

# kiss.

magazin von selbsthilfegruppen in mittelfranken  
ausgabe 2022 · [www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)



Zusammenkunft



Foto: Meryuert Goullu / pixels.com

# Zukunft? Ja, aber nur zusammen!

Liebe Leserinnen und Leser,

ich weiß nicht wie es Ihnen geht, aber hätten Sie nicht auch manchmal Lust, für einen Moment in die Zukunft zu schauen? Nur einen klitzekleinen, neugierigen Blick auf das zu werfen, was vor uns liegt?

Keine Frage, Themen für eine solche „Vision“ gäbe es wohl mehr als genug: Wie lange wird uns die Pandemie noch begleiten? Werden wir das Klima retten können? Wie digital wird unser Leben in der Zukunft aussehen? Oder eben ganz Privates: Welche Wünsche haben sich erfüllt und welche nicht? Sind unerwartete Ereignisse eingetroffen, die mein Leben verändert haben?

Fragen über Fragen.

Auch wenn uns Science-Fiction schon lange eine funktionierende Zeitmaschine verspricht, ist bis heute immer noch nichts daraus geworden. Ob Orakel, Hellseher\*innen oder Prophet\*innen: Sie alle stochern wohl noch bis in alle Ewigkeit im Nebel. Die Zukunft ist und bleibt ungewiss. Das kann schon mal beängstigend sein.

Doch nun den Kopf in den Sand zu stecken und zu warten bis alles vorbei ist, kommt für mich nicht in Frage. Warum? Ganz einfach: Weil ich weiß, dass es da immer Menschen in meinem Leben gibt, auf die ich mich verlassen kann. Menschen, denen ich mich anvertrauen kann. Menschen, die mir zuhören und denen ich zuhören will. Menschen, die einfach da sind, in den guten wie schlechten Momenten. Komme, was wolle. Und siehe da, plötzlich wird aus der Zu-kunft eine Zu-sammen-kunft.

Diese beiden Wörter waren auch die Vorgabe für unsere Autor\*innen in dieser Ausgabe des Kiss Magazins. Sie alle haben sich diesem Begriffspaar auf kreative, aber vor allem ganz persönliche Art und Weise angenähert. Dabei sind Texte entstanden, die unterschiedlicher nicht sein könnten, doch jeder einzelne davon bringt eine eigene inspirierende Botschaft mit sich. Aber ich möchte nicht zu viel verraten. Lesen Sie doch einfach selbst!

Herzliche Grüße aus der Vergangenheit

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 16 / September 2022  
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:  
Friederike Kreil, Friedrich  
Fackelmann und Teilnehmende  
aus Selbsthilfegruppen

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

Titelbild: Franziska Heurung  
Gestaltung: gillitzer.net  
Druck:  
Gutenberg Druck+Medien GmbH  
Auflage: 5000

kiss.magazin ist kostenlos und  
erscheint in loser Folge.

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

Eines Tages entschieden die Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie als Ziel fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen. Am Tag des Wettlaufs versammelten sich viele andere Frösche, um zuzusehen. Dann endlich der Wettlauf begann.

Nun war es so, dass keiner der zuschauenden Frösche wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen könne. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie also „Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!“ oder „Das ist einfach unmöglich!“ oder „Das schafft ihr nie!“ Und wirklich schien es, als sollte das Publikum Recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf. Das Publikum schrie weiter: „Oje, die Armen! Sie werden es nie schaffen!“ Und wirklich gaben bald alle Frösche auf „alle, bis auf einen einzigen, der unverdrossen an dem steilen Turm hinaufkletterte“ und als einziger das Ziel erreichte.

Die Zuschauerfrösche waren vollkommen verdattert und alle wollten von ihm wissen, wie das möglich war.

Einer der anderen Teilnehmerfrösche näherte sich ihm, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen. Und da merkten sie erst, dass dieser Frosch taub war!

Verfasser unbekannt

Das, was wir tagtäglich in den letzten Monaten zu sehen und zu hören bekommen haben, war geprägt vom Krieg in der Ukraine und den Auswirkungen des Krieges. Zusätzlich stehen wir am Ende einer zweijährigen Pandemieerfahrung und höchstwahrscheinlich vor einem erneuten Coronaausbruch im Herbst, der sich bereits jetzt abzeichnet.

Dabei ist zu beachten, dass wir es in die Wiege gelegt bekommen haben, negativen Nachrichten am meisten Beachtung zu schenken. Wenn ein Flugzeug abstürzt, steht es meist auf der Titelseite der Tageszeitung. Dass 99,9 Prozent der Flugzeuge sicher gelandet sind, interessiert in dem Augenblick niemanden.<sup>1</sup> Viele Menschen haben mehr Angst vor dem Fliegen, als sich morgens in ihr Auto zu setzen, obwohl das Flugzeug weiterhin als Transportmittel sicherer ist als das Auto.<sup>2</sup>

Wir schenken negativen Nachrichten von Natur aus deutlich mehr Aufmerksamkeit, um potenzielle Gefahren frühzeitig erkennen und entsprechend reagieren zu können. Damit wird aber auch unsere Perspektive auf die Menschen und die Welt entscheidend mitgeprägt.<sup>3</sup> So wird unbewusst eine Spirale negativen Denkens in Gang gesetzt, die in relativ kurzer Zeit zu dem Gefühl von Perspektivlosigkeit, Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit führen kann.

Dementgegen steht Viktor E. Frankls Überzeugung, dass wir jeder Lebenslage einen Sinn abrufen können.<sup>4</sup> Er selbst war Überlebender von vier Konzentrationslagern und schrieb in einem seiner

Briefe nach der Befreiung über seine Generation, die zwei Weltkriege, Umbrüche, Weltwirtschaftskrisen, Inflationen, Arbeitslosigkeit erlebt hatte.<sup>5</sup> Trotzdem war er bis zu seinem Lebensende der Überzeugung, dass das Leben einen unbedingten Sinn hat, den es immer wieder zu entdecken gilt und der neue, positive Perspektiven ermöglicht.

Unter dem Einfluss negativer Nachrichten kann es deutlich schwerer sein, meinen Sinn zu entdecken, der mir Hoffnung schenkt und Gestaltungsmöglichkeiten offenlegt. Der taube Frosch in der Geschichte war der Einzige, der das Ziel erreicht hat, weil er die pessimistischen Aussagen der Zuschauer\*innen nicht hören und somit nicht ins Zweifeln kommen konnte. Das bedeutet allerdings nicht, dass wir taub werden sollten, für die Nöte der Zeit und die Hilferufe von Menschen, Tieren und der Natur um uns herum.

Im Gegenteil: Den Sinn, den ich für mich entdecken soll, ist verbunden mit den Geschehnissen meines Umfelds. Wenn mein Nachbar an Krebs erkrankt, kann ich für mich den Sinn entdecken, ihm etwas Gutes zu tun. Ich kann aus der Kraft der Dankbarkeit, dass ich in einem Land leben darf, in dem es Frieden gibt, Menschen unterstützen, die dieses Glück zurzeit nicht erleben können. Ich kann aufgrund der Pandemieerfahrung den Sinn finden, dass ich materiell reduzierter und bewusster lebe oder mich wieder mehr um die Menschen, die mir wichtig sind, kümmere. Vielleicht musste ich mich aufgrund der Wirtschaftslage beruflich verändern und erkenne im Nachhinein, dass die neue Arbeit insgesamt

sinnvoller ist, weil sie z.B. mehr zu meiner aktuellen Lebenssituation passt und ich mehr wertgeschätzt werde.

Taub werden sollten wir hingegen dem grassierenden Pessimismus gegenüber, der uns vor allem in Smalltalk-Gesprächen begegnet, dem Melancholismus der gesättigten Wohlstandsgesellschaft, bei der sich alles um sie selbst dreht und jenen, die weiterhin negative Nachrichten lieben und sie gerne weitererzählen. Da gilt es Grenzen zu setzen und sich klar zu distanzieren, auch der eigenen Gesundheit zuliebe. Es gibt heute viele Belege dafür, dass negative Lebenseinstellungen schlecht für die Gesundheit sind und das Leben verkürzen können.<sup>6</sup>

Wer heute nichts Gutes erlebt hat, hat das Gute übersehen und sollte noch einmal genauer hinschauen.

Es gibt sie also, die Perspektiven in gefühlt perspektivlosen Zeiten. Zuerst liegt es an mir, mich aus dem Sog der gegenwärtigen Negativspirale zu ziehen und mich von positiven Details, Begegnungen, Texten, Musikstücken, Erfahrungen anziehen zu lassen. So komme ich wieder in ein inneres Gleichgewicht, das mir ermöglicht, meinen gegenwärtigen Sinn zu entdecken und umzusetzen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Marco Kargl

# Wie kann ich in der derzeitigen Situation noch Perspektiven entwickeln?



Marco Kargl, Theologe und Logotherapeut nach Viktor E. Frankl, ist seit 2017 freiberuflich tätig. Die Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse absolvierte er am Süddeutschen Institut in Fürstfeldbruck (2014–2017), wo er heute noch als Dozent für das Ausbildungsmodul Sinnseelsorge tätig ist. Parallel dazu erfolgte die Fortbildung in logotherapeutischer Paartherapie, logotherapeutischer Wertimagination und Ich-orientierter Identitätsaufstellung. Neben Vorträgen, Workshops und Seminaren mit logotherapeutischem Schwerpunkt, entwickelte er auch die logotherapeutische Meditation, die er regelmäßig online und in seiner Praxis in München anbietet. Er begleitet auch Menschen auf ihrer letzten irdischen Reise im Rahmen von wertorientierten Trauerfeiern. Marco Kargl ist Vorstandsmitglied der DGLE (Deutsche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V.).

www.marco-kargl.de  
www.sinnseelsorge.com  
Kontakt: info@marco-kargl.de

1 Urner, Maren. Schluss mit dem täglichen Weltuntergang: Wie wir uns gegen die digitale Vermüllung unserer Gehirne wehren. Droemer eBook, 2019.

2 IATA – IATA Releases 2021 Airline Safety Performance: <https://www.iata.org/en/pressroom/2022-releases/2022-03-02-01/> [abgerufen am 20.06.2022]

3 Im Gegensatz dazu wird konstruktiver und lösungsorientierter Journalismus immer wichtiger: Vgl.: Otto Brenner Stiftung, Jupp Legrand (Hrsg.): Kramp, Leif / Weichert, Stephan: Nachrichten mit Perspektive. Lösungsorientierter und konstruktiver Journalismus in Deutschland, OBS-Arbeitsheft 10, Frankfurt am Main 2020.

4 Pattakos, Alex. Gefangene unserer Gedanken: Viktor Frankls 7 Prinzipien, die Leben und Arbeit Sinn geben. Linde Verlag GmbH, 2012, 29.

5 Vgl.: Frankl, Viktor E. Es kommt der Tag, da bist du frei: Unveröffentlichte Texte und Reden. Kösel-Verlag, 2015.

6 Vgl.: Bartens, Werner. Körperglück & Glücksmedizin: Was wirklich wirkt. Knauer eBook, 2018.

Die Überschrift ist an den Steven Spielberg Klassiker von 1977 angelehnt. Friedliche Außerirdische nahmen damals Kontakt zu den Menschen auf und fanden eine Möglichkeit, trotz völlig unterschiedlicher Sprach- und Lebensvoraussetzungen, miteinander zu kommunizieren. Die Zukunft der Selbsthilfe? Vielleicht können wir etwas aus Spielbergs Film mitnehmen.

Die Welt verändert sich, leider nicht zum Guten. Dabei dachten wir, dass das Corona-Virus der größte Feind in den letzten Jahren war. Nun, wie wir alle wissen und mal wieder betroffen zur Kenntnis genommen haben, ist des Menschen größter Feind der Mensch selber. Dafür gibt's leider noch keine Selbsthilfegruppe.

Die meisten von uns würden als größten Einschnitt für die Selbsthilfe die Pandemie betrachten. Das ist sicherlich in gewisser Hinsicht nicht falsch.

#### Selbsthilfe vor Corona

Wir gingen regelmäßig zu unseren Gruppentreffen. Tauschten uns über das persönliche Befinden aus und nach 1,5 Stunden gingen wir wieder nach Hause. In dem einen oder anderen Fall entstanden Freundschaften, es gab Neuzugänge und Abgänge, schöne Gruppenaktivitäten, die eine oder andere Aktion prägte das Gruppentreffen.

Man konnte zusammen lachen, weinen, sich umarmen oder streiten. Man konnte sich direkt in die Augen sehen, die Gesten des Gegenübers wahrnehmen und sich natürlich beschnuppern – was bei Alkoholgruppen manchmal eine entlarvende Wirkung hatte.

#### Selbsthilfe mit Corona

Ab 2020 wurde so ziemlich alles durcheinander gewirbelt, was bis zu diesem Zeitpunkt für undenkbar oder zumindest sehr schwierig umsetzbar erschien.

Online-Gruppen anstatt der persönlichen Treffen: Die neuen Räume hießen ZOOM, Skype, BlueMeeting. Schöne neue Welt oder „Besser als nix“? Die Wahrheit liegt vermutlich irgendwo dazwischen.

Gut, Anfangsschwierigkeiten sind halt da, um sie zu überwinden: Die Stummschaltung des Mikros – insbesondere das des Gegenübers. Der versehentliche Bildschirmteiler. Der kurzfristige Systemabsturz. Die exakte Kameraeinstellung, auf der nur dein Haupthaar zu sehen ist oder die Deckenlampe vom Wohnzimmer.

Was die Nutzung dieser Medien anbelangt, ist die Skepsis weitgehend der Routine gewichen. Die technischen Voraussetzungen sind für den Großteil der Gruppenteilnehmenden verfügbar und bekannt. Einem Großteil – aber eben nicht allen. Mancher wurde abgehängt und im schlimmsten Fall vergessen. Die sogenannten Hybrid-Formate wurden kreiert, die Metamorphose von Digital und Analog war geboren, noch aufwendiger als das reine Onlineformat.

In welcher Form auch immer: Ohne Begegnung gibt es keine Selbsthilfe!

Bei all unseren Bemühungen treibt mich die Frage um: Was haben wir eigentlich weiterentwickelt?

Ja – fürwahr. Ein paar technische Möglichkeiten machten es möglich, die Gruppentreffen aufrechtzuerhalten. Aber wie schaut's mit der Selbsthilfe an sich aus? Wo ist hier die Weiterentwicklung?

#### Open Space

...oder hinter dem Horizont geht's weiter. Die Außerirdischen in Spielbergs Vision kamen in friedlicher Absicht, was man nicht von allen menschlichen Zeitgenossen sagen kann. Aber auch im Film gab es Vorbehalte und Ängste.

Wenn wir über die Zukunft der Selbsthilfe nicht nur reden, sondern sie tatsächlich verändern wollen, werden wir genau diese Gefühle und Schubladen neu sortieren müssen.

Selbsthilfe ist vielfältig und bunt. Ohne Zweifel! Ich glaube ganz fest daran, dass die Selbsthilfe sich selber helfen muss. Sie darf selbstbewusster und offener werden. Raus aus der Deckung. Gesicht zeigen! Keine Zugangsbarrieren, ohne die Vertrautheit der Gespräche in einer Gruppe völlig aufzulösen oder die Gruppe als eine Art „Jahrmarktsattraktion“ für neugierige Außenstehende zu öffnen. Vielleicht sogar themenübergreifende Treffen organisieren.

Wie so etwas Übergreifendes ausschauen kann, haben uns Sucht-Selbsthilfegruppen in Brasilien

vorgemacht. In manchen Gruppen spielte das Suchtmittel oder die Art der Sucht keine Rolle. Egal, ob Alkohol, Essstörung, Drogen, andere Süchte. Egal ob Ältere, Familien, kleine Kinder. Alle waren zusammengekommen: in einer Gruppe, zum gemeinsamen Austausch. Ich würde sogar noch weiter gehen wollen. Wieso sollte es nicht möglich sein, dass sich Menschen mit Depression gemeinsam mit Alkoholsüchtigen und Krebskranken in einer Runde zusammensetzen? Vielleicht ist der Austausch mit Trauernden und Transgendern genauso tiefgreifend und hilft auch, die eigene Stellung im Leben zu überdenken.

Vielleicht – so meine Hoffnung – ist Selbsthilfe das, was eigentlich unsere Gesellschaft ausmachen sollte: ein Miteinander und Füreinander.

Und das nach Möglichkeit in friedlichen Zeiten.

Jürgen U.



Foto: creative house / pixels.com

# Unheimliche Begegnung der vierten Art

Wenn die Selbsthilfe selbst Hilfe braucht



Die letzten zwei Jahre haben unser Zusammensein in vielerlei Hinsicht noch facettenreicher werden lassen.

# Keine Notlösung

## Onlinetreffen bereichern die Zukunft unserer Selbsthilfegruppe

Zusammensein mit anderen Menschen hat viele Gesichter: Gute Gespräche, aber auch mal gemeinsam schweigen. Sich einig sein und gegenseitig unterstützen, aber auch mal kontrovers diskutieren oder gar leidenschaftlich streiten und sich – im Idealfall – wieder vertragen. Probleme wälzen und manchmal zusammen weinen, aber auch herzlich lachen.

Die letzten zwei Jahre haben unser Zusammensein in vielerlei Hinsicht noch facettenreicher werden lassen. Corona und die damit verbundenen Einschränkungen, Unsicherheiten und Ängste haben das Geschehen rund um die Selbsthilfegruppe beeinträchtigt, aber überraschenderweise auch bereichert.

Was am Anfang als Notlösung galt, ist mittlerweile fester Bestandteil der Gruppe geworden: Die Onlinetreffen. Obwohl diese zu Beginn gewöhnungsbedürftig waren, zeigten sich bald zahlreiche Vorteile, die der Gemeinschaft zugutekommen. Abgesehen vom offensichtlichen Vorteil des reduzierten Infektionsrisikos durch Social Distancing können so auch Beteiligte, die sich beispielsweise auf Reha oder stationär in einer Klinik befinden, weiterhin an den Treffen teilnehmen. Selbsthilfeaktive, die gerade eine depressive Phase durchleben oder von sozialen Ängsten geplagt werden, haben die Möglichkeit, aus der Sicherheit der eigenen vier Wände heraus mitzuwirken.

Zudem wird die gewohnte Struktur der Präsenztreffen aufgelöst, wodurch die Onlinetreffen von einigen Teilnehmern sogar als lockerer und lebendiger als der klassische Stuhlkreis beschrieben werden. Auch in Zukunft werden Online-Treffen fester Bestandteil unserer Selbsthilfegruppe sein.

Aber nicht nur diese anfängliche Notlösung hat die Corona-Zeit mit sich gebracht, sondern auch andere kreative Ideen haben Einzug in das feste Programm unserer Gemeinschaft gefunden. Ideen, welche zum Beispiel durch die Begrenzung der Anzahl der Teilnehmenden bei Präsenztreffen nötig wurden: Treffen in Kleingruppen in Cafés, beim Spazierengehen oder in der Außengastronomie sowie ein reger Austausch in unserer WhatsApp-Gruppe.

Rückblickend kann man vielleicht sagen, dass jede Krise auch etwas Positives bringen kann – welch eine schöne Erkenntnis!

*Judith und Andreas*

# Auf die Zukunft!



**T**elefonieren, Messaging (Nachrichtenübermittlung) und Videokonferenzen, das sind drei Pfeiler der modernen Kommunikation.

Gut, die Möglichkeit der Telefonie ist nicht mehr ganz so „modern“ und neu. Allerdings hat sich die Technik des Telefonierens seit seiner Erfindung im 19. Jahrhundert doch sehr weiterentwickelt. Wer erinnert sich noch, als die ersten Schnurlostelefone beworben wurden mit dem Slogan „mit ohne Schnur“?

Mittlerweile nutzen wir Handys und die meisten von uns gehen, ohne ihr Smartphone in der Tasche zu haben, schon gar nicht mehr aus dem Haus. Im Prinzip sind wir also ständig erreichbar, aber das persönliche Beisammensein bleibt auf der Strecke.

Wir treffen uns nicht mehr so oft persönlich, selbst der Griff zum Telefon ist seltener geworden – wir nutzen den Messenger Dienst und unterhalten uns per direkt übermittelte Textnachrichten. „Warte, ich schicke dir schnell das Foto vom letzten Treffen!“ – das ist heute alles kein Problem mehr. Mit einem Klick übertragen wir Foto-, Video- oder Audiodaten. All das geht „ratzfatz“.

Die digitale Kommunikation führt also zu einer beschleunigten Zustellung von Botschaften. Außerdem können wir auf diese Weise selbst einen Freund im entfernten Ausland innerhalb von Sekunden erreichen. Diese technische Entwicklung ist schon eine tolle Sache. Und scheinbar gewinnen wir mit der digitalen Kommunikation mehr Zeit, aber trotzdem bleibt dabei das persönliche Zusammensein mit anderen Menschen auf der Strecke.

Die Digitalisierung, hier spreche ich gezielt die aktuell genutzten Videokonferenzen an, bedeutet auch für „meine“ Selbsthilfegruppe eine starke Veränderung. Natürlich ist die Möglichkeit, sich als Selbsthilfegruppe per Videokonferenz auszutauschen, prinzipiell eine gute Sache. Allerdings schließt es Personen aus, die sonst den „harten Kern“ der Präsenztreffen ausmachen. Als Selbsthilfegruppe, die sich mit den Spätfolgen der Kinderlähmung, dem Post-Polio-Syndrom, beschäftigt, gehören wir eben zur älteren Generation oder wie man auf Neudeutsch so schön sagt, zu den Best Agern (im besten Alter)!

In unserer Zeit setzt die Technik fast täglich zu neuen Höhenflügen an, nehmen wir nur als Beispiel das Smartphone. Dieses Universalgerät hat mit dem ursprünglichen mobilen Telefon fast nichts mehr zu tun. Trotz all der positiven Dinge, welche die rasante Entwicklung der digitalen Technik mit sich bringt – da haben wir ihn wieder, unseren Satz: Das persönliche Zusammensein mit anderen Menschen bleibt dabei auf der Strecke.

Vielleicht wollen sich viele ältere Menschen einfach nicht mehr mit den digitalen Medien auseinandersetzen. Durch die Presse gehen Begriffe wie „Phishing“, „Malware“, „notwendige sichere Passwörter“, um nur einige zu nennen. Es gilt natürlich sensible Informationen vor dem Zugriff Dritter zu schützen. Aber das sollte eigentlich klar sein – unsere Haustüren sperren wir ebenfalls ab, wenn wir weggehen. Vorsichtsmaßnahmen sind in der digitalen Welt kein Hexenwerk. Man kann lernen, sich auch hier so sicher wie möglich zu bewegen, um z.B. Phishing-Mails zu erkennen.

Unsere Videokonferenzen mit der Selbsthilfegruppe finden ebenfalls unter Einhaltung aktueller Datenschutzrichtlinien und Sicherheitsmaßnahmen statt, um unsere untereinander ausgetauschten Informationen zu schützen und um Missbrauch zu verhindern.

Trotz des digitalen Fortschritts und der Möglichkeiten, die dadurch auch für die Selbsthilfe entstanden sind, ist das meiner Meinung nach kein Ersatz für persönliche Treffen. Übrigens: unsere Gruppe hat abgestimmt und entschieden, sich zukünftig, neben der Präsenztreffen, zusätzlich jeden zweiten Monat per Videokonferenz auszutauschen. So sind die Personen, die nicht an unseren Präsenztreffen teilnehmen können, ebenfalls aktiv in die Gruppe eingebunden.

In diesem Sinne – auf die Zukunft!

Angelika B.



Vielleicht wollen sich viele ältere Menschen einfach nicht mehr mit den digitalen Medien auseinandersetzen



## Die Visionen sind immer noch veränderbar

**Z**usammen eine Zukunft gestalten! Das hat für mich etwas mit Visionen zu tun!

Ich bin schon Anfang 60.

Ich hatte viele Visionen: als Kind wollte ich gerne Mutter in einem Kinderdorf werden, als Jugendliche Lastwagenfahrerin auf der Strecke Deutschland – Afghanistan. Dann kamen gesellschaftliche Werte ins Spiel: eine „gewaltfreie Gesellschaft schaffen“, „basisdemokratische Zusammenhänge aufbauen“ und „sich für Gendergerechtigkeit einsetzen“. Hehre Ziele, würde ich aus heutiger Sicht sagen, aber es waren auch Zukunftsvisionen, die das Engagement für eine gerechtere Welt beflügelt haben. Sie haben mich durch manche Krisen getragen, sie haben meinen Horizont erweitert und mir Erfahrungen beschert, die ich auf keinen Fall missen möchte!

### Und jetzt?

Ja, ich habe immer noch Zukunftsvisionen, aber sie sind zeitlich begrenzter, denn die Jahre vor mir sind auch begrenzter. Und meine Erfahrungswerte begrenzen sie: Nein, eine Revolution wird in unserer Gesellschaft in meinem Leben nicht mehr stattfinden. Ich habe die Erfahrungen gesammelt, dass das nicht so einfach geht, wie ich es mir in meiner Jugend vorgestellt hatte.

Die Chancengleichheit werden wir nicht so schnell erreichen, wie es eigentlich notwendig wäre.

Und demokratische Strukturen sind keine Selbstverständlichkeit mehr, was ich noch bis vor zehn Jahren annahm – sie sind gefährdet!

### Wie sehen meine jetzigen Visionen aus, die ich mir immer noch erarbeite?

Das Weltgeschehen, das – seit dem ich denken kann – von Kriegen, anderen Katastrophen und sozialer Ungleichheit geprägt ist, beeinflusst weiterhin meine Visionen. Der derzeitige Krieg in Europa noch ein bisschen mehr!

Die Visionen sind immer noch veränderbar, sie werden wöchentlich ein bisschen zurechtgerückt, sie bekommen neue Impulse, sie müssen sich manchmal drehen – sie bleiben also immer lebendig! Sie könnten mit einer Wortwolke verglichen werden, die immer wieder durch den Wind in eine andere Konstellation am „Zukunftshimmel“ weht.

### Und was beinhaltet die Wortwolke der Vision?

Veränderung passiert in kleinen Schritten. Und die können mal vor- und zurückgehen, diese kleinen Schritte. Veränderung geschieht wie in einem labyrinthischen Weg: Mal bin ich dem Ziel ganz nah, mal wieder ein Stück weiter weg, aber das Ziel bleibt erreichbar! Jetzt, momentan, ist das Ziel wieder mehr in die Ferne gerückt.

Veränderung braucht Gespräche, Diskutieren, Zuhören, Reflektieren, Verstehen, Respektieren, Wertschätzen und auch Grenzen setzen.

Und dann erscheinen die Worte und Werte automatisch: „Demokratie“, „Vielfalt“, „Chancengleichheit“, „Gendergerechtigkeit“ und die Sätze: „Wir teilen mit allen!“, „Wir gestalten eine Welt, in der alle einen sie erfüllenden Platz finden!“

Dafür lohnt es sich, immer wieder die nächsten kleinen Schritte zu gehen. Um der lebendigen, sich immer wieder verändernden Vision näher zu kommen!

# Eine Revolution schaffen wir wohl nicht mehr

# Fast wie Beam en ...

Überwinden von Zeit und Raum – Überwinden von Ängsten

Hätte mir jemand vor ein paar Jahren gesteckt, dass ich so manch erleichternde Veränderungen Dank einer erschreckenden Pandemie erleben würde, hätte ich ungläubig mit dem Kopf geschüttelt. „Einmal wirst Du viel zu spät für ein Meeting dran sein, aber trotzdem hättest du keinen großen Stress mit der Anfahrt, du könntest auch noch die Katzen füttern, dich flink zurechtmachen und dich zeitgleich digital ‚einklinken‘“ – und das alles „ohne Stress“, das hätte ich mir niemals träumen lassen!

Vielleicht lag meine große Gelassenheit gestern darin, dass ich ausreichend zu Mittag geschlafen hatte (schließlich ist es Frühling und die Frühjahrsmüdigkeit will auch ohne Kaffee-konsum kompensiert werden) – kurzum, ich habe einfach verschlafen und kam trotzdem entspannt ins Online-Meeting. Ich musste mich nicht abhetzen, um den nächsten Bus zu erreichen, brauchte mich nicht vollständig zurechtzumachen (Oberkörper reicht) und ein abgehetztes Hineinstürmen in eine Besprechung blieb mir erspart. Das ist wohl die positive Veränderung durch Corona. Fast wie „Beam en“ – die Überwindung von Zeit und Raum oder gleichzeitig an zwei Orten sein können: körperlich hier, digital dort...

Inzwischen hat sich einiges in der Etikette meiner diversen Selbsthilfegruppen verändert: Weder ein Händeschütteln noch eine Umarmung sind üblich. Wenn „früher“ jemand recht erkältet war, nahm die Nachbarin nur innerlich Abstand – heute dagegen ist es in Ordnung, wenn man aufgrund seines Immunsystems, Vorerkrankungen oder anderen „inneren Gründen“ den Platz wechselt. Nun gut, ich gebe es zu, eine Begeg-

nung der Fäuste oder Ellenbogen anstatt der althergebrachten Begrüßung widerstrebt mir ein wenig. Irgendwie mutet es wie ein Gruß vor einem Boxkampf an oder erinnert an die Ellenbogengesellschaft. Aber eines fehlt mir noch immer seit Monaten: der kurze Plausch außerhalb eines Treffens, in der Caféküche bei Kiss oder auf dem Weg zum Ausgang oder die zwei, drei Minuten langen Gespräche vor der Türe ... und die Herzlichkeit, die dabei entstehen kann – die ist mir derzeit immer wieder viel zu schnell mit einem Klick abgeschaltet, vorbei!

## Meine Vision – autofreie Stadt Nürnberg!

Mal sehen, wie sich in den nächsten Jahren unser Umgang verändern wird. Meine Hoffnung ist es, dass wir eine Mischform etablieren können. Die einen nehmen von zuhause aus teil (per Telefon

oder Videoschle) und die anderen treffen sich bei Kiss „analog“ – im Hybrid-Meeting.

Vielleicht gibt es die Entwicklung, dass man einfach eine Maske trägt, wenn man erkältet ist, so wie in asiatischen Ländern. Ja, und vielleicht werden wir es endlich schaffen, unsere Mobilität radikal zu verändern – überhaupt keine privaten Autos in der Stadt, sondern öffentliche Fahrzeuge, ob Bus oder Bahn, mehr Fahrräder, E-Roller, Drohntaxis, autonome E-Mobile, die sich ins Digitalnetz einklinken. Und wir werden viel mehr Grün und Bäume, Vielfalt und Schatten vorfinden, anstatt der vielen Parkplätze vor und zwischen den Häusern. Vielleicht würden wir hin und wieder ein Gruppentreffen in einem der vielen Stadtparks abhalten, aber ohne die Pandemie-Angst im Genick. Ich wünsche mir insgeheim, dass wir alle aus diesem Schrecken etwas ler-

nen – vor allem viel mehr Mensch und Natur in Verbundenheit, mehr Respekt und Bewahrung als Zerstörung.

Und am Ende: Vielleicht gelingt es uns auch wieder, sich herzlich zu begegnen, uns zu umarmen, wo es von Herzen kommt, uns mit allen Sinnen zu erleben, so dass die Kontakte etwas mehr hergeben als ein freundliches Winken auf dem Bildschirm. Bleiben wir dran, nur dann werden wir die Veränderungen auch mitgestalten können.

Regina B.

# ZUSAMMENSEIN

**Z U S A M M E N S E I N** (Selbsthilfegruppe, meine persönliche Wunschvorstellung)

- Z Zwei und mehr
- U Unter uns
- S Selbsthilfe
- A Arbeit
- M Mühevoll
- M Meistern
- E Energiegeladen
- N Neutral
- S Sicherheit
- E Emotionen
- I Intimität
- N Nichts Negatives

Christa B.

**Z U K U N F T** (Wunschvorstellung, meine persönliche)

- Z Zukunft
- U Ukraine
- K Kultur-Eigenständigkeit
- U Unheil abwenden
- N Nuklearfrei / Nahrung
- F Freiheit / Frieden
- T Tapferkeit

Christa B.

# ZUSAMMENKUNFT

**Z U S A M M E N K U N F T** (eigene Befindlichkeiten, mein Erleben)

- Z Zorn
- U Unsicherheit
- S Sinnstiftend / Standhaftigkeit
- A Angst / Abermals / Austausch
- M Meinungen / Mühevoll
- M Mut haben / Mütter
- E Energie- / versorgung
- N Nachrichten
- K Kummer
- U Utopie
- N Niedergang / Nein zu Putin
- F Friedvoll
- T Trost

Christa B.

# ZUKUNFT

## Mein Wunsch an die Zukunft

Die Wut und die Angst reichen sich die Hand  
„Gemeinsam sind wir stark!“

Erschreckendes fordert das Denken heraus

Eine Lösung verbirgt sich hinter dem Horizont

Wünsche ziehen zum Horizont

Träume und Ideen verbinden ihre Kräfte

Suchen hinter dem Horizont nach den  
Botschaften der Wünsche

Träume, Ideen, Wünsche vereinen sich zu  
Lösungen

Die Zukunft schenkt die Einsicht,

(...dass auch hinter den Wolken die Sonne scheint  
...dass ein einziger Tropfen ein großes Fass zum  
Überlaufen bringt)

Schenkt der Gegenwart Erkenntnisse und neue  
Möglichkeiten

Das Kaleidoskop des Zukünftigen mit seinen  
unzähligen Farben  
Gewährt immer wieder Hoffnung und Zuversicht

Rosemarie G.

## Rituale beim Zusammenkommen

Wir winken uns aus der Ferne zu, aber  
auch direkt voreinander stehend,  
weil: Berührung, ich weiß nicht...

Na, wagen wir es?  
Fausttipp, Fußtipp, Ellenbogentipp!  
Oder doch schon wieder den  
Handschlag?

Eine Umarmung? Das haben wir  
schon lange nicht mehr versucht!  
Angst? Ja!  
Vor was?  
Vor zu viel Nähe! Vor Körpergeruch!  
Vor Viren! Vor unerwünschter  
Berührung! Vor steifer Berührung!  
Vor Krankheit!  
Ja, es gibt viele Gründe, nicht nur den  
einen...

Zum Glück haben wir viele Worte:  
Hi! Servus! Griaß di! Hallöchen! Grüß  
Gott! Tachchen!  
Habe die Ehre! Guten Tag! Hallo!  
Moin!

Wir könnten die Begrüßungsrituale  
aber auch neu erfinden.  
Achtsam, den Wunsch nach Abstand  
oder Nähe respektierend!

Und dennoch: Der richtige  
Handschlag – sollte er nicht  
wiederkommen – wird mir fehlen!

Elisabeth B.

## ... im Werden

das Schicksal  
der Mensch  
fasst es kaum  
es lenkt  
lässt werden, vergehen  
lässt wachsen, bestehen  
den Baum  
das Sein  
verwehen  
im Sturm

Regina B.



Foto: andresayrton / pixels.com

**M**ir war bereits in jungen Jahren klar, was ich im Leben erreichen wollte. Optimistisch und zielstrebig lebte ich erfolgreich der Zukunft entgegen. Und glücklicherweise meinte es das Schicksal gut mit mir und es boten sich zusätzlich einige günstige Gelegenheiten, die mein Leben noch reichhaltiger gestalteten.

Mit zunehmendem Alter ändert sich die Art und Weise der Zukunftsplanung. Vieles ist erreicht. Für langfristige Pläne wird die Lebensspanne immer kürzer oder ist vielleicht schon zu kurz. Auch einschneidende Ereignisse können die Pläne für die Zukunft durchkreuzen.

Vor einigen Jahren erhielt ich die Diagnose Multiple Sklerose. Mein Leben verlief bis dahin geradlinig. Viele Pläne für den nahen Ruhestand waren fertig geschmiedet. Und dann sowas? Alle Pläne gnadenlos und schnell zunichte gemacht. Geschockt und verunsichert wagte ich damals

nicht an ein Morgen zu denken. Wut und Angst lähmten mich im wahrsten Sinn des Wortes.

Nach Rehabilitation, psychologischer Unterstützung und Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe lernte ich mit der Zeit trotz unheilbarer MS-Erkrankung den Alltag zu bewältigen und traute mich in kleinen Schritten in eine neue Zukunft.

Zunächst plante ich kleine Vorhaben in überschaubaren Zeitspannen, z.B. ein Essen mit Freunden am Wochenende. Das liest sich unspektakulär, doch dazu muss ich wegen meiner MS-Symptome Entfernung, Barrierefreiheit und Toilettenmöglichkeiten berücksichtigen. Da bestimmte Wetterlagen die MS-Symptome verstärken, muss ich auch den Wetterbericht beachten. Die Planung muss also bis ins Detail erfolgen, das musste ich üben.

Natürlich habe ich anfangs nicht immer alle Details bedacht. Manchmal überschätzte ich

meine Möglichkeiten und das geplante Vorhaben glückte nicht wie geplant. Die Symptomatik von MS ist nicht kalkulierbar und die Folgen betreffen nicht nur mich persönlich, sondern fordern auch den Familien- und Freundeskreis.

Mit meiner Hartnäckigkeit, mit Unterstützung unterschiedlicher Hilfsmittel und mit der Geduld von Familie und Freunden gewann ich langsam mein Selbstvertrauen zurück. Wut und Angst bestimmen heute nicht mehr mein Leben. Ich plane gezielt und mit Bedacht den Alltag, die nächsten Wochen, die kommenden Monate.

Zukunft planen ist nie leicht. Man muss seine Ziele (er-)kennen und definieren. Um sie zu erreichen, braucht man Mut und oft muss man Ängste überwinden.

Ich habe mit meinen veränderten Lebensumständen dazugelernt. Ich schätze es, dass es für mich keine langfristigen Ziele sein müssen. Ich

finde Gefallen an gedanklichen Planspielen mit den unterschiedlichsten Vorstellungen für meine kurz- bis mittelfristige Zukunft. Spannend ist es, wenn es mir gelingt, spontane Ideen in reale Projekte umzusetzen. Das führt mich mitunter an meine Grenzen, doch es gibt für alles eine Lösung!

Ich gestalte meine Gegenwart wieder aktiv und plane meine Zukunft überschaubar und mit Zuversicht.

*Marion Sch.*

**Wut und Angst bestimmen heute nicht mehr mein Leben.**

**Zukunft planen ist nie leicht**

**Zukunft  
braUcht  
VorausSicht  
Achtung  
MitMenschen  
In den ArM nehmen  
VERstehen  
RedeN  
TatKraft  
ZUHören  
MiteiNander  
Freude  
ZuversichtT**

Ingrid J.

**hilfe? hilfe! selbsthilfe!  
in einer zu sammen kunft**

hilfe wir helfen uns selbst  
in einer zu sammen kunft  
in einer selbst hilfe gruppe

gemeinsames leid ist halbes leid  
die ermutigung durch die gruppe tröstet  
ich bin nicht allein wir sind nicht allein

das ist für mich selbsthilfe  
ich helfe mir selbst in einer gruppe  
dank meiner dank anderer

ein wahrlich ehrliches modell  
ein selbst wahr nehmungs prozess  
ich darf sein du darfst sein wir dürfen  
sein

willkommen in der welt  
einer zu sammen kunft in der gegenwart  
um eine zukunft zu haben

Brigitte H.

**Elfchen**

Kind  
du Schatz  
wichtig für mich  
und für uns alle  
Zukunft!

Ute K.

**Elfchen**

Kraft  
und Zuversicht  
möchten wir haben  
wie bei diesen Aussichten  
Zusammenstehen!

Ute K.

**Zevenaar**

Die Zukunft fordert uns heraus  
Ich will meine Zuversicht nicht verlieren  
Doch wie soll das gelingen  
Es sind zu viele schlechte Nachrichten  
Ich halte sie kaum aus  
Die Zukunft fordert uns heraus  
Ich will meine Zuversicht nicht verlieren

Ute K.

**Kostbarkeiten**

immer wieder innehalten  
mich zurück nehmen  
manche Impulse gut gestalten

nicht über Strenge schlagen  
trotzdem mich getrauen  
und es ertragen und sagen  
was ich fühle und denke

muss es nur gut verpacken  
als wären es kostbare Geschenke

Regina B.

**... es gibt Tage**

Es gibt Tage  
da spiegelt mir ein Lächeln  
freundlicher Menschen entgegen

Mein Schritt  
weit ausladend, fast tanzend  
im Herzen leuchtet Sonnenschein

Überwunden ist  
die Zeit der Qual für diesen Moment  
Schwere hat endlich Auszeit

Diesen Augenblick  
will ich aufheben für später  
wenn alles nur dunkel erscheint

Im schwarzen Loch  
hinab in unendliche Tiefe falle  
und mein Inneres nur noch weint

Dankbarkeit will ich  
pflegen, wenn mein Herz so überquillt  
die guten Momente im Leben

Erinnern will  
mich – das darf ich noch üben  
ein Lichtlein erahnen  
das mich erhellt

Regina B.



Foto: Uwe Behrenhoff



Foto: SHG BE-POLAR

„Wir können nicht bestimmen, was um uns herum geschieht, aber wir allein entscheiden, wie wir mit den Ereignissen umgehen.“ (Nina Sankovitch, Autorin)

## Ich hab' Lust!

**A**ngesichts der aktuellen Lage in der Welt schaut es düster aus, düster wie eh und je. Derzeit machen uns Krieg, Pandemie und die bedenkliche Umweltsituation Sorgen – wie eh und je.

Dennoch, es geht mir gut. Ich lebe im Moment, entscheide nach Gefühl. Was für ein vermeintlicher „Esoterischer Satz“! Nicht jedem kann ich diese Strategie raten: Nach Lust und Laune leben. Bei mir jedoch funktioniert sie gut. Endlich dort leben, wohnen und arbeiten zu können, wo es mir gefällt! Wie befreiend!

Lange, noch bis vor kurzem, habe ich das nicht getan. Nicht, weil ich es mir verboten hätte. Nein, ich war gefangen. Das Paradoxe daran ist, dass ich nicht einmal wusste, dass ich an einer Kette angehängt lebte. Sie war ein Teil von mir, lebenslang. Dies zu erkennen, sie loszulassen und wegzulegen, erschien mir unmöglich. Doch der Druck und das Verlangen nach Liberalität waren doch größer.

Ich habe eine neue Freiheit, eine Liebe entdeckt und eingesogen. Ihr Name: BIPOLARE STÖRUNG. Die Anerkennung dieses Teils meines Selbst lässt mich ruhig werden, lässt mich friedvoll mit mir und meiner Umwelt sein. Nun, da ich diese Kraft erkenne, anerkenne, kann ich guten Gewissens und zuversichtlich auf das Kommende blicken. Ich wünsche mir mehr Eingeständnisse, mehr Offenbarungen, Austausch, Genuss und Stille. Weniger reden, mehr hören.

*Jeanette H.*



Foto: cottonbro / pexels.com

Warum uns das Virus nicht teilen sollte

# Gibt es eine „Polarisierung“? In der Selbsthilfe?

- „Betuchte“ und weniger „Betuchte“
- „Gebildete“ und „weniger Gebildete“
- Fleischesser\*, Vegetarier\*, Veganer\*innen
- Raucher\* und Nichtraucher\*innen
- Autofahrende, Radfahrende und Fußgänger\*innen
- Verfechter\*innen der Schulmedizin und solche der Homöopathie

zusammengefunden und ungeachtet solcher Unterschiede erfolgreich zusammengearbeitet. Denn im Vordergrund stand und steht das gemeinsame Problem. Alles andere war und ist Nebensache.

Selbstverständlich...

... bestimmt(e) die Pandemie unser Leben, in (fast) allen Bereichen. Corona ist daher zurzeit in jeder Selbsthilfegruppe immer wieder auch ein Thema.

Aber...

... unser individuelles Problem, das uns in die Selbsthilfe geführt hat, „schleppen“ wir ständig – nicht nur momentan – durch unser Leben.

Selbstverständlich...

... erschwert(e) die Pandemie die gewohnten persönlichen Gespräche, die uns immer so erleichternd weitergeholfen haben. Zeitweise verhinderte sie Treffen sogar völlig.

Aber...

... wir hatten und haben die Möglichkeit, auf andere Kommunikationswege wie (Video-)Telefonate, E-Mails oder Chatgruppen auszuweichen. Und das gelingt uns ja auch, wiewohl notdürftig, denn das persönliche Gespräch mit mehreren wird dadurch natürlich nicht vollständig ersetzt.

Fazit:

Meines Erachtens kann von einer gesamtgesellschaftlichen „Polarisierung“ keine Rede sein. Man kann nicht eine ganze Gesellschaft als „gespalten“ bezeichnen, nur weil von 100 Menschen gerade mal zwei einen anderen Standpunkt haben als die übrigen 98. Und wenn diese zwei Personen noch so viel Wirbel machen (bzw. so viel Wirbel um sie gemacht wird).

Bei aller Wichtigkeit der Pandemie geht es ja doch nur um eine Facette von unendlich vielen, die unser Leben beeinflussen.

Nennen wir das Kind doch mal bei seinem Namen:

Wie immer sich das verteilen mag, es gibt wahrscheinlich in fast allen Gruppen

- Leute, die sich gerne impfen lassen. Weil sie sich selbst und andere schützen wollen und weil sie darin einen Weg aus der Pandemie sehen.
- Leute, die sich impfen lassen, obwohl sie das nicht gerne tun. Weil sie sich und andere schützen wollen und weil sie darin einen Weg aus der Pandemie sehen.
- Leute, die eine Impfung – mehr oder weniger hartnäckig – ablehnen.

Aber...

... wer davon überzeugt ist, eine Corona-Impfung sei irgendwie schädlich, kann dennoch – also zusätzlich – unter einem wirklich existentiellen Problem leiden. Wie jede oder jeder andere auch.

Betrachtet man den Grundgedanken der Selbsthilfe, so ist zumindest aus meinem Blickwinkel keine „Polarisierung“ oder „Spaltung“ zu beklagen. Wenn von einem „Auseinanderbewegen unserer Anschauungen“ die Rede ist, betrifft das ja nur diejenigen „Anschauungen“, die bezüglich Covid-19 existieren. Für den Erfolg oder Misserfolg von Selbsthilfe sind sie unerheblich.

(Ich persönlich weigere mich außerdem, mir von diesem blöden Virus immer und überall alles schlecht machen zu lassen. Jedenfalls nicht auch noch, soweit es den solidarischen Zusammenhalt unserer Selbsthilfegruppen betrifft.)

Die Meinungsunterschiede, die „Corona“ und unseren Umgang damit betreffen, sollten wir deshalb als das einordnen, was sie sind: Individuelle persönliche Ansichten. Und somit für die Selbsthilfearbeit letztlich unerheblich.

Konrad H.



**A**uch wenn's schwerfällt: Stellen wir uns für einen Moment einmal vor, es gäbe Covid-19 nicht. Das ermöglicht einen neutralen Blick darauf, wie Selbsthilfe, in „normalen“ genauso wie in „weniger normalen“ Zeiten, eigentlich funktioniert:

- Jemand stellt fest, dass sie/er ein Problem hat.
- Es zeigt sich, dass sie/er mit diesem Problem nicht allein ist.
- Mehrere Betroffene gründen eine Selbsthilfegruppe, in der sie sich mit diesem Problem befassen und gemeinsam nach Möglichkeiten suchen, trotz ihres Problems das Leben zu meistern.

Kehren wir jetzt wieder in die Realität (inkl. Covid-19) zurück:

Was hat „Corona“ daran geändert? Nichts.

Seit es Selbsthilfegruppen gibt, spiegeln sie die ganze Vielfaltigkeit unserer – Gott sei Dank – pluralistischen Gesellschaft wider. Schon immer haben sich dort

- „Rechte“ und „Linke“
- Menschen aller Bekenntnisse (oder ohne jede religiöse Ausrichtung)

# Trotzkopf

Ich lebe in einer scheußlichen Zeit. Seit zwei Jahren Angst. Aber nicht nur wegen des C-Wortes, sondern auch wegen meiner verschiedenen Malaisen, die mich sorgen.

Ich bin ja nicht mehr die Jüngste. Risikopatientin – wie sich das schon anhört!

Die pünktliche Pilleneinnahme, die regelmäßigen Untersuchungen bestimmen jetzt einen Teil meiner Zeit. Da könnte ich manchmal alles hinschmeißen!

Aber da kommt jetzt mein Trotzkopf ins Spiel: Hinschmeißen kommt nicht in Frage! Ich kann die Situation nicht ändern. Jedenfalls nicht auf die Schnelle. Also hat mein Trotzkopf für mich entschieden:

*Hoffen.*

*Weitermachen.*

*Leben.*

*Kann ich nicht verreisen, muss ich eben zuhause bleiben – so what?*

Es gibt ja so viel, womit ich mich beschäftigen kann. Langeweile gibt's bei mir nicht.

Ich habe z.B. angefangen, das Bücherregal durchzugehen, alte Schinken wieder zu lesen oder durchzublätern. Und ab und zu finde ich eine alte Postkarte oder einen Zettel mit einer längst vergangenen Botschaft. Oder ich mache eine Stickerei, die ich vor ewigen Zeiten mal angefangen habe, fertig. Das braucht aber Zeit. Und irgendwann will ich auch wieder an die Ostsee!

Ich will mich nicht gehen lassen und der Haushalt muss ja auch gemacht werden – so gut es eben geht. Aber manchmal sitz ich nur da und tu gar nichts.

Als ich krank wurde, merkte ich, wie sich einige meiner Bekannten zurückzogen. Da war ich schon enttäuscht, aber sowas muss man hinnehmen.

Nebenbei bemerkt: Ich finde WhatsApp eigentlich ganz gut. Man kann schnell mal einen

Gruß schicken oder auch was Albernem zum Lachen oder ein Foto von Hund und Katz. Klar, ist kein Ersatz für ein richtiges Gespräch am Telefon.

Am besten ist jedoch ein persönliches Gespräch.

Natürlich bin ich nicht jeden Tag so gut drauf. Letzthin ging eine Glühbirne kaputt. Ich schaffte es nicht auf die Leiter und musste extra einen Freund fragen, ob er schnell mal Zeit hätte. (Er hatte.)

Da könnte ich schon mal heulen, aber da sagt mein Trotzkopf: „Es geht weiter“!

*Ingrid J.*

Verlosung

## Liebesbrief an die Zeit

Und wenn du nicht aufpasst, stehst du eines Tages vor deinem Arzt, hörst aus seinem Mund eine wenig erbauliche Diagnose und reflektierst dann deine Lebenszeit als einen einzigen Wettkampf, der mehr oder weniger erfolgreich verlaufen ist; blöderweise wirst du zu früh vom Platz gestellt. Dabei hattest du doch alles durchdacht, alles anders geplant. Zu spät. Vielleicht ist jetzt ein guter Moment für einen Liebesbrief an die Zeit. Warum schreibt man überhaupt Liebesbriefe? Man möchte auf sich als Liebender, zumindest Verliebter aufmerksam machen. Man möchte sich vielleicht, aus Sicht des heterosexuellen Mannes geschrieben, auch über das tiefe Gefühl zur Angebeteten im Klaren werden. Man möchte deren Aufmerksamkeit auf sich ziehen, ihre Gunst erwerben, sie gnädig stimmen, ihr ein Lächeln entlocken. Nun werden Sie vielleicht sagen, dass das alles nicht mehr in unsere Zeit gehört. Eine ausführliche Mail tut es doch auch.

Ja, mag sein, aber ich gebe zu bedenken, dass „sie“, die Zeit, nicht mehr jung ist. Und kann ich ihr überhaupt einen Liebesbrief schreiben? Kommt er an? Wird sie ihn auch lesen?



Diese Zeilen stammen aus dem Buch „Diese ganze Scheiße mit der Zeit“ von Hubertus Meyer-Burckhardt, mit freundlicher Genehmigung des Goldmann-Verlages. Er schreibt darin über seine Entdeckung des Jetzt und nimmt uns aus gegebenem Anlass mit auf eine Zeitreise – ein berührendes, humorvolles Buch, sehr lesenswert.

Der Verlag Goldmann hat Kiss Mittelfranken dankenswerterweise 3 Exemplare zur Verfügung gestellt, die wir verlosen dürfen. Dafür senden Sie bitte eine **Postkarte an unsere Adresse Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg.**

Wissen Sie eigentlich, was das Kürzel Kiss bedeutet? Schreiben Sie es zusammen mit Ihrer Adresse auf die Postkarte und mit etwas Glück gehören Sie vielleicht schon bald zu den Gewinner\*innen dieses wunderbaren Buches. Der Preis kommt mit der Post direkt zu Ihnen nach Hause. **Einsendeschluss ist der 30. November 2022.** Wir freuen uns auf viele, viele tolle Postkarten!

*Ihr Team von Kiss Mittelfranken*

Doch jedem Ende folgt ein Anfang.



## Verstehen Sie mich?! Oder: Ich hab eben mein eigenes wording

alles ist sogenannt cool woke gebeamt. im mainstream. am limit. trotz der cancel culture. die challenge schlechthin. in den social media angesichts des bestsellers facebook.

ein clinic nudging boostert die dummheit. bis zum no go to go. ich will heim in mein home-office. mein statement live abdrücken. im lock-down. mit likes. perfektes timing.

oder im shutdown. wenn shit happens. was denn sonst. ein booster shot kann helfen. aber hoffentlich bin ich up to date gebieft. für einen freedom day. oder einen friday for future.

es gibt noch news. aber alles ist doch nur fake und fuck. alles too much und zu cool. auf einem hohen level. nicht mehr kleckern. glotzen und klotzen ist in. und wischen.

social distancing könnte die lösung sein. das bringt es. einfach mal outgesourct werden. raus aus dem hot spot. und chillen was das zeug hält. am airport. im stau. grillen.

dann bin ich happy. das ist so ein feeling. whatever that means. ich bin eben nicht ready für diese community. ganz ohne tools und werkzeugkasten. so die message.

da schreib ich lieber e-mails und whatsapps. surfe online rum. und hinterlasse wenigstens mal spuren. die getract und geframt werden können in dieser welt des durcheinanders.

wie da wohl meine performance ist. vielleicht entsteht doch noch ein deal. da bin ich ganz relaxt und entspannt. weil sogenannte weiße schimmel mir schon immer gefallen haben.

und wenn mich keiner versteht. selber schuld. muss er oder sie halt de-englisch lernen. was interessiert mich, ob ich verstanden werde. Hauptsache, ich verstehe mich. noch.

*Brigitte H.*

# Zusammenkunft 2.0

## Die Pandemie: Wie hat sie meinen Alltag verändert, was habe ich gewonnen, was nehme ich mit in die Zukunft?

Die Corona-Pandemie hat unseren gewohnten Alltag stark verändert. Einige Veränderungen empfinde ich wohltuend: Innehalten, überlegen und Gewohnheiten neu organisieren oder gleich davon trennen. Doch nicht in allen Lebensbereichen ist das so einfach.

Turnusmäßige Treffen von Selbsthilfegruppen in Präsenz sind wegen der Pandemievorschriften nicht mehr möglich. Die Erfolge einer langjähriger Gruppenarbeit gehen verloren. Einige Selbsthilfegruppen haben nach 2 Jahren Pandemie fast keine Teilnehmenden mehr oder haben sich sogar aufgelöst. Vereinsamung droht. Das kann und darf nicht die Zukunft der Selbsthilfe sein.

Doch jedem Ende folgt ein Anfang.

Einige Dachverbände bieten seit dem Herbst 2020 ihren Mitgliedern die Möglichkeit, über Onlineportale an Informationsveranstaltungen teilzunehmen. Sogar Weihnachtsveranstaltungen waren möglich. Ich nehme diese Angebote dankbar an, zudem mich meine Gehbehinderung schon vor der Pandemie an der Teilnahme vieler Präsenzveranstaltungen hinderte.

Das Onlineangebot wuchs im letzten Jahr beständig. Regelmäßige, themenbezogene Angebote bilden eine Alternative zur gewohnten Gruppenarbeit. Neue Gruppen können sich finden, dabei spielt Ortsnähe keine Rolle mehr. Aus meiner Online-Erfahrung kann ich berichten, dass ich in einer digitalen, kreativen Gruppe Kontakte mit Gruppenteilnehmenden aus 5 Bundesländern pflege. In einer weiteren Gruppe treffe ich mich mit Gleichgesinnten überregional zum wöchentlichen Qi Gong.

Leider gehen „meine“ Teilnehmenden aus der örtlichen Selbsthilfegruppe diesen Weg nicht mit. Mangelnde technische Kenntnisse und Ausstattung werden als Grund genannt. Dabei braucht es nicht besonders viel für einen Anschluss an das öffentliche Leben. Ein Handy oder Tablet, eine Emailadresse, einen Internetzugang, etwas Aufmerksamkeit, um Anweisungen zu folgen, und schon ist eine digitale Zusammenkunft möglich. Hilfsangebote, egal ob Computerkurse oder Unterstützung zur Gerätebeschaffung gibt es viele. Ängste vor der digitalen Zusammenkunft sind

unbegründet, da die Portale der Veranstalter (z.B. Teams, Jitsi Meet u.ä.) gesichert sind.

Natürlich ist ein persönliches Treffen intensiver, vertraulicher. Doch in Zeiten, in denen dies nicht mehr uneingeschränkt möglich ist oder Behinderungen die Mobilität einschränken, empfinde ich die digitale Möglichkeit der Zusammenkunft als sehr bereichernd. Trotz einer Gehbehinderung bin ich „unterwegs“ und nehme an Veranstaltungen teil, treffe alte und neue Bekannte, mit denen eine nächste Stufe der Beziehung entstehen kann – beispielsweise ein Telefonkontakt. So erweiterte sich mein Wirkungskreis in einem Umfang, der sich ohne digitale Möglichkeiten so nicht ergeben hätte.

*Marion Sch.*



Foto: Jack Redgate / Pexels.com

Es tut im Herzen weh, wenn ich die Nachbar\*innen im Treppenhaus meide

# Normalität – gestern, heute, in Zukunft

**W**enn ich eine Person treffe und mich freue diese zu sehen, dann gebe ich ihr die Hand. Ich umarme sie. Ich gebe der Person ein Küsschen auf die Wange, so zeige ich, wie sehr ich mich freue.

Wenn ich die Nachbar\*innen im Treppenhaus treffe, dann unterhalte ich mich kurz mit ihnen, erkundige ich mich nach ihrem Befinden; frage, ob alles gut ist. Zeige ihnen somit mein Interesse.

Meine Kinder kommen fast jedes Wochenende zu uns. So sehen wir wenigstens, wie die Enkelkinder wachsen und wir halten Kontakt.

Verabredungen mit Freund\*innen und Bekannten, wir gehen regelmäßig gemeinsam Essen oder besuchen uns gegenseitig.

In den Sport- oder Freizeitgruppen konnte ich mich auch regelmäßig mit anderen Menschen treffen. Das war alles normal und gehörte zum Leben dazu.

Die meisten Kolleg\*innen arbeiten im Home-Office und wenn wir zur Mittagspause zusammenkommen, dann über den Bildschirm. In der Küche darf sich nur eine Person aufhalten. Erst wenn sie raus geht, darf jemand anderes die Küche betreten.

Was ist heutzutage noch normal?

Ich konnte meine Eltern fast zwei Jahre nicht besuchen, nicht weil ich sie nicht sehen will, sondern weil ich sie vor der Ansteckung mit diesem verfluchten Virus schützen möchte.

Es tut im Herzen weh, wenn ich die Nachbar\*innen im Treppenhaus meide, weil ich sie nicht in Gefahr bringen möchte und Schuld an möglicher Erkrankung sein will.

Ich sehe meine Kinder und Enkelkinder nur per Video, weil sie mich schützen wollen. Unsere Treffen mit Freund\*innen und Bekannten verbringen wir entweder mit Spaziergängen und mit Abstand zueinander oder wir reduzieren die Kontaktaufnahme aufs Telefon.

Die kleinen Kinder haben Angst, wenn sie andere Gesichter sehen außer denen ihrer Eltern, weil sie sonst niemanden in der Zeit der Epidemie sehen, berichten mir Eltern.

Ich wünsche mir die andere Normalität wieder. Auf andere Menschen oder Kolleg\*innen offen zuzugehen, ohne Angst und Sorge zu haben. Ihnen meine Freude zeigen, dass ich sie in meinem Leben nicht missen möchte. Ach, wie schön war das vor der Pandemie. Hoffentlich wird es bald zur Geschichte und man erinnert sich: „Weißt du noch, als wir Angst hatten uns zu umarmen?“

So stelle ich mir die Zukunft vor.

## Grenzerfahrungen

25.4.22

ich stelle mir vor  
da schmeißt einer einen Stein ins Wasser  
und die Wellen treffen andere  
an vorderster Front und im Hinterland

ich stelle mir vor  
da lässt einer alles auffahren was er hat  
und zögert nicht anderen Menschen  
Lebensrecht und Menschenrecht abzusprechen

ich stelle mir vor  
ich schrecke am Morgen auf  
weil sich laut krachend der Horizont verändert  
und verstehe nichts mehr

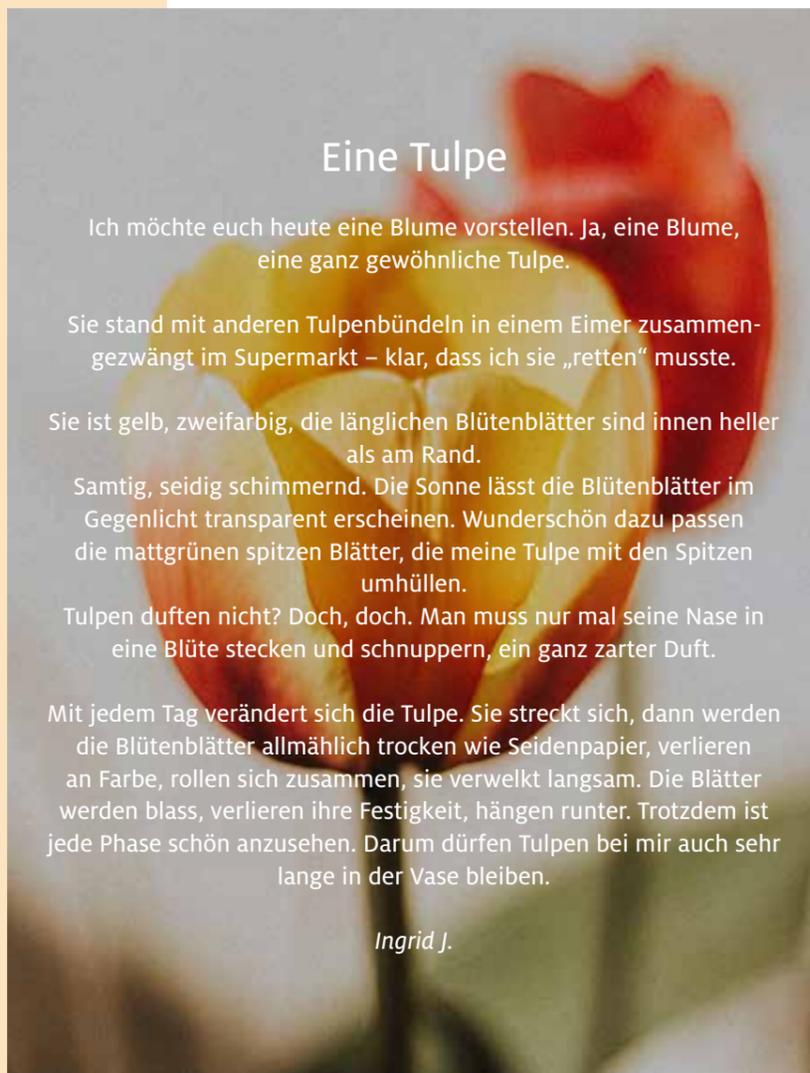
ich stelle mir vor  
eine Mobilmachung bedroht mein Leben  
von einem Moment auf den anderen unlebbar  
Alltag Schule Kindergarten Arbeit Menschen

ich stelle mir vor  
heute soll die Welt mal ohne mich untergehen  
doch dann bin ich ungewollt mittendrin und kann  
nur fliehen oder mich verteidigen

ich stelle mir vor  
es ist gar keine Vorstellung alles ist real  
Bedrohung Angst Wut ausgeliefert sein  
hilfesuchende Grenzerfahrungen

Brigitte H.

Anm.: Ukraine heißt übersetzt Grenzland



### Eine Tulpe

Ich möchte euch heute eine Blume vorstellen. Ja, eine Blume,  
eine ganz gewöhnliche Tulpe.

Sie stand mit anderen Tulpenbündeln in einem Eimer zusammen-  
gezwängt im Supermarkt – klar, dass ich sie „retten“ musste.

Sie ist gelb, zweifarbig, die länglichen Blütenblätter sind innen heller  
als am Rand.

Samtig, seidig schimmernd. Die Sonne lässt die Blütenblätter im  
Gegenlicht transparent erscheinen. Wunderschön dazu passen  
die mattgrünen spitzen Blätter, die meine Tulpe mit den Spitzen  
umhüllen.

Tulpen duften nicht? Doch, doch. Man muss nur mal seine Nase in  
eine Blüte stecken und schnuppern, ein ganz zarter Duft.

Mit jedem Tag verändert sich die Tulpe. Sie streckt sich, dann werden  
die Blütenblätter allmählich trocken wie Seidenpapier, verlieren  
an Farbe, rollen sich zusammen, sie verwelkt langsam. Die Blätter  
werden blass, verlieren ihre Festigkeit, hängen runter. Trotzdem ist  
jede Phase schön anzusehen. Darum dürfen Tulpen bei mir auch sehr  
lange in der Vase bleiben.

Ingrid J.

Foto: mathias reifing / pexels.com

Ich war so  
verloren und  
wollte diese  
Tatsache nicht  
anerkennen.

## Appell für Frieden und Freiheit

Ich war in der 10. Klasse im Libanon und war  
voll beschäftigt mit dem Lernen und Vorberei-  
ten für das Examen „Mittlere Reife“, der Voraus-  
setzung für die Aufnahme an einer Hochschule,  
um das Abitur absolvieren zu können. Meine  
Träume waren, mit einem Stipendium nach  
Bulgarien zu gehen und dort eine Ausbildung als  
Krankenschwester zu absolvieren. Als Palästi-  
nenserin lebte ich zusammen mit meiner Familie  
in einem Flüchtlingslager, wo ständig Unruhe  
herrschte und die Auswirkungen des Bürger-  
kriegs zu spüren waren. Sobald Gefahr um unser  
Leben bestand, flohen wir aus dem Lager in ein  
anderes Lager, in dem es gerade ruhiger war und  
kamen erst dann in unser Lager zurück, wenn  
dort keine Gefahr mehr bestand. Eines Tages sag-  
te unsere Mutter „wir gehen nächste Woche nach  
Beirut, der Hauptstadt vom Libanon, aber erzählt  
niemanden davon. Wir sagen nur, dass wir unsere  
Großeltern in Südlibanon besuchen werden,  
damit niemand unsere Wohnung übernimmt“. Es  
war so üblich: Wenn jemand sein Haus verlässt,  
dann übernehmen es die anderen, die ihr Zuhau-  
se aus einem anderen Flüchtlingslager verlassen  
hatten. Aber der eigentliche Grund war, dass  
es niemand erfahren durfte, dass wir das Land  
verlassen würden. Wir sollten nur die wichtigsten  
Sachen packen.

Wo bin ich?

Auf einmal war ich in Berlin, Deutschland,  
welcher Teil, Ost oder West? Keine Ahnung. Nach  
kurzem Aufenthalt in Berlin und Hannover waren  
wir nach Nordenham umverteilt worden. Eine  
Stadt in Niedersachsen an der Weser gegenüber  
von Bremerhaven. Es war im November 1978,  
das Jahr, in dem in Deutschland so viel Schnee  
gefallen war. Wir konnten alle kein Wort Deutsch.  
Ich war 15 Jahre alt, die älteste Schwester von  
sieben Geschwistern. Auf einmal war ich für die  
ganze Familie zuständig. Mit meinem Schuleng-  
lisch und einem kleinen Wörterbuch, das uns

die Nachbarn geschenkt hatten, habe ich alle  
unsere Angelegenheiten erledigen müssen: Die  
Geschwister in der Schule anmelden und beglei-  
ten, die Arztbesuche für die ganze Familie und  
die Gänge zum Rechtsanwalt und zu den Ämtern  
erledigen. Wir waren Asylbewerber\*innen in  
Deutschland und mussten unsere Aufenthalts-  
erlaubnisse alle sechs Monate verlängern. Jedes  
Mal war ich voller Panik, ob wir nun eine Verlän-  
gerung unserer Aufenthaltserlaubnis erhalten  
würden oder uns doch die Abschiebung droht!  
Trotz allem habe ich weiter gelernt mit der Hoff-  
nung, mein Examen machen zu können; denn ich  
hatte meine Bücher mitgebracht. Meistens dach-  
te ich, ich wache gleich von meinem Alptraum  
auf. Wir waren so alleine im Ort, es gab weit und  
breit niemanden, mit dem wir arabisch sprechen  
konnten. Ich war so verloren und wollte diese Tat-  
sache nicht anerkennen. Trotzdem musste ich so  
stark sein, denn ich war die wichtigste Person für  
meine Familie. Ich war das Familienoberhaupt.

Inzwischen sind über vierzig Jahre vergangen  
und so viel ist passiert. Seit 35 Jahren lebe ich in  
Nürnberg und es gibt für mich und meine kleine  
Familie keine andere Heimat als hier. Im Libanon  
herrscht immer noch kein Frieden. Ich wünsche  
den Frieden für alle Menschen; denn Krieg ist  
grausam und bringt nur Trauer und Armut mit  
sich.

Mona



Foto: jo kassisi / pexels.com

Immer und immer wieder diese Abschiede. Am schwersten sind die Abschiede für immer. Und noch schwerer, wenn man sich von dem Menschen nicht mehr zu seiner lebenden Zeit verabschieden konnte.

Die Trauer um Verstorbene raubt mir in letzter Zeit den Atem. Ich fühle mich verlassen, zurückgelassen, losgelassen – aber auch entfesselt, befreit.

Die Tränen meiner Trauer könnten ganze Seen füllen, Seen mit einer Parkbank. Eine Bank, auf die ich mich gern setzen möchte. Auf der neben mir eine alte Frau sitzt und Enten füttert, sie mir allein durch ihre Anwesenheit Trost spendet. Ja, auch wenn man Enten eigentlich gar nicht füttern darf. Das Lachen nicht verlieren. Trotz des Todes, solange man selbst noch lebt und sich doch so einsam fühlt.

Ich zünde eine Kerze an, auf dem Friedhof, neben dem üppigen Kranz der Familie. Ich war selber doch nur eine kurze Episode, Bestandteil dieses viel zu früh vergangenen Lebens. Dieses Leben, das mich in dieser kurzen Zeitspanne aber so sehr berührt hat.

Niedergeschlagen habe ich diesen Friedhof betreten. Betrübt schoben sich die Wolken vor die Sonne. Doch da, ein kleines Eichhörnchen springt hinter einem Grabstein hervor. „Ich habe nichts für dich“, sage ich. Doch das scheint ihm egal zu sein. Lustig springt es vor mir herum, scheint regelrecht dressiert zu sein. Vermutlich wird es

oft gefüttert von den älteren, einsamen Damen auf Friedhöfen. Ich bin aber noch keine alte Dame und trotzdem habe ich Angst; Angst, dass auch mein Leben nicht mehr lange andauert und ich bald leblos unter einem Grabstein liegen werde.

Doch das Eichhörnchen zeigt mir im Moment zu leben, genau diesen Augenblick zu genießen und nur auf diesen kommt es an.

Es ist nie der richtige Zeitpunkt für den Abschied für immer. Selbst für meine 95-jährige Uroma hätte ich mir noch mindestens fünf Jahre gewünscht, da sie doch noch so fit war. Dagegen war es für die 40-jährige Mutter einer sechsjährigen Tochter letztendlich eine Erlösung, nach zwei Jahren Kampf und Qual einschlafen zu dürfen – obwohl sie sich sicherlich eine Zukunft gemeinsam mit ihrer Tochter vorgestellt hatte. Es treibt mir immer noch die Tränen in die Augen. Bis zum Schluss hat sie gelacht und uns gesagt, eigentlich nur noch geflüstert, weil die Metastasen auf ihre Stimmbänder drückten: „Nützt ja nichts, da muss man durch...!“ Diese so strahlende Frau lebt weiter in ihren Worten: „Genießt das Leben, solange ihr noch könnt!“

Also hör auf so traurig zu sein, dazu ist in der Ewigkeit noch genug Zeit.

Moni Sch.

## Doch das Eichhörnchen zeigt mir im Moment zu leben ...

## Abschied mit einem Lächeln unter Tränen



## Super-Moni

So ein Mist! Warum bin ich denn jetzt schon schwach? Gestern erst nicht einschlafen können und jetzt vorm Wecker wieder aufwachen – typisch. Unter der Woche komm ich morgens nicht aus dem Bett, jetzt hätt ich noch Zeit. Nun habe ich nur fünf Stunden geschlafen, und das, wo ich heute sechs Stunden Schreibwerkstatt vor mir habe.

Mach dir ja keine Vorwürfe. Vielleicht klappt es ja nochmals einzuschlafen. Drei Stunden Zeit wären noch.

Schafe zählen – hat noch nie funktioniert. Mal kurz aufstehen, schon mal das wichtigste erledigen. Die lästige Tablette, die eh eine halbe Stunde vorm Frühstück eingeschmissen werden muss. Wenn die schon mal drin ist, entfällt auch der Druck, eine halbe Stunde vorm Frühstück aufwachen zu müssen.

Ab zurück ins Bett. Der Partner nebedran wälzt sich inzwischen auch etwas rastlos – ein, zwei Grunzer und da ist er wieder in seligen Schlaf gefallen. Ich versuche mich anzupassen. Aber keine Chance.

Nun denn – meine ‚Polaruhr‘ zeigt mir an, dass ich tatsächlich abgrundtief schlecht geschlafen habe, aber zumindest der Anteil Tiefschlaf doch ungewöhnlich hoch war – in Prozent gesehen.

Also hol ich die Brötchen, damit ich zumindest einmal kurz draußen gewesen bin, bevor ich sechs Stunden am Rechner sitzen werde. Auf dem Weg zu den Brötchen mach ich einen Schlenker zum Kiosk, um eine Zeitung zu holen. Wenigstens am Wochenende bleibt mal Zeit, ansatzweise Zeitung zu lesen. Es ist außerdem ein so viel schöneres Gefühl, sich durch die Seiten zu blättern, mit einer Tasse Kaffee in Reichweite. Statt, wie ich es unter der Woche morgens mache, krumm gebeugt vorm Tablet hängend, den Kaffee runterkippend, durch die News zu scrollen. Dieser Duft des Kaffees!

Während ich vorm Kiosk warte – es darf sich nur ein Kunde im Laden aufhalten – merke ich, wie krumm ich schon wieder dastehe. Ich richte mich auf, nehme die Schultern nach hinten und bin direkt besser gelaunt. Während der Kunde vor mir meiner Meinung nach etwas zu lange braucht, kämpfe ich, dass meine Haltung sich nicht wieder der Schwerkraft beugt. Endlich kommt er raus und ich kann den Kiosk betreten. Unerwartet gut gelaunt empfängt mich der Verkäufer im Kiosk. Ein Franke Samstagfrüh um 8.30 Uhr gut gelaunt? Was ist da los? Ich glaub, das macht meine aufgerichtete Haltung. Ein wenig verängstigt von meinen Superkräften, verlasse ich den Kiosk mit den neuesten Nürnberger Nachrichten und der Vorstellung, sie heute nach der Schreibwerkstatt an meinem Lieblingsplatz im Erker mit Blick auf den Stadtpark – zumindest, wenn man sich ganz weit rauslehnt – zu lesen.

Doch halt, das Wichtigste, warum ich mich ja überhaupt raus gewagt habe: die Brötchen. Vorausschauend haben wir sie am Vortag bestellt und bezahlt. Mit geschwellter Brust kann ich an der wartenden Schlange einfach vorbei und mir die bereits gepackte Brötchentüte abholen. Kurz überfällt mich ein schlechtes Gewissen der wartenden Schlange gegenüber. Aber Kommando Schultern und Nacken – Aufrichtung beibehalten! Die anderen hätten doch auch vorbestellen können. Freudig gehe ich an der Schlange vorbei zurück – „seht her, man kann die Brötchen auch vorbestellen“, soll mein Ausdruck vermitteln, „nehmt euch ein Beispiel an mir“.

Ich sehe unseren Erker von der Straße aus und freue mich auf den Kaffee, den der andere Betthälften-Bewohner nun sicherlich schon aufgesetzt hat.

# Zusammenkunft

**Beratung**

**Begegnung**

**Verabredung**

**Vorstellung**

**Gruppe**

**Geselligkeit**

**Möglichkeiten**

**Perspektive**

**Erwartung**

**Anspruch**

**Hoffnung**

**Gespräch**

**Diskussion**

**Date**

**Beitrag**

**Dialog**