeit vorzubeugen. Kurzum: Jeder Neuzugang weist alle erneut darauf hin, wie segensreich Selbsthilfe von Anfang an war und in Zukunft auch bleiben wird.

Aus aktuellem Anlass sei noch hinzugefügt: Die Covid-19 Pandemie hat unsere Selbsthilfegruppen – zum Glück nur vorübergehend – radikal verändert. Von jetzt auf gleich gab es keine gemeinsamen Gruppengespräche mehr. Alle mussten sich irgendwie behelfen. Sicher gelang es nicht immer befriedigend, auf technische „Krücken“ auszuweichen. Mittlerweile sind wohl (beinahe) alle doch wieder zu den hergebrachten Gesprächsformaten zurückgekehrt. Das hat aber nichts mit Sturheit oder Unbeweglichkeit zu tun, sondern mit Erfahrung: Kein „Skype“, kein „Team Viewer“, kein Telefon kann den persönlichen Kontakt vollwertig ersetzen. Wenn über etwas „organisiert“ nacheinander die Meinungen geäußert werden, wird ein völlig anderes Ergebnis herauskommen, als wenn drei, vier, fünf Meinungen oder Anregungen spontan in ein Gespräch einfließen können.

Und vor allem: Als „soziale Wesen“ sind wir nun mal – Gott sei Dank – so gestrickt, dass wir lieber im persönlichen Kontakt miteinander umgehen als „per Draht.“

Und was sagt uns das alles? Funktionierende Selbsthilfe ist immer **unbeständig**. Genauso sollte sie **ständig** bleiben.

Konrad H.

P.S.: Eine SH-Gruppe verändert umgekehrt natürlich auch die Teilnehmenden, aber das wäre wieder ein neues Thema.

Schweigen – Wegschauen – Übersehen

Gesellschaftlicher Wandel durch die Selbsthilfe

Fotos: links: pexels.com - lisa fotios; rechts: pexels.com - adam sondel

Während meiner Kinderjahre in den 1960ern erlebte ich die gesellschaftliche Ausgrenzung meiner an Kinderlähmung erkrankten Großtante. Mit meinem kindlichen Intellekt war mir nur bewusst, dass meine Großtante verkürzte Beine hatte, der restliche Körper normal gewachsen war. Ihr Geist war rege, sie hatte Humor und fügte sich ihrem Schicksal. Sie gönnte sich jeden Tag einen Melissengeist und meinte zu mir, das sei ihre Medizin.

Doch sie war einsam und musste die Einschränkungen, die sie sicherlich hatte, alleine bewältigen. Es gab nur ihre Schwester und meine Familie, die sie uneingeschränkt und bedingungslos nahmen wie sie war.

Schweigen, Wegschauen, Übersehen, nicht beachten, Spott und Häme – diese Achtlosigkeiten waren zu dieser Zeit üblich im Umgang mit Menschen mit Behinderungen und/oder anderen chronischen Krankheiten. Auch in der Gegenwart fallen unbedachte Äußerungen, doch wir Betroffene können auf stärkende Unterstützung durch Selbsthilfegruppen und deren Verbände bauen.

Wir müssen uns nicht mehr verstecken, sondern können am öffentlichen Leben teilnehmen, sofern die Rahmenbedingungen barrierefrei gestaltet sind.

Wir und unsere Angehörigen können vielfältige Beratungsleistungen in Anspruch nehmen, über deren Umfang Verbände und Organisationen informieren.

Wir finden in Selbsthilfegruppen Unterstützung von gleichermaßen Betroffenen, der Erfahrungsaustausch nimmt uns so manche Angst vor dem uns Unbekannten.

Stelle ich mir meine Großtante in der heutigen Zeit vor, sehe ich sie als Motivatorin in einer Gruppe Gleichbetroffener, die mit Witz und Charme die Selbsthilfegruppe durch den Alltag begleitet.

Marion Sch.

Wandel

Hallo, die Damen!
Ist auf Ihrer Bank noch ein Plätzchen frei?
Wenn Sie etwas zusammenrücken, danke!
Ich möchte auf keinen Fall Ihre Unterhaltung stören, aber darf ich mich kurz vorstellen?
Ich bin Wandel!

?

Nein, weder Herr noch Frau, einfach Wandel, ich bin für den Wandel in unserer Zeit zuständig.

?

Nein, das ist wirklich wahr, ich bin sogar sehr wichtig, ohne mich gäbe es keinen Wandel in der Welt!

?

Warum ich dann nicht alles zum Guten wandle in der Welt? Stimmt, das ist vielleicht schwer zu verstehen, aber da kann ich nichts machen, es ist so vorgegeben.

?

Sie meinen, es gäbe doch schon die Zeit? Was bräuchte man da noch Wandel? Nun, es ist so, dass ich mit der Zeit zusammenarbeite, die Zeit tendiert nämlich dazu, manchmal etwas faul zu sein oder gar stehen zu bleiben oder sich im Kreis zu drehen; es würde nichts passieren, eine furchtbare Vorstellung! Da muss ich sie wieder auf Trab bringen, haha.

?

Nein, wir bestimmen nicht, was passiert und wie es abläuft, wie ich eben schon sagte, das ist alles vorgegeben von höheren Mächten. Wir sind nur dafür da zu sorgen, dass es weitergeht!

Aha!

So, nun muss ich aber weiter, dahinten kommt die Zeit, sie trödelt schon wieder! Husch, husch, voran Zeit! Auf Wiedersehen!

Die Damen auf der Bank: „Hast du das jetzt verstanden?“
„Nicht so ganz, halt irgendwas mit Wandel, komm, gehen wir ins Café, ich brauch einen Kaffee!“

Ingrid J.

Foto: pexels.com - antoni shkraba

Ein Plädoyer für den Wandel

Wir sollten unseren Kindern die Smartphones wegnehmen“, schrieb kürzlich eine Mutter in der WhatsApp-Elterngruppe der Klasse meines Sohnes. „Sie sitzen im Schulbus wie hypnotisiert vor den Handys, werden bei TikTok mit fragwürdigen Inhalten bombardiert und haben Zugriff auf Informationen, die noch nichts für ihr Alter sind. Sie sollen sich lieber unterhalten, so wie früher!“

Daraufhin habe ich meinem elfjährigen Sohn…

…NICHT das Smartphone weggenommen.

Warum?

Seit Menschengedenken steht man dem Wandel skeptisch gegenüber, so wie die besorgte Mutter.

Noch im Jahr 2001 stellte der Zukunftsforscher Matthias Horx zum Beispiel den Nutzen des Internets infrage: „Im Gegensatz zum einfachen Telefon oder zum Radio mit drei Knöpfen ist das WWW mehr denn je eine kompliziert zu bedienende Angelegenheit“, schrieb er und prognostizierte, dass das Internet sich nicht durchsetzen werde.

Wie wir alle wissen, ist jedoch das Gegenteil geschehen: Das Internet ist inzwischen Dreh- und Angelpunkt von internationaler Politik, Bildung und persönlicher Interaktion.

Ein ähnliches Beispiel: „Ich glaube an das Pferd, das Automobil ist eine vorübergehende Erscheinung“, so Kaiser Wilhelm der Zweite im 19. Jahrhundert.

Doch wer könnte sich heutzutage ein Leben ohne motorisierte Verkehrsmittel vorstellen? Sie ermöglichen uns unkomplizierte Reisen über hunderte oder gar tausende von Kilometern hinweg, wie sie heute selbstverständlich sind, aber noch vor gut hundert Jahren undenkbar gewesen wären.

Vielleicht am drastischsten ist das Beispiel aus einer Debatte aus dem 18. Jahrhundert, in deren Rahmen der Philosoph Adam Bergk das Lesen von Romanen mit den folgenden Worten kommentierte: „Die Folgen einer solchen geschmack- und gedankenlosen Lektüre sind also unsinnige Verschwendung, unüberwindliche Scheu vor jeder Anstrengung, grenzenloser Hang zum Luxus, Unterdrückung der Stimme des Gewissens, Lebensüberdruss und ein früher Tod“ – während wir heutzutage kaum etwas nachdrücklicher anstreben, als unseren Kindern Lesefreude, Interesse an Geschichten und dem geschriebenen Wort anzutrainieren.

Richten wir also unsere Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte des Smartphones.

Wir können beispielsweise Waren von der Couch aus mit einem Klick direkt an die Haustür bestellen, für die wir früher mindestens einen vollständigen Urlaubstag mit der Suche in verschiedenen Läden – und das ohne Erfolgsgarantie – verbracht hätten.

Wir können Kontakte mit Menschen – selbst wenn diese tausende Kilometer entfernt sind – mit wenigen virtuellen Knopfdrücken pflegen, völlig egal, wo wir uns selbst momentan aufhalten – und somit zur internationalen Verständigung und kulturellen Empathie beitragen.

Wir können in Sekundenschnelle auf Wissen zugreifen, für das früher mindestens ein ausführlicher Bibliotheksbesuch nötig war. Und selbst in Diktaturen kann dadurch letzten Endes niemand der kritischen Vernunft der Bürger*innen einen Riegel vorschieben. Und um informiert zu bleiben, müssen wir noch nicht einmal selbst aktiv werden, sondern können uns auf Wunsch per Push-Benachrichtigungen jederzeit mit für uns interessanten Informationen versorgen lassen.

Auch in unserem Selbsthilfegruppen-Alltag ist das Smartphone inzwischen nicht mehr wegzudenken, wenn es um Online-Treffen, Ankündigungen, Absprachen oder Mitteilungen an die Gruppe geht.

Natürlich sind die Gefahren digitaler Medien unbestreitbar – aber unsere Kinder, genauso wie frühere Generationen, sind in der Lage, intelligent durch Gefahren zu navigieren, wenn wir uns einen reflektierten Zugang dazu bewahren und ihnen diesen auch begleitend vermitteln.

Das Gleiche gilt für alle fortschrittlichen Errungenschaften der menschlichen Zivilisation, wie z.B. künstliche Intelligenz, neuartige Produktion, moderne Medizin oder Kommunikation.

Sich einen geschärften Blick für deren Nachteile und Risiken zu bewahren, ist nicht nur sinnvoll, sondern unerlässlich. Wenn wir uns jedoch ihren Vorteilen gegenüber verschließen, bremsen wir uns selbst aus.

Das beste Beispiel hierfür ist die oben erwähnte Mutter – denn wie hat sie sich überhaupt die gewünschte Reichweite für ihre Kritik am Smartphone verschafft? Richtig: Mit dem Smartphone.

Judith

Wir Wandelbaren

Nichts ist so beständig wie der Wandel, sagte einst der griechische Philosoph Heraklit.

Ohne es genau zu wissen, vermute ich, dass es zu den mit am häufigsten ausgesprochenen Zitaten der Gegenwart gehört. Und in der Tat, Veränderungen begleiten uns täglich. Manchmal bemerken wir sie gar nicht sofort und andere wiederum machen sich schnell in unserem Alltag breit.

Mit dem Wandel gehen Freuden, Sorgen, Hoffnungen einher. Jeder von uns empfindet dies ein wenig anders. Gott sei Dank ist das so. Somit ist Wandel eine dauerhafte Konstante, mit der wir uns ständig auseinandersetzen müssen.

In der Selbsthilfearbeit spüre ich dies mitunter sehr. Ich bin im Blauen Kreuz aktiv und hier neben Verbandsarbeit, Seminardurchführung auch für den eigenen Verein, die eigene Gruppe zuständig.

Ich mache diese Arbeit gern. Letztendlich hilft sie mir dabei – als ehemaliger, von der Alkoholsucht Betroffener – selbst „stabil“ zu bleiben.

Bleibt alles Anders?

Als Pfarrer Louis-Lucien Rochat mit weiteren 27 Personen am 21. September 1877 den ersten Blaukreuz-Verein in Genf gründete, ahnte er sicher nicht, welche Erfolgsgeschichte die Abstinenzbewegung lostreten würde. In Deutschland wurde der erste Blaukreuz-Verein 5 Jahre später gegründet.

Die Gründungsmitglieder erkannten die Not der Menschen und den Handlungsbedarf und machten sich in schwierigen Zeiten an eine schwierige Aufgabe.

Heute ist das Blaue Kreuz Deutschland als Fachverband Mitglied im Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der evangelischen Kirche (GVS) und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Das Blaue Kreuz unterhält eigene Kliniken, Tagesstätten und Seminarhäuser. Daraus ergeben sich auch betriebswirtschaftliche Verpflichtungen und eine große Verantwortung für die hauptamtlichen Mitarbeiter.

In 15 Landesverbänden arbeiten rund 360 Gruppen und Vereine mit ca. 20.000 Gruppenteilnehmenden. Rund 5.000 Mitglieder haben sich zur Alkoholenthaltsamkeit verpflichtet.

Uns, als Landesverband Bayern, sind 14 Ortsvereine mit ihren Begegnungsgruppen und weitere 7 Begegnungsgruppen zugeordnet. Mit den Fachstellen der Suchthilfe und der Präventionsarbeit des Bundesverbandes haben wir in Bayern auch engen Kontakt.

Zudem pflegt der Landesverband Bayern seit einigen Jahren eine Partnerschaft zum Cruz Azul in Brasilien.

Schaut man also auf die letzten 146 Jahre zurück, dann zeigt sich deutlich, dass der Wandel unser täglicher Begleiter ist.

Wer zu spät kommt....

...den bestraft das Leben. Dieser Satz, den Michael Gorbatschow der Legende nach an Erich Honecker gerichtet hat, steht dafür, was passiert, wenn man sich gegen den Wandel stellt oder ihn, salopp gesagt, schlichtweg verpennt.

Ich habe manchmal den Eindruck, dass wir im Blauen Kreuz versuchen eine Gradwanderung hinzubekommen. Wir möchten natürlich, dass die Leute auch weiterhin unsere Gruppen besuchen, dass sie an unseren Seminaren teilnehmen, dass wir ausreichend neue ehrenamtliche Mitarbeiter*innen bekommen... und wundern uns, dass das nicht passiert.

An einer unseren letzten Jahresversammlungen habe ich hierzu eine kleine Umfrage gestartet. Das Ergebnis war nicht überraschend. (siehe Grafik auf der rechten Seite)

Die Erkenntnis zum Wandel ist da. Die Bereitschaft auch???

Häufig steht uns ein Wort im Wege: „ABER“.

Althergebrachtes loslassen können – wäre ja schön, ist **aber** schwierig!

Bedenken zerstreuen und Gruppenmitglieder zum Mitmachen animieren – **aber** Die sind noch nicht soweit!

Einfach neues wagen! – **aber** unsere Leute wollen das nicht. Am Ende kommt keiner mehr!

Ruder aus der Hand geben – **aber** außer mir kann keiner die Leitung übernehmen!

Irgendwie ist es wie beim Klimawandel. Jeder weiß, dass er voll im Gange ist, viele bemühen sich etwas zu tun, aber so richtig konsequentes Handeln? Eher Fehlanzeige.

„Wasch mich, aber mach mich nicht nass“ ist halt nicht.

Wandlung wird zur Handlung

Kennt Ihr den Unterschied? Anpassung bedeutet reagieren, während der Wandel eher auf vorausschauendes Agieren angelegt ist.

Als das Virus in unser Leben trat, haben wir reagiert und die technischen Möglichkeiten genutzt.

Wie schnell haben wir dabei gelernt. Plötzlich wurden Leute zu IT-Spezialist*innen, die vorher noch nie mit einem PC zu tun hatten. Und für die meisten war der Umgang mit dem Medium eine gute neue Erfahrung. Und im darauffolgenden vollzog sich ein Wandel: Wir haben die technischen Möglichkeiten fest in unsere Selbsthilfearbeit integriert, auch wenn die Pandemie uns nicht mehr in die eigenen vier Wände zwingt.

Andererseits erleben viele von uns, dass die Präsenzgruppen „geschrumpft“ sind. Manche sind sogar gänzlich von der Bildfläche verschwunden. Der persönliche Kontakt ist nach wie vor ein zentrales Element. Der Bildschirm ist nur eine Oberfläche. Der Kontakt kann daher nur oberflächlich sein. Die alte Frage: „Wie bekomme ich neue Leute in die Gruppe?“ hat wieder Konjunktur.

Nur – welchen Wandel werden die Selbsthilfegruppen vollziehen (müssen)? Hat der klassische Stuhlkreis vielleicht ausgedient? Wird das Gesprächsangebot individueller und offener für Andere? Wird sich der Austausch weniger um Krankheitsbilder und Vergangenheitsbewältigung, sondern mehr um unseren jetzigen Platz im Leben und unseren Selbstwert drehen (müssen)? Sind wir künftig mehr bei den Betroffenen vor Ort in Zweier- oder Dreierdialogen? Muss sich der Freizeitfaktor während der „Gruppen“-Stunde vielleicht deutlich erhöhen? Fragen über Fragen und ich habe keine abschließende Antwort außer „JAWOHL“. Im Hinterkopf bemerke ich bereits ein Kribbeln und ein sich näherndes „ABER-Signal“. So ist es halt. Ich bin leider auch nicht vor Zweifeln gefeit.

Wandel braucht Ressourcen

Einer der bedeutendsten Mönche des Zisterzienserordens, Bernhard von Clairvaux, schrieb an seinen früheren Mönch, Papst Eugen III: „Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht Tu das oft, aber ich sage: Tue es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“

Alle unsere Anstrengungen sind nichts, wenn wir uns überanstrengen. Daher lasst uns achtsam mit uns selber bleiben. Dann – so denke ich – können wir uns im Wandel der Zeit und in unserer Selbsthilfearbeit mit gutem Gewissen begleiten.

Das wünsche ich uns von ganzem Herzen.

Jürgen U.

Frage	Ja %	Nein %
Ist die Suchtselbsthilfe im Wandel begriffen?	96	4
Spüre ich den Wandel auch vor Ort in meiner Gruppe oder meinem Verein?	92	8
Müssen wir im Blauen Kreuz neue Wege erschließen?	96	4
Sind unsere Gruppen durchwegs gut besucht?	42	58
Benötigen wir zusätzliche Mitarbeiter im Verein oder in der Gruppe?	90	10
Bedarf es neuer Allianzen nach dem Motto „Gemeinsam stärker“?	92	8
Ist eine Vereins- bzw. gruppenübergreifende Zusammenarbeit möglich?	90	10
Gibt es Ideen, die Du gerne mal umsetzen würdest?	76	24
Bist du zuversichtlich, was die Entwicklung des Blauen Kreuzes betrifft?	84	16

Kiss wird 40 Jahre alt

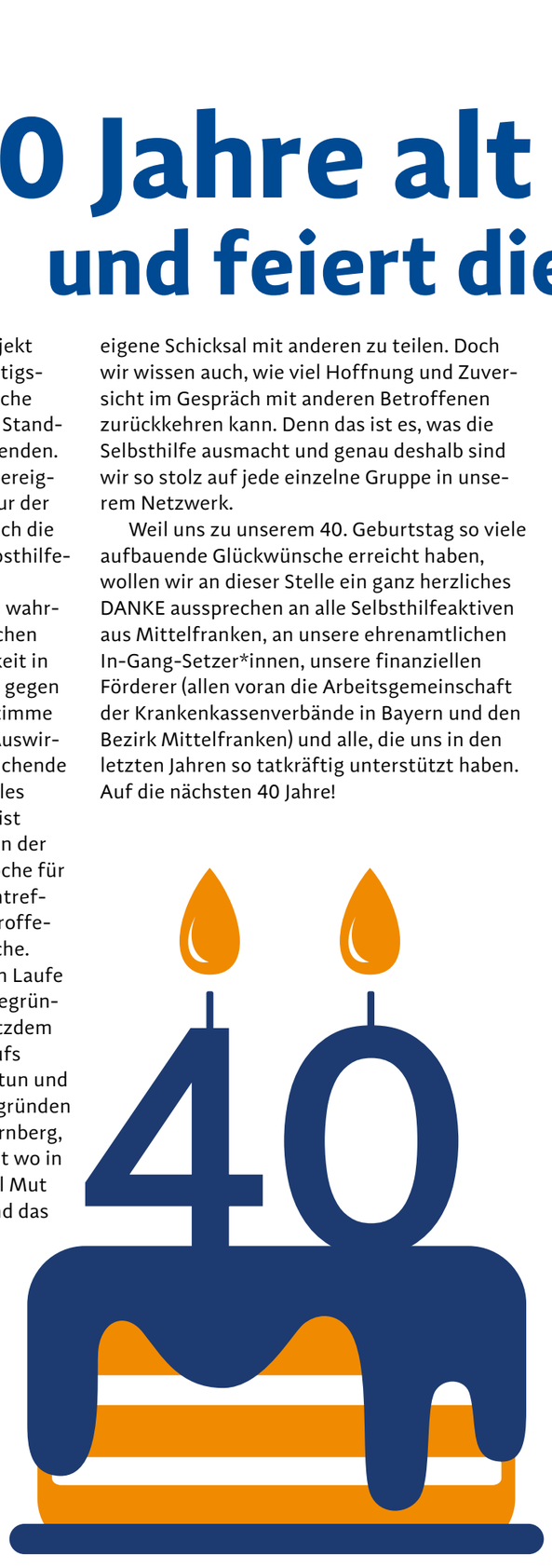
und feiert die mittelfränkische Selbsthilfelandschaft

1983 als leidenschaftliches Projekt begonnen, heute die wichtigste Beratungsadresse für gemeinschaftliche Selbsthilfe in Mittelfranken – mit sechs Standorten und 20 hauptamtlichen Mitarbeitenden. Zum runden Jubiläum blickt Kiss auf 40 ereignisreiche Jahre zurück, in denen nicht nur der Verein immer größer wurde, sondern auch die Gesamtzahl aller mittelfränkischen Selbsthilfegruppen auf über 900 angewachsen ist.

Die Selbsthilfe wird in Mittelfranken wahrgenommen – als Teil des bürgerschaftlichen Engagements, als Vernetzungsmöglichkeit in Krisenzeiten oder einfach nur als Mittel gegen Einsamkeit. Sie ist zu einer wichtigen Stimme im Gesundheitssystem geworden, hat Auswirkungen auf die Politik und stößt weitreichende Prozesse in unserer Gesellschaft an. Vieles hat sich verändert, doch die Selbsthilfe ist und bleibt für tausende von Menschen in der Region ein Rettungsanker im Alltag. Woche für Woche, von Gruppentreffen zu Gruppentreffen. Manchmal viele Jahre lang. Aus Betroffenen werden Expert*innen in eigener Sache.

Hunderte von Gruppen haben sich im Laufe der vierzigjährigen Vereinsgeschichte gegründet und auch wieder aufgelöst. Und trotzdem freuen wir uns bei Kiss immer wieder aufs Neue, wenn sich Betroffene zusammentun und beschließen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen – ganz egal ob in Erlangen, Ansbach, Nürnberg, Roth, Hersbruck, Weißenburg oder sonst wo in Mittelfranken. Denn wir wissen, wie viel Mut es manchmal braucht, sich zu öffnen und das eigene Schicksal mit anderen zu teilen. Doch wir wissen auch, wie viel Hoffnung und Zuversicht im Gespräch mit anderen Betroffenen zurückkehren kann. Denn das ist es, was die Selbsthilfe ausmacht und genau deshalb sind wir so stolz auf jede einzelne Gruppe in unserem Netzwerk.

Weil uns zu unserem 40. Geburtstag so viele aufbauende Glückwünsche erreicht haben, wollen wir an dieser Stelle ein ganz herzliches DANKE aussprechen an alle Selbsthilfeaktiven aus Mittelfranken, an unsere ehrenamtlichen In-Gang-Setzer*innen, unsere finanziellen Förderer (allen voran die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern und den Bezirk Mittelfranken) und alle, die uns in den letzten Jahren so tatkräftig unterstützt haben. Auf die nächsten 40 Jahre!



Nicht die einzigen // Sie waren es nie

Der folgende Text stammt von der preisgekrönten Slam Poetin und Autorin Anna Teufel – erstmalig vorgetragen bei der Auftaktveranstaltung zum 40 jährigen Jubiläum von Kiss am 17. März 2023 im Nürnberger Marmorsaal.

Und da steht sie vor dem Spiegel an ihrer Garderobe; in gefütterten Winterjeans, die sie vor Jahren einmal günstig auf Vinted gekauft hat, lange nicht getragen, wegen des Sommers, auf dem Kopf eine Mütze, weil ihre Ohren bei Kälte schnell schmerzen, an den Füßen Boots, es hat ja schließlich letzte Nacht geschneit. Die Mütze fühlt sich noch leicht klamm an, sie ist frisch gewaschen, von Hand; ihre Mitbewohnerin hat ihr die Mütze zu Weihnachten gestrickt, Alpakawolle, hat sie gesagt, die musst du von Hand waschen, sonst geht sie ein. Sie berührt einmal kurz den Saum der Mütze, mit dem Zeigefinger, nein, das passt schon. Sie wird sie vor den Kälteschmerzen schützen, wie geplant.

Und da steht er vor seiner Haustür; in einer Cordhose, die an den Knöcheln hochgeschlagen ist, darunter nur Socken, er mag den Style. Er wird auch nicht lange draußen in der Kälte sein, er wird die Bahn nehmen, schließlich wohnt er weit im Süden; er dreht den Schlüssel in der Hand, bevor er ihn ins Schloss steckt und langsam zweimal dreht, heute ist es soweit, denkt er, heute.

Sie zieht sich die Mütze tiefer ins Gesicht. Sie möchte gerne laufen, der Treffpunkt ist nicht weit von ihr, im Westen der Stadt; sie ist nervös, obwohl sie das Treffen nicht leiten muss. Sie ärgert sich, dass sie die Mütze gestern gewaschen hat, sie hätte wissen müssen, dass sie noch nicht ganz trocken ist. Sie hängt an dieser Mütze. Und an ihrer Mitbewohnerin.

Er dreht sich um, steigt die Treppe langsam hinab und tritt auf die Straße. Seine Turnschuhe sind sauber, und der Schnee wird daran nichts ändern, er ist kalt und weiß und weich. Als er um die Ecke biegt, wäre er fast hineingetreten, obwohl es leuchtet, auf dem frischen weißen Schnee; eine Lache Erbrochenes, rot und weiß und stückig. Er bleibt eine Sekunde stehen, während er die Pfütze betrachtet, er blinzelt – und geht. Er ist auf dem richtigen Weg, er weiß das.

Sie hätte wissen müssen, dass es in eine ungesunde Richtung geht, sie könnte sich immer noch ohrfeigen dafür, dass sie so lange nichts bemerkt hat. Zuerst sind sie zusammen ins Fitnessstudio gegangen, immer dienstags, donnerstags und samstags; Fitnessboxen, Spinning und Zumba, bis ihre Mitbewohnerin angefangen hat, ohne sie zu gehen, jeden Tag. Das regelmäßige gemeinsame Frühstück fand nach dreitausend Ausreden kaum noch statt, und wenn es stattfand, hatte sie eine einzige Scheibe Brot zum Frühstück gegessen, mit einem kleinen bisschen zuckerfreier Marmelade, das macht einiges aus, weißt du, die versteckten Kalorien sind die schlimmsten. Weißt du eigentlich, wie viele Kalorien da im Honig sind, weißt du eigentlich, dass es beim Abnehmen nur zu 30% auf Sport und 70% auf die Ernährung ankommt, weißt du das? Sie weiß es jetzt, und sie hätte es lieber vergessen.

Er denkt an die Stücke und das bröckelige Rot. Zu Beginn der Beziehung hatte sein Verlobter gesagt, er habe eine Essstörungsvergangenheit, aber das alles definitiv im Griff; als er ihn das erste Mal Kotzen gehört hat, hat er sanft an die Badezimmertür geklopft und gefragt, ob er etwas braucht; er brauchte nichts, nur Ruhe, hat er gesagt, lass mich allein. Als er das erste Mal bemerkte, dass Geld in seinem Portemonnaie fehlte, hatte er seinen Verlobten sanft gefragt, ob er etwas gebraucht und genommen habe, nein, hatte er geantwortet, spinnst du, vertraust du mir nicht? Und immer wieder das Kotzen, immer wieder das Klopfen, das Verschwinden, das Vertrauen, das schwand über die Zeit, ohne Aussicht auf Besserung, weil er doch sagte, er habe alles im Griff.

Eigentlich, eigentlich wäre sie nie auf die Idee gekommen. Sie ist normalerweise nicht so, eigentlich ist sie nicht lösungsorientiert, wenn sie eine kleine Aufgabe nicht lösen kann, sei es die richtige Glühbirne zu kaufen oder eine Software zu installieren, gibt sie sofort auf, sie ist eine von jenen, die Angst hat vor dem Versagen, und Angst vor neuem, viel Angst, und auch jetzt hat sie Angst. Aber jetzt geht es um ihre Mitbewohnerin, die sie seit dem ersten Semester kennt, und jetzt, zum ersten Mal, ist sie sich sicher: Ich kann doch nicht die einzige mit diesem Problem sein. Es muss doch jemanden geben, der das nachvollziehen kann, die Angst, etwas Falsches zu tun, die Angst, etwas Falsches zu sagen, die Angst, zusammen etwas zu kochen, die Angst vor den Kalorien, die obszönprominente Platzierung der Körperwaage im Bad, die sie jeden Tag zehnmal beim Pinkeln an den Verfall ihrer besten Freundin erinnert, sie kann doch nicht die einzige mit diesem Problem sein, oder? Und sie schrieb eine Mail und sie führte ein Telefonat und sie schrieb einen Plan und -

Er dachte sich, er kann doch nicht der einzige mit diesem Problem sein, die Angst vor dem erneuten Würgegeräusch aus dem Badezimmer, die Angst vor der erneuten Zurückweisung, die Angst vor den Ausflüchten, das konstante Misstrauen, dass extrem geworden ist, seit er unter dem Bett einen Müllsack voll mit Erbrochenem gefunden hat, das sein Verlobter benutzt, um sich immer wieder zum Kotzen zu bringen, das Misstrauen, das immer wieder aufkommt, wenn er sich wieder Geld leiht und Geld nimmt und Geld ausgibt für die immense Menge an Essen, die er dafür braucht, die Panik, wenn er sich beim Essengehen die Vorspeise und zwei Hauptgänge und zwei Nachtische bestellt, weil er genau weiß, was später passieren wird, aber er nicht weiß, was er dagegen tun kann, er kann doch nicht der einzige mit dieser Angst sein, und so schrieb er eine Mail und er führte ein Telefonat und so –

Atmen beide einmal tief durch. Sie verlässt ihre Wohnung, und er steigt in die Bahn, er im Süden der Stadt, sie im Westen; sie in Winterjeans und er in Cord. Sie haben den Schritt getan. Heute werden sie sich treffen, und sie werden feststellen, dass sie nicht die einzigen sind. Sie waren es nie.

Sie werden sich gegenseitig helfen. Und sich selbst.

Anna Teufel

Medikamente vom Arzt, den Rest macht die Selbsthilfegruppe

Erste Hauptamtliche bei Kiss, später Geschäftsführerin – Ingeborg Ehrlich-Schweizer war von 1991 bis 2015 bei Kiss Mittelfranken beschäftigt und hat nicht nur den Verein, sondern auch die mittelfränkische Selbsthilfelandschaft entscheidend mitgeprägt. Genau aus diesem Grund haben wir uns mit Ingeborg getroffen, um ihr anlässlich unseres Jubiläums ein paar Fragen zu stellen: Über weitreichende Veränderungen, neu entstandene Hürden und die besondere Rolle der Selbsthilfe in unserer Gesellschaft.

Liebe Ingeborg, dir war der politische Stellenwert der Selbsthilfe immer ein wichtiges Anliegen – gerade in dem Kontext: Es muss eindeutige Gesetze zur Finanzierung der Selbsthilfe geben! Wenn du jetzt zurück schaust: Welche Schlüsse ziehst du aus deiner Arbeit?
Von Seiten der Politik und auch der Krankenkassen habe ich nie jemanden erlebt, der gesagt hätte „Selbsthilfe brauchen wir nicht". Theoretisch wollte jeder Selbsthilfe haben, aber die Schwierigkeit bestand darin, die Leute zu überzeugen, dass Selbsthilfe nur dann dauerhaft existiert, wenn sie kontinuierlich (durch professionelle Helfer) unterstützt wird. Nicht unbedingt im Gruppengeschehen, sondern in der Organisation des Drumherum.

Ganz am Anfang kam von Gruppengründern oft die Frage: „Muss ich dann mit meinem Namen und meiner Telefonnummer in der Zeitung stehen?" Da gab es das Internet noch nicht, es gab die ganzen Medien nicht, es lief alles über Kleinanzeigen und da wollte niemand mit seinem Namen und der Telefonnummer drin stehen. Anonymität und Vertraulichkeit waren schon immer ein großes Thema. Die zweite Frage war: „Wo kann sich die Gruppe treffen? Ich möchte ja nicht, dass alle in meinem Wohnzimmer sitzen!" Das war im Übrigen am Anfang ganz oft der Fall, da gab es natürlich öfter Schwierigkeiten!

Wegen dieser ganzen Gründe brauchte es finanzielle Unterstützung. In dem Zeitraum, an den ich mich zurückerinnere, also die 90er Jahre, hat das Mieten von Räumen ja auch schon etwas gekostet. Als es dann hieß, dass die Krankenkassen die Selbsthilfe finanziell unterstützen, gab es natürlich noch mal einen deutlichen Anstieg der Mieten. Die äußere Organisation dieser Dinge war den Betroffenen oft einfach zu viel und sie sind zum Teil auch daran gescheitert.

Allein deswegen war es nötig, dass es eine Kontaktstelle dafür gab. Dann kam aber die nächste Schwierigkeit dazu, weil es ein weiterer Schritt war, die Politik davon zu überzeugen. Der erste Punkt der Überzeugungsarbeit war schon schwierig: „Selbsthilfe ist wichtig! Denn sie leistet nicht nur etwas für die Betroffenen, die da sitzen, sondern für die ganze Gesellschaft und für das Gesundheitswesen!" Der zweite Punkt der Überzeugungsarbeit war: „Weil Selbsthilfe so wichtig ist, brauchen wir auch Unterstützung für die Kontaktstellen!"

Viele Selbsthilfegruppen haben ja im Laufe der Zeit eine gewisse Professionalisierung durchgemacht – teilweise sogar mit großem Aufwand und viel Organisation verbunden. Wie ist deine Einschätzung: War und ist das ein guter, vielleicht sogar notwendiger Weg?
Also die Professionalisierung hat einen großen Entwicklungsschritt gemacht, als die Krankenkassen in die Finanzierung eingestiegen sind. Da ging's dann los! Und in dem Moment wo es Geld gibt, beginnen oft auch Streitigkeiten. Das habe ich zum Teil sehr kritisch gesehen. Es war aber auch eine Entwicklung, die nicht zurück zu drehen war und das wollte ich natürlich auch nicht. Aber: In dem Moment, in dem eine Grup-

Foto: Anestis Aslanidis

pe Geld bekam, ging es darum: „Wer verwaltet nun das Geld? Was macht ihr damit? Wer entscheidet darüber? Wo ist das Geld überhaupt?“. Am Anfang gab es keine Gruppenkonten oder so etwas. Das Geld verwaltete Frau Müller oder Herr Meier auf ihrem oder seinem privaten Konto und keiner wusste genau, was damit geschah. Da gab es bereits große Verwerfungen!

Natürlich gab es aber auch damals schon Gruppen, die Vereine waren, d.h. die hatten schon eine Struktur, die hatten einen Kassenwart, einen Vorstand und eine Leitung. Denen hat die finanzielle Unterstützung natürlich sehr geholfen, weil sie schon auf einem guten Entwicklungsweg waren. Da ging es dann später z.B. darum, einen Internetauftritt oder professionelle Flyer zu bezahlen. Das war alles in Ordnung. Hier bestand die Schwierigkeit eher darin, dass Vereine kamen und Geld wollten, die gar keine Selbsthilfegruppen waren. Hier musste man sich erst einmal eine genaue Definition überlegen: Was ist eigentlich eine Selbsthilfegruppe?

Die anderen, die wirklich eine Selbsthilfegruppe waren, also eine Gruppe von 5-15 Betroffenen, die sich selbst organisiert getroffen haben, die wurden auf der anderen Seite dahin gedrängt: „Ihr braucht eine Struktur! Ihr braucht jemanden, der Verantwortung übernimmt. Es muss eine Leitung geben, die zuständig ist für Geld und Konto!“ Und das wiederum hat das Geschehen in den Gruppen beeinflusst.

Wenn du in eine Gruppe hineingehst und da gibt es eine Leitung, dann wartest du erst mal ab und schaust, was die Leitung tut – vor allem, wenn du neu dabei bist. Du kannst ja nicht gleich eine Gruppe umkrempeln. Man will erst mal wissen, was die so machen. Und wenn du neu bist, kritisierst du ja auch keine bestehende Leitung, dann liegt die Verantwortung einfach bei jemand anderem. Die Leitung wird dann aber gerne im Nachgang kritisiert.

D.h. es ergibt sich am Anfang oft eine gewisse Autorität durch die Gruppenleitung und dann ist man vielleicht auch weniger offen und ordnet sich unter?

Ja, genau. Am Anfang, als diese Leitung sogar verlangt wurde, da gab es in vielen Gruppen Verwerfungen. Da haben wir dann versucht gegenzusteuern, indem wir Fortbildungen zum Führen und Leiten einer Gruppe angeboten haben – um eine Leitung zu stärken und ihr Methoden an die Hand zu geben, was sie überhaupt machen kann. Und auch die gegenteilige Fortbildung: Braucht eine Gruppe überhaupt eine Leitung? Da haben wir zum Teil versucht, die Leitungen wieder einzufangen. Es waren einige Menschen dabei, die Gefallen darin fanden, plötzlich eine gewisse Position in der Gruppe zu haben und zu bestimmen. Für manche wurde es zur Lebensaufgabe. Da ging es gar nicht mehr darum, dass sie selber betroffen sind, sondern dass sie die Gruppe leiten und den anderen Ratschlägen geben.

Hat sich das Konzept Selbsthilfe dadurch strukturell verändert?

In meinen Augen schon. Und es brachte einzelne Leitungspersönlichkeiten auch in Schwierigkeiten: Denn mit der ‚Leitungsposition‘ wurde man auch mit Konflikten konfrontiert, die man irgendwie lösen musste, weil es alle in der Gruppe erwarteten. Manche Leitungen kamen zu uns und sagten: „Keiner will etwas machen! Alles bleibt an mir hängen!“ Ich habe immer versucht, das Thema Leitung kritisch mit den Leuten zu diskutieren: „Wollt ihr das wirklich?“ – sowohl mit denen, die Leitung waren als auch mit denen, die es nicht waren. Für viele Leitungen war es einfach zu viel. Dann haben sie es hingeschmissen und die Gruppe hat sich aufgelöst. Und viele dieser Verwerfungen ließen sich meiner Meinung nach auf das Geld zurückführen. Und damit mit einer bestimmten Herangehensweise an Selbsthilfegruppen, die eigentlich von außen kam.

Ich erinnere mich an eine Fortbildung einer großen Selbsthilfeorganisation, zu der ich eingeladen war. Da waren etwa hundert Leiter und Leiterinnen von Selbsthilfegruppen anwesend und denen sollte ich etwas von Führung und Leitung erzählen. Als ich ihnen sagte, dass sie im Grunde eigentlich gar kein ‚Recht‘ dazu hätten, eine Leitung zu sein, da gab es einen riesigen Aufschrei! Und dann im Laufe der Zeit haben dann doch Vereinzelte erwähnt, wie schwierig das oft sei. Am Anfang ging es nur darum, welche Gruppenleitung die bessere ist. Da waren Leitungen, die sagten „In meiner Gruppe sind 190 Mitglieder!“ und ich dachte mir nur „Wie bitte?“. Es wurde wirklich ein Wettbewerb daraus gemacht, aber am Ende waren es halt immer noch ‚einfach nur‘ Betroffene, die man in eine Rolle gedrängt hatte, die sie zum Teil gar nicht haben wollten.

Ich habe oft von Leitungen gehört: „Ich kann nicht mehr! Ich kann nicht so viel Energie da rein stecken. Ich will das auch gar nicht. Ich habe plötzlich viel zu viele Aufgaben am Hals und eigentlich geht es mir doch um meine Erkrankung!“. Zum Beispiel Krebs-Selbsthilfegruppen: Viele von denen haben von Kliniken den Auftrag bzw. die Erlaubnis bekommen, Betroffene in der Klinik aufzusuchen und zu beraten. Da haben sich etliche Gruppen erst mal gedacht: „Wow! Wir als Selbsthilfegruppe dürfen in der Klinik einen Vortrag oder eine Sprechstunden halten.“ Im zweiten Schritt hieß es aber dann von den Kliniken: „Ja gerne, aber bitte mit festen Öffnungszeiten. Die müssen immer besetzt sein! Es muss immer jemand aus der Gruppe hier für Beratung zur Verfügung stehen.“ Und um welche Beratung ging es hier letztendlich? Um psychosoziale Beratung und um Sozialberatung, die sich die Klinik wiederum einsparte. Das ist eine Gefahr, die gibt es heute sicherlich noch genau so!

Insgesamt hat sich ja aber die Sicht des Gesundheitssystems auf die Selbsthilfe stark verändert. Früher wurde die Selbsthilfe aus der Perspektive von Ärzt*innen oder Therapeut*innen ja gerne mal belächelt, aber auch teilweise stark kritisiert. Heute steht man dem weitaus offener gegenüber. Woran liegt das? Hat es erst hundert Studien gebraucht, um den Wert der Selbsthilfe festzustellen?

(lacht) Also um ehrlich zu sein, glaube ich, dass kein einziger dieser Ärzte diese Studien gelesen hat, obwohl wir mit denen ja wirklich hausieren gegangen sind! Letztendlich lässt es sich auf folgendes zurückführen: Die Ärzte haben festgestellt, dass sie ihre Patienten entlassen und diese sich danach wie in einem luftleeren Raum befinden und nicht wissen wohin. Da ist es natürlich praktisch, wenn man ihnen einen Zettel in die Hand drücken kann mit dem Hinweis auf eine Selbsthilfegruppe. Ich denke, es ist teilweise schon ein Abschieben von Verantwortung und vielleicht auch aus schlechtem Gewissen.

Gleichzeitig hat sich aber auch die Möglichkeit der Ärzte, einen Patienten adäquat zu behandeln und vor allem ihm zuzuhören, immer weiter verkürzt – z.B. von der Zeit her. Jetzt sind es, glaube ich nicht einmal mehr 3 Minuten pro Patient. Das ist ja auch für einen Arzt unbefriedigend. Er schickt einen Patienten mit Medikamenten wieder weg, aber Fakt ist: Das reicht nicht! Da ist die Idee einer Selbsthilfegruppe schon hilfreich, wenn der Patient in einer Selbsthilfegruppe über seine psychischen Belastungen sprechen kann. Medikamente vom Arzt, den Rest macht die Selbsthilfegruppe, wenn ich das böse ausdrücken würde.

Und dennoch lässt sich nicht verleugnen, dass dieses Vorgehen der Selbsthilfe einen ganz anderen Stellenwert gegeben hat, oder?

Ganz richtig! Es gab so ein Projekt, das ist in Hamburg entstanden, da ging es um Selbsthilfe im Krankenhaus. Da haben sich die Gruppen dann im Krankenhaus getroffen und die Betroffenen dort direkt angesprochen. Auf der einen Seite hat das den Selbsthilfegruppen geholfen, weil sie großen Zulauf hatten. Gleichzeitig wurden sie dadurch aber einfach zu einer Beratungsinstanz im Krankenhaus gemacht – mit Sprechzeiten, Verträgen, aber ohne Geld! Alles ehrenamtlich, aber jeden Dienstag pünktlich von bis.

Nur um sich das vor Augen zu führen: Es geht hier immer noch um eine ehrenamtliche Tätigkeit, gleichzeitig soll sie aber qualitativ hochwertig sein, sie soll ‚richtig‘ sein, sie soll psychologisch geschult sein. Viele haben das sicher gut gemacht und das hat sie auch auf ihrem eigenen Weg weitergebracht, aber viele halt auch nicht.

> „Es geht hier immer noch um eine ehrenamtliche Tätigkeit, gleichzeitig soll sie aber qualitativ hochwertig sein, sie soll ‚richtig‘ sein, sie soll psychologisch geschult sein.“

Brisant ist das ja auch gerade bei Themen, bei denen die Selbsthilfe schon Unterstützung leisten kann oder soll, während Medizin und Forschung dazu aber noch wenige bis keine Erkenntnisse haben – Stichwort: Corona.

Das macht es natürlich auch schwierig! Es gab immer wieder Ausreißer, z.B. einzelne Personen oder einzelne Gruppen, die in die Esoterik abgedriftet sind. Da haben wir auch mal eine Gruppe aus der Kartei rausgeschmissen, wenn uns das aufgefallen ist. Da wurden dann irgendwelche ganz besonderen Auffassungen vertreten, die wir mit unseren Werten nicht vereinbaren konnten.

Hintergrund ist, dass erst einmal viele Menschen automatisch davon ausgehen: „Das Gesundheitswesen, die Ärzte oder die Schulmedizin müssen mir doch helfen!“ Und an dem Punkt, wo die nicht helfen können und das aber keiner zugibt, liegt das Problem. Denn dann schieben die Ärzte die Betroffene gerne mal in eine psychische oder psychosomatische Ecke und dann blühen diese Esoterik-Sachen. Aus Frust oder Unverständnis oder oder. Lange Zeit war das z.B. mit Fibromyalgie so, eine Erkrankung die auch heute noch nicht als offizielle Diagnose gilt oder nur so halb. Gleiches auch mit dem Fatigue-Syndrom. Alles, wo die Leute sich automatisch an jeden Strohhalm klammern und die Ärzte keine klare Aussage treffen wollen oder können.

Liebe Ingeborg, vielen Dank für deine Zeit und Expertise.

Interview: Friedrich Fackelmann

Gesellschaftliche Veränderungen: Welche Auswirkungen haben diese auf die Selbsthilfe?

Zum 40-jährigen Jubiläum von Kiss Mittelfranken einige Gedanken von Theresa Keidel (Geschäftsführung SeKo Bayern)

Die Zunahme von psychischen Erkrankungen war schon vor Corona deutlich wahrzunehmen. 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung sind von einer psychischen Erkrankung betroffen.

Das führt zu mehr Bedarf und Gruppengründungen im Bereich der psychischen Erkrankungen. In den Selbsthilfekontaktstellen ergibt sich deshalb ein großer Beratungs- und Unterstützungsbedarf.

Einsamkeit ist leider ein großes Thema: nicht nur bei alten Leuten, sondern auch bei den Jungen und wurde ebenfalls befeuert durch die Pandemie. Eine repräsentative Studie der Universität Bremen zeigt, die Zahlen verzeichneten einen sprunghaften Anstieg der Einsamkeit im ersten Corona-Jahr. Fühlten sich im Jahr 2019 noch 10,8 Prozent der Befragten einsam, so antworteten im Jahr 2020 schon 26,6 Prozent der Befragten, dass sie sich mehrmals pro Woche oder sogar täglich einsam fühlen.

Gegen Einsamkeit hilft Gemeinschaft – so auch in der sozialen Selbsthilfe: Online-Gruppen von Studierenden bilden sich, Gruppen von Muttersprachler*innen, „Gemeinsam gegen Einsam“ (Onlinegruppe SeKo) und natürlich auch spezielle Selbsthilfeangebote, die mehrheitlich von älteren Menschen besucht werden.

Die Personalengpässe im Gesundheitswesen führen zu langen Wartezeiten bei Fachleuten und verschärfen die Situation für vulnerable Gruppen.

Selbsthilfegruppen bieten teilweise eine Überbrückung bis zum Termin beim Arzt und/oder eine Nachsorge an: Das kann auch leicht zu einer Überforderung führen.

Alle sind schön, gesund und erfolgreich, oder wollen es zumindest werden: Dieser Selbstoptimierungswahn wird durch Insta und Co. verstärkt und das Gefühl entsteht, nicht mithalten zu können.

Kranke, sensible und eingeschränkte Menschen fühlen sich an die Seite gedrängt und finden Halt in der Selbsthilfegruppe. Hier können Menschen zu ihren Problemen stehen und sich trotz (wegen?) ihrer Einschränkung gut unterstützen.

Gesellschaftsrelevante Themen wie die Debatte „Impfen pro und contra" oder der Ukraine-Krieg belasten Familien und Freundschaften.

Sie wurden und werden vermehrt in die Selbsthilfegruppen getragen und können dort wiederum zu Konflikten führen – die Gruppen brauchen eine gute Begleitung durch die Kontaktstellen. Es entstehen neue Gruppen wie z.B. rund um das Thema „Angehörige von Corona-Leugnern und Verschwörungstheoretiker“. Denn SHG bieten die Chance, neue Netzwerke zu finden und sich trotz herausfordernder Zeiten stabil zu halten.

Die Digitalisierung schreitet in allen Lebensbereichen voran. Handy und Laptop sind in (fast) allen Altersgruppen nicht mehr wegzudenken.

Neben Online-Treffen, die während der Corona-Krise oft der rettende Anker für Selbsthilfegruppen waren, gilt es nun die „Nachcorona-Zeit“ gut zu gestalten. Ob Online- und Präsenz im Wechsel, Hybrid oder einfach wieder ganz „normal“ in Präsenz: Dies bedeutet Klärungsbedarf und gute Entscheidungen, die alle mittragen können.

Fotos: Anestis Aslanidis

Bilder von der Auftaktveranstaltung zum Jubiläumsjahr am 17. März 2023 im Nürnberger Marmorsaal.

Hurra – Kiss hatte Geburtstag – und ist schon 40 Jahr’!

Meinen allerherzlichsten Glückwunsch! Ich bin sehr dankbar über so tolle Frauen (und Euren neuen Mann), die über die Jahre immer wieder mit kompetentem Rat und Tat an meiner / unserer Seite standen und das mit unfassbarer Geduld (ich denke da an die Einführung ins Onlinemeeting über Kiwitalk). Danke Danke Danke Danke! Für jedes Jahrzehnt einmal Danke.
In meiner Retrospektive nach gemeinsamen 20 Jahren sind Kiss und so einigen Selbsthilfegruppen das Beste, was mir in meinem Leben passieren durfte! Erst hier konnte ich ein Zugehörigkeitsgefühl, viel Verständnis und Informationen finden - über mich und meine Lebensumstände (Gesundheit, Gedanken, Gefühle) und deren Zusammenhänge ... und nur dadurch hatte ich die Gelegenheit Empathie zu erlernen, mich in ähnlichen Geschichten der Menschen selber zu erkennen, anzunehmen und später auch wertzuschätzen - was schließlich in einem Pool an Dankbarkeit landet.
Den Kindern sagen wir über die Schule: „Du lernst nicht für die Lehrer, Du lernst fürs Leben!“ – Trotzdem fehlt hier ein ganz wichtiger Aspekt, nämlich der, dass ich erst in der langjährigen Schule der Selbsthilfegruppen so vieles über mich erkennen durfte, als nur auswendig gelerntes Theoriewissen. Nicht umsonst heißt es bei CoDA (anonyme Gruppe): „Du gehst nur für Dich selber in die Gruppe, für niemanden anderen sonst ...“. Danke Kiss für die beständige Organisation und Bereitstellung von Räumen und Möglichkeiten!
Zu meiner Freude kommt hinzu, dass ich seit einigen Jahren im Team der Schreibenden fürs kiss.magazin mit dabei sein darf. Und an was ich mich sicher mein ganzes Leben lang mit einem Lächeln erinnern werde: Wie Elisabeth Benzing, die Leiterin, meinen Text „Fast wie Beamen“ (aus dem letzten Magazin) in der Jubiläumsveranstaltung vor über 70 Besuchenden vorlesen ließ, mit meiner Vision von Morgen ... Kiss ist lebenswert – für meine / unsere Entwicklung das Beste – aktueller denn je!

Regina B.

Aus der Schreibwerkstatt

Mein Name ist Wandel.

Ich träume davon, den Menschen viele neue Ideen zu schenken, sie zu sehen wie sie ausprobieren, versuchen und die beste Idee verfolgen.
Ich hatte das eine oder andere mal auch voll daneben „gehauen“. Sorry, doch das gehört auch dazu, um das Beste zu finden.
Die ganze Zeit beschäftige ich mich mit mir und wandele auf vielen Pfaden, denn Stillstand ist Rückschritt.
Oft werde ich gefragt, muss denn das alles so sein. Ich bin wie ein Fluss, der immerzu Wasser bringt. Wer kann darauf verzichten?
Morgen geht es frühzeitig los, denn morgens habe ich die besten Ideen und das nutze ich für einen zufriedenen Tag.
Gestern war ich faul. Kann ja auch mal sein. Doch eigentlich ärgere ich mich über mich selbst. Denn, ich bin stehengeblieben!
Jetzt und für heute ist’s gut. Ich war voll kreativ und hatte dabei so viel Freude und Spaß. Danke schön.

Norbert D.

Brief an den Wandel

Nürnberg, 21.4.2023

Wandel durch Annäherung

Lieber Wandel,

das war mal ein Versprechen für eine friedlichere Welt. Aber, was hast Du, Wandel, in den letzten Jahren daraus gemacht? Auf einmal verzerrt sich dein Gesicht zur Fratze. Und Pflugscharen sollen zu Waffen umgeschmiedet werden? Hast Du sie noch Alle?
So habe ich mir das nicht vorgestellt, Wandel! Kehr um! Sonst wird es böse mit dir enden. Und nicht nur mit dir. Böse wird es mit uns allen enden! Besinn dich! Werde wieder zu dem, der Du in deiner Jugend warst, als Du noch ein Versprechen warst auf bessere Zeiten.

Darum bitte ich dich sehr!

Dein
Harald D.

Mein Name ist Wandel.

Ich träume von einer guten Welt.

Ich hatte Vertrauen in die Menschen.

Die ganze Zeit über hoffte ich auf Verbesserung und Fortschritt.

Oft ging es ja auch voller Hoffnung vorwärts, doch – ich muss gestehen – vieles missglückte.

Morgen wissen wir, ob eintrifft was

Gestern ich versprach.

Jetzt gilt es!

Harald D.

Wandel

Wandel!
Du gingst.
Fort für immer.
Ich allein. Alles ganz anders.

Anders
soll ich
jetzt leben im
mir Neuen und Fremden.
Allein.

Allein.
Nichts war
umsonst, vieles bleibt
mir und ich muss mich
dreinfinden.

Dreinfinden,
was ich
nicht behalten kann,
das gebe ich dir
hin.

Hin
gingst Du,
vermisse dich allweil,
und mache doch weiter,
fragnicht.

Harald D.

Elfchen

Wandel –
Du gingst.
Anpassung und Widerstand.
Mancher Wandel gefällt mir
Nicht.

Türen
Sind offen.
Offen für wen?
Eine Tür wird geschlossen
Warum?

Wandel
Schreib was
Über den Wandel,
nicht schon wieder das!
Was?

Ingrid J.

Mein Name ist…
Hase. Ja, ich weiß, der Name ist doof, aber so ist es nun mal, ich bin Hase.

Ich träume von…
duftendem Klee, hasenhohem Gras.

Ich hatte…
bisher Glück, dass ich vom Fuchs verschont wurde.

Die ganze Zeit…
verlief mein Leben für mich in geregelten Bahnen, außer zur Erntezeit, da muss man schon höllisch aufpassen.

Oft…
schon lag ein Kollege tot am Feldrand.

Morgen…,
sagte der Bauer, kommt der Mähdrescher.

Gestern…
war’s noch so ruhig.

Jetzt…
habe ich etwas Angst.

Ingrid J.

Ode an den Wandel

Wer bist du, was machst du mit mir?
Ich bin verrückt nach dir und meine Gedanken kreisen ständig um dich.
Du machst mich erst komplett und dieses Gefühl genieße ich in vollen Zügen.
Dieses probieren, manchmal fallen, du bist mein ich, meine Motivation aufzustehen, neue Wege zu suchen und zu gehen. Du machst mir so viel Freude damit und ich kann mir gar nicht mehr vorstellen, ohne dich zu sein.
Meine Gedanken frei kreisen zu lassen, wie ein Adler in windiger Höhe und trotzdem diese Sicherheit zu spüren, welch Freude und Zuneigung ich dabei empfinde, wenn du Geliebte mich wandeln lässt.

Norbert D.

Fotos: pexels.com (cottonbro studio, arantxa treva, pixabay)

Foto: Rosemarie G.

Die Reise seines Lebens

(Oder die letzte Reise seines Lebens?)

Ein märchenhaftes Abenteuer aus vergangener Zeit, inspiriert durch unseren modernen Handy-Kult.

Schon lang ist's her, so um achtzehnhundertselbigsmal, da lebte einmal ein sehr bekannter Forscher, Wissenschaftler, Gelehrter, über den ich hier berichten möchte. Sein Name ist leider seit langem in Vergessenheit geraten, so nennen wir ihn einfach Professor. Er hatte schon die halbe Welt bereist. Die Pyramiden, Babel und das antike Griechenland studiert, Knochen im Moor gefunden, Steinzeitgräber entdeckt. Diese Forschungen wurden in illustren Fachkreisen diskutiert, kluge Schriften wurden darüber verfasst.

Unser Professor hatte außerdem eine ganz besondere Passion, nein, nichts Exotisches in fernen Ländern, sondern ganz in der Nähe seiner Heimatstadt Mettmann: Er war überzeugt davon, dass es noch Neandertaler gäbe, richtig lebendige. Seine Kolleg*innen verspotteten ihn deswegen, war doch allgemein bekannt, dass die Neandertaler längst ausgestorben waren!

Aber der Professor ließ sich nicht von seiner Idee abbringen – hatte er nicht kürzlich auf einer Wanderung in der Gegend äußerst merkwürdige Fußabdrücke entdeckt?

Fein säuberlich hatte er sie abgezeichnet: Breite, platte Füße, auf keinen Fall von einem Tier, soviel stand fest. Auch hatte er die ganze Zeit den Eindruck gehabt, beobachtet zu werden, hatte merkwürdige Geräusche gehört, die nicht von ihm bekannten Tieren stammen konnten. Für den Professor war die Existenz lebendiger Neandertaler oder zumindest diesen ähnlicher Artgenossen in der Region damit bewiesen. Diese Wesen mussten intelligenter sein, als die Wissenschaft bisher angenommen hatte, denn wie sonst hätten

sie so lange in diesem engen unwirtlichen Tal überleben können?

Der Professor war überzeugt davon und machte sich an einen Plan zur Entdeckung und Erforschung dieser Spezies. So war er nicht nur ein renommierter Forscher, sondern hatte bereits allerlei wissenschaftliche Apparaturen erfunden und konstruiert. Schon länger hatte er über einer Idee gegrübelt: Ein Gerät, das nicht nur Bilder selbständig aufzeichnen, sondern auch Töne speichern konnte. Sowas würde die Forschung revolutionieren und gleichzeitig ungemein erleichtern! Doch als er die Idee vor seinen Kollegen verlauten ließ, wurde er schlichtweg ausgelacht.

Die Erfindung

Danach erzählte er niemandem mehr etwas von dem Gerät, sondern machte sich in seinem Laboratorium ans Werk. Es würde die Krönung all seiner wissenschaftlichen Arbeit werden! Um ungestört zu sein, hatte er seinen wissbegierigen Famulus ins nördlichste Dänemark gesandt, mit dem Auftrag, dort kürzlich entdeckte Steinkreise zu erforschen und zu kartographieren. Erfreut über den ehrenvollen Auftrag zog der Famulus von dannen.

Nach einigen Monaten und vielen durchwachten Nächten war es soweit! Der Professor hatte es geschafft! Das Gerät, das er entwickelt hatte – er nannte es „Wissenschaftliche Apparatur zur Aufnahme und Konservierung von zweckdienlichen Bildern und Tönen zu Studienzwecken“ – enthielt eine Art Lochkamera, einen magnetischen Tonträger, sogar einen Kompass und das Beste: Es konnte wie eine Taschenlampe leuchten! Im Innern steckten chemische Elemente, Metalle wie Gold und Kupfer, durch die eine elektrische Spannung erzeugt wurde, Uhrenrädchen, Drähte, Schalter, optische Linsen und und und. Seine Erfindung! Seiner Zeit weit voraus!

Die Hülle bestand aus strapazierfähiger schwarzer Kofferpappe. Das Gerät war nicht allzu groß, aber etwas schwer. Leider auch zu groß für die Westentasche, daher ging der Professor zu seinem Schneider und ließ sich einen neuen Expeditionsanzug aus festem Leinen schneidern. In die Weste wünschte er sich eine extra große Tasche. Der Professor wollte sein Gerät immer bei sich tragen, damit auch kein Malheur damit passieren würde. Schon damals hat man sperrige Bezeichnungen gerne abgekürzt, und so nannte der Professor sein Gerät bald nur noch liebevoll „Westi“!

Aufbruch

Nun hielt ihn nichts mehr! Es war Frühsommer, beste Jahreszeit für die Expedition! Er ließ sich von der Haushälterin einen ordentlichen Proviant einpacken: Zwieback, Dörrobst, Speck, Erbswurst und ähnliches. Wasser nahm er nicht mit, denn Bäche gab’s dort reichlich. Ein kleines Zelt, welches er alleine aufstellen konnte, das hatte er früher schon einmal ausprobiert. Seinem Famulus legte er nur einen Zettel hin mit der Aufschrift: „Bin auf der Reise meines Lebens!“

Von einer Droschke ließ er sich frühmorgens bis zu einem kleinen Weiler fahren, hinter dem das Tal begann. Der Droschkenkutscher machte sich so seine Gedanken über den schwer bepackten Mann, der da „wandern gehen wollte“ – doch er sparte sich den Kommentar, immerhin gab der Reisende ein schönes Trinkgeld.

Der Professor hatte sein Zelt gut versteckt in einem Wäldchen aufgeschlagen. Es konnte losgehen! Mit seinem Stock bewaffnet und mit seinem Westi in der Tasche pirschte er leise durch den Wald. Ab und zu spähte er ins Dickicht, als ihm plötzlich ein fremder Geruch in die Nase stieg. Hm, das war kein Wild oder Fuchs – Stinkmorcheln? Aber es war nicht die Zeit für Stinkmorcheln, aber was war es dann? Ein Mensch?

Eine unglaubliche Entdeckung

Er schlich sich leise weiter, der Geruch wurde stärker und da entdeckte er den Eingang zu einer Höhle! Ganz eng, nicht mal einen Meter hoch. Adrenalin strömte durch seine Adern und schon robbte er mutig auf dem Bauch in den Eingang, dahinter wurde die Höhle etwas höher, sodass er knien konnte. Er holte sein Westi hervor, um es in Position zu bringen.

In der Höhle schlief eine Gruppe Neandertaler auf Fellen, mit Blättern und Heu warm zugedeckt, eng aneinander gekuschelt. Vielleicht stieg einem von ihnen der fremde Geruch in die Nase (aber Neandertaler haben ja sowieso einen leichten Schlaf), jedenfalls wurde einer wach und von einem hellen Licht total geblendet – der Professor hatte in diesem Moment auf den Auslöser gedrückt! Im Nu waren alle wach, aufgeregtes Geschrei, die Kleinen rannten in die hinterste Ecke der Höhle, die Großen griffen nach ihren Stöcken. Wieder drückte der Professor auf den Auslöser, immerzu rufend: „Hallo, ich tue euch nichts, keine Angst!“ Wobei ich nicht glaube, dass sie ihn verstanden haben, denn auch das, was die Gruppe nun sagte und schrie, ist ja leider nicht bekannt.

Schließlich wurden die Neandertaler mutiger, griffen ihre Stöcke fester und kamen drohend auf den Professor zu. Der robbte rückwärts aus der Höhle, was allerdings gar nicht so einfach war, zumal er ja sein Westi nebenbei bediente. Schnell noch einen Ton, schnell noch ein Bild, der Blitz ließ die Gruppe innehalten, aber nicht für lange. Immer wieder rief er „Freund, gut Freund“ und leuchtete mit der Taschenlampenfunktion der Gruppe in die Gesichter. Er sah sie von Angesicht zu Angesicht, er war überwältigt! Zu seinem Schrecken bemerkte er, dass das Licht des Westis merklich schwächer wurde.

Eskalation

Die Gruppe wurde mutiger und kam näher. Ein ganz forscher, möglicherweise der Anführer, griff nach dem Westi! Flehend rief der Professor: „Macht nichts kaputt, Vorsicht!“, aber sie verstanden ihn ja nicht. Nun wollten alle dieses Ding anfassen, daran riechen, es schmecken. Sie schüttelten es, schließlich schlug einer fest mit einem Stein drauf, ein hässliches Geräusch. Der Professor wimmerte nur noch.

Zwei der Gruppe sahen sich inzwischen den Professor genauer an. Merkwürdiges Fell, das er da am Leib trug. In einer Hosentasche fanden sie glänzende, kleine runde Scheiben, die zu nichts zu gebrauchen waren und warfen sie achtlos beiseite. Dann entdeckten sie die Taschenuhr!

Das „Ticktack“ und das „Ping“ des Stundenschlags just in diesem Moment erschreckte sie und schon war die Uhr auf dem Boden gelandet. Ein paar feste Tritte besiegelten das Ende der Taschenuhr. Leider hatte sich eine Glasscherbe in den Fuß des Treters gebohrt, Blut quoll hervor! Selbst kleine Verletzungen konnten für Neandertaler lebensgefährlich sein. Und so griff ihr Anführer wutentbrannt nach seinem Stock, schlug ein paar Mal zu und das war das Ende des Professors.

Nach ungefähr zwei Wochen wurde die Haushälterin unruhig, wo denn der Professor bliebe, seine Vorräte müssten ja schon längst aufgebraucht sein. Der Famulus, der inzwischen wieder zurückgekommen war, konnte nur den Zettel vorweisen. Auf dem Schreibtisch des Professors fand sich auch nichts, was Licht ins Dunkle hätte bringen können. Er hatte alle seine wissenschaftlichen Unterlagen, besonders die über das Westi, zerstört. Die Polizei forschte etwas halbherzig und legte den Fall letztendlich zu den Akten. An der Uni erzählten seine Kollegen, er sei ja schon immer etwas sonderlich gewesen, einer meinte sogar, er wäre heimlich nach Südamerika ausgewandert. Wir wissen es leider besser!

Was bleibt

Der Vorschlag eines Stadtratsmitglieds, eine Gedenktafel an seinem Hause anzubringen (immerhin sei er ja ein bekannter Gelehrter gewesen), wurde abgelehnt mit der Begründung, dies stünde nur verstorbenen Personen zu und in diesem Falle war man sich nicht sicher. So geriet dieser Vorschlag in Vergessenheit.

Die einzige Person, die um ihn trauerte, war seine Haushälterin. War er doch immer ein freundlicher Dienstherr gewesen, auch wenn sie manchmal die Bratkartoffeln, sein Lieblingsessen, hatte anbrennen lassen, weil sie mit der Nachbarin ein Schwätzchen gehalten hatte!

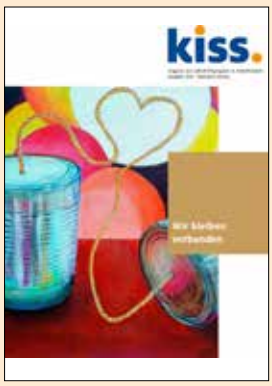
Der Professor war von den Neandertalern in eine Felsspalte geworfen worden, zusammen mit den Resten des Westi und den kleinen runden Scheiben; weit weg von der Höhle, die sie dann ausräucherten, um böse Geister zu vertreiben.

Armer Professor, er war doch mit den besten Absichten gekommen.

Ingrid J.

NB:
Falls sich wissenschaftliche Unkorrektheiten eingeschlichen haben, sei es mir verziehen. Es geht ja hier nur um das große Ganze.

Von uns – für uns. Das kiss.magazin seit 2007



Die Magazine können bei Kiss Nürnberg·Fürth·Erlangen bestellt werden, jedoch sind einige ältere Ausgaben bereits vergriffen.
Ab Ausgabe 2020 (Herzensangelegenheiten) ist das Magazin auch online unter der Adresse kiss-mfr.de/publikationen als pdf verfügbar.