7 KLEINE

Mutmacher-Geschichten

UND ETWAS GLÜCK GEHÖRT DAZU

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Glück – wie oft wünscht man es sich, oder es wird uns gewünscht.

Wie oft erleben wir Glücksmomente und verpassen es, diese als solche wahrzunehmen?

In meiner Tätigkeit als Koordinatorin der Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus treffe ich sehr häufig auf Menschen, die auf den ersten Blick vom Glück verlassen scheinen.

Und doch sind es gerade diese Begegnungen, die mich positiv überraschen und mir Kraft für meine Arbeit geben.

Diese Frauen und Männer genießen jeden glücklichen Augenblick, der uns im Alltag zu oft verloren geht.

Ich bemühe mich seitdem, die Blume am Wegrand und den Sonnenstrahl in den Wolken zu sehen.

Unser neues Mutmacherbuch mit seinen Geschichten soll dazu beitragen, Ihr Augenmerk auf die vielen schönen kleinen Dinge zu lenken, die unser Leben ausmachen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und neue Anregungen beim Lesen.

Nehmen Sie die alltäglichen Glücksmomente bewusst wahr.

Ihre Angelika Koal

Es macht einen großen Unterschied, über Probleme oder deren Lösung nachzudenken

von Birgit Jaslau

Total strukturiert und durchgeplant war dieser Tag, wie eigentlich jeder im Leben von Thomas Knott. Doch als er sich an diesem 19. Juli 2014 auf den Weg zum Flugplatz begibt, ahnt er nicht, dass von einer Sekunde auf die andere, Strukturen ihren Halt und Planungen ihren Sinn verlieren.

Er ist leidenschaftlicher Gleitschirmflieger und an diesem Freitag zu einem Tandemflug verabredet. Dass die thermischen Bedingungen an diesem Tag so aktiv wie seit Jahren nicht waren, ahnt jedoch niemand. In der Luft kommt es zum Zusammenprall mit einem zweiten Gleitschirmflieger. Der Absturz kann nicht mehr verhindert, doch durch das Aktivieren des Rettungsgerätes abgeschwächt werden. Als die beiden Flieger auf der Erde aufschlagen denkt Thomas Knott nur noch: „Hoffentlich ist meinem Mitflieger nichts passiert." Er selbst merkt sofort, dass er sich nicht mehr bewegen, nicht mehr aufstehen kann. Trümmerfraktur der Wirbelsäule lautete die erschütternde Diagnose der Ärzte.

Es folgen mehrere Operationen zwischen Bangen und Hoffen, Mut und Verzweiflung und eine lange Reha-Phase. Wenn Thomas Knott heute weitestgehend wiederhergestellt ein selbstbestimmtes Leben führen und seinen vielfältigen Verpflichtungen nachgehen kann, dann habe er das seinen Ärzten und Therapeuten, großer familiärer Zuwendung und Fürsorge sowie seinem eisernen

Willen zu verdanken, sagt er. Überhaupt habe er in dieser Lebensphase viele Menschen erlebt, die geholfen haben, hat neue Freunde gefunden und andere wahrgenommen, die sich abgewendet haben. „Da sortiert sich viel“, fasst er zusammen. Eine Erfahrung, die er nicht zum ersten Mal in seinem Leben macht.

Schon während seiner 30-jährigen Selbstständigkeit erlebte er Zeiten, in denen es galt, sich zu positionieren und klar abzustecken, wo die Reise hingehen soll. Dabei ist bemerkenswert, dass er gerade mal 23-jährig, schon ein genaues Bild davon hatte, was er wollte. „Ich hatte gerade meine Kfz-Meisterausbildung abgeschlossen und wusste rein intuitiv: ´Mach dein eigenes Ding.` Dieser inneren Stimme bin ich gefolgt.“ Gar nicht so selbstverständlich, wenn man bedenkt, dass es zu DDR-Zeiten nicht einmal ohne Weiteres möglich war, eine Gewerbegenehmigung zu erhalten. Doch um die Versorgung der Bevölkerung unter anderem auch mit Instandsetzungsleistungen sicherzustellen, waren staatlicherseits gerade einige gesetzliche Hürden gelockert worden. Dieser Umstand kam Thomas Knott zugute. So konnte er seinen Traum relativ schnell verwirklichen und genau am 3. September 1985 seine Trabant-Werkstatt eröffnen. Drei Beschäftigte waren hier anfangs tätig, zehn waren es zur politischen Wende.

Dann kam das Aus. Eine neue Zeitrechnung war angebrochen. Instandsetzungsleistungen spielten kaum noch eine Rolle. Vielmehr eroberten neue Fahrzeugtypen den Markt. Und die zehn Beschäftigten hatten sich mit der Grenzöffnung dafür entschieden, in den Westen abzuwandern.

Was macht man aus so einer Situation? Aufzugeben kam für Thomas Knott jedenfalls nicht infrage. Also noch einmal von Vorne beginnen, nach Alternativen suchen, Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen. Ein erster Kontakt zu Volkswagen kam zustande. „Obwohl wir damals weder einen geeigneten Standort, noch das nötige Geld hatten, habe ich mir immer das Ziel, das ich erreichen möchte, vorgestellt.“ Und er ist trotz vieler weiterer Herausforderungen unternehmerischer Selbstständigkeit an seinem Ziel angekommen.
36 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie fünf Auszubildende sind heute im Autohaus Knott in Cottbus tätig, 17 sind es in Finsterwalde.

Thomas Knott weiß heute aus dieser langjährigen Erfahrung: „Es kann alles passieren, sicher ist gar nichts. Doch ich habe die Wahl, welche Energie ich in eine Situation gebe und worauf ich meine Gedanken lenke. Es macht einen großen Unterschied, ob ich ausschließlich über Probleme oder deren Lösung nachdenke, Möglichkeiten prüfe, Alternativen abwäge und danach handle. Vieles ist eine Frage der eigenen Wahrnehmung. Hadere ich heute damit, dass ich nach meinem Unfall mit einigen Einschränkungen leben muss oder bin ich dankbar dafür, dass mir der Rollstuhl erspart blieb?“

Thomas Knott hat sich für Dankbarkeit entschieden, ist inzwischen sogar überzeugt davon, dass er sich erst durch seinen Unfall wieder seiner inneren Stimme und Intuition angenähert hat. Das hat ihm dazu verholfen, sich selbst und die Menschen, die ihm wichtig sind, neu wahrzunehmen, seiner Intuition zu ver-

trauen und sich neuen Zielen zuzuwenden. Er weiß heute, dass man es erlernen kann, achtsamer und dankbarer mit jeder Sekunde, jeder Minute, jedem Tag – mit seinem Leben umzugehen. Und er erlebt, wie viel Kraft und Energie er aus diesen Erkenntnissen schöpft.

Besonders dankbar ist er heute dafür, dass sein Mitflieger an besagtem 19. Juli 2014 keine bleibenden Schäden davongetragen hat und inzwischen feststeht, dass nicht menschliches Versagen, sondern thermische Turbulenzen zu dem Unfall geführt haben.

LESENSWERT – EINE EMPFEHLUNG von Thomas Knott

Die Macht der Dankbarkeit
von Alfred R. Stielau-Pallas
ISBN 978-3-936521-11-5

GLÜCK BEDEUTET FÜR MICH…

sehr viel Schönes wahrnehmen, einen Moment genießen zu können, ob in der Natur, in der Partnerschaft, mit den Kindern, in der Familie oder im beruflichen Alltag. Als eine wertvolle Erkenntnis empfinde ich darüber hinaus, dass selbst schwierigste Zeiten, immer auch ihr Gutes haben, selbst wenn sich das oft erst sehr viel später erschließt.

Soll ich oder soll ich nicht?

von Hans-Jürgen Hansow

Das Projekt zur beruflichen Orientierung von Absolventinnen an der Uni ging gerade zu Ende, da traf ich Angelika Koal, Koordinatorin der Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus. Sie hatte auch eine Studentin betreut und fragte mich wie es jetzt bei mir weitergeht. Ich sagte: „Es könnte wieder etwas Neues, etwas Spannendes kommen.“ Da erzählte mir Angelika, dass sie Hilfe gebrauchen könnte. „Wie kann ich helfen?“ Angelika brauchte Unterstützung für eine Selbsthilfegruppe. Sie suchte jemanden, der Menschen mit Ängsten und Depressionen hilft, eine Gruppe zu organisieren, regelmäßige Treffen durchzuführen und feste Strukturen zu schaffen. Mit solchen Gruppen kannte ich mich gar nicht aus, hatte aber schon mal gehört, dass wohl nur über Krankheiten geredet wird und sowieso nicht viel passiert.

Irgendetwas bewegte mich dennoch. Ich fühlte mich angesprochen, der Gedanke ließ mich nicht mehr los.

Am nächsten Tag sprach ich mit meiner Frau darüber. Sie bestärkte mich und sagte: „Wenn du Lust hast, mach es doch. Du kannst organisieren und arbeitest so oft mit anderen Menschen zusammen.“ Ich war mir nicht sicher, schlief noch eine Nacht darüber. Dann rief ich Angelika an. Sie freute sich sehr über meine Zusage. Und so kam es dann, dass ich nun schon seit mehr als fünf Jahren die Gruppe betreue.

Wie funktioniert unsere Gruppe? Wir treffen uns einmal im Monat. Wir, das

sind Jugendliche, Frauen und Männer aller Altersklassen. Natürlich sprechen wir auch über Krankheitssymptome. Mehr jedoch über die Erfahrungen im Umgang damit, welche Möglichkeiten Therapien bieten, wie wichtig es ist, selbst etwas zu tun oder wie man gemeinsam mit der Familie mit der Krankheit zurechtkommen kann.
Immer wieder bekam ich zu hören, wie wichtig es ist, einander zuzuhören. Oft ermöglicht erst die Gruppe in ihrem geschützten Rahmen, dass neue Gruppenmitglieder Vertrauen finden und bereit sind, etwas von sich preiszugeben. Viele spüren Erleichterung, weil sie Gleichgesinnte gefunden haben.

Immer montags ging ich gern in die Gruppe. Zunehmend bewegte mich jedoch der Gedanke, ob sie mich noch brauchen? Mehrere Monate schob ich diesen Gedanken vor mir her, traute mich nicht, einfach mal zu fragen. Dann fragte ich. Am liebsten hätte ich die Frage zurückgeholt als ich in die Gesichter sah. Ich erinnere mich noch genau, es war ein Schweigen im Raum. Ich empfand es als unendlich lang. Dann sagte Werner*: „Das kannst du uns nicht antun, du musst bleiben!“ Ich blieb und bin fest entschlossen, die Gruppe weiter zu betreuen.

Was kann unsere Selbsthilfegruppe leisten?

Da ist **Rainer***. Er hatte in seinem Leben immer wieder das Gefühl, keine Anerkennung zu bekommen. Das war zu Hause so, alles was er machte war nicht richtig, so seine Frau. Durch die Gespräche in der Gruppe fand er den Mut, sich nach einem Sportverein umzusehen. Er entdeckte Menschen, die mit Pfeil und

* Namen geändert

Bogen schießen. Schon am ersten Nachmittag hatte er einen Bogen in der Hand und wie selbstverständlich nahmen ihn die Kameraden am Wochenende mit zum Wettkampf. Da fühlte er sich wohl, als Teil der Gruppe und die Anerkennung steigerte sein Selbstwertgefühl.

Gabi* kam sich immer so vor, als würde sie nicht mehr gebraucht im Leben. Sie war Rentnerin und wollte gern noch etwas Nützliches tun. In der Gruppe fand sie durch Gespräche heraus, was es denn sein könnte. Ihr Traum war, mehr über den Stadtteil in dem sie wohnt herauszufinden. Sie begann dann in der Bibliothek in ihrem Stadtteil zu stöbern und so entstand ein interessanter geschichtlicher Abriss. Damit nicht genug. Eines montags kam Gabi in die Gruppe und berichtete stolz: „Jetzt plane ich meinen ersten Vortrag über die Geschichte meines Wohnortes."

Robert* hatte oft das Gefühl überfordert zu sein. Wenn Kollegen ihn um Hilfe baten, kannte er kein „Nein", obwohl er selbst mit seiner Arbeit schon sehr ausgelastet war. Er sprach immer von den Dingen um ihn herum, sich selbst nahm er nicht so wichtig. Seine Kräfte ließen nach, Müdigkeit und Abgespanntheit beherrschten ihn. Erst als er verstand woran das liegt, begann er, darüber nachzudenken was er verändern muss. Dabei unterstützte ihn **Willi***. Er hatte selbst gelernt, achtsamer im Leben mit sich selbst umzugehen. Robert gelang es immer besser seine Kräfte einzuteilen, auf seinen Körper und seinen Geist zu achten und er lernte, auch mal „Nein" zu sagen.

Und so gibt es viele Möglichkeiten, die Kraft der Gruppe für sich zu erschließen. Immer wieder höre ich: „Wenn du selbst bereit bist etwas zu verändern, wirst

* Namen geändert

du dir neue Möglichkeiten erschaffen.“
Wenn mich jemand fragt: “Soll ich?“ antworte ich gern mit den Worten von Paul Watzlawick:

„Wenn du immer wieder das tust,
was du immer schon getan hast,
dann wirst du immer wieder das bekommen,
was du immer schon bekommen hast.
Wenn du etwas anderes haben willst,
tu etwas anderes!
Und wenn das, was du tust,
dich nicht weiterbringt,
dann tu etwas völlig anderes –
statt mehr vom gleichen Falschen!“

LESENSWERT – EINE EMPFEHLUNG von Hans-Jürgen Hansow

Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft
Die Kraft der Intuition
von Bas Kast
ISBN 978-3-10-038302-0

GLÜCK BEDEUTET FÜR MICH…

immer wieder zu erleben, welche Chancen darin liegen, wenn ich bereit bin, Neues zu wagen.

Worum geht es in meinem Leben?

von Birgit Jaslau

„Eigentlich bin ich Rentnerin, es könnte mir wirklich gut gehen. Doch ich kann nicht loslassen, vor allem die vielen Jahre der Berufstätigkeit nicht. Im Winter ging es mir richtig schlecht. Jetzt kommt die Sonne wieder und ich freue mich auf meinen Garten. Es ist für mich purer Stress, dass ich mit dieser neuen Lebenssituation nicht fertig werde“, erzählt eine von elf Frauen, die an diesem Freitag einer Einladung der Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus zu dem Thema „Stress als Energie nutzen“ gefolgt ist.

Seminarleiterin Katrin Moschner hat die kleine Gruppe gebeten, sich zunächst einmal vorzustellen und zu schildern, was jede der Teilnehmerinnen unter Stress versteht, wie er wahrgenommen wird und in welchen Situationen er überhaupt entsteht.
So bemerkt eine Teilnehmerin, dass sie sich schon darüber im Klaren ist, dass sie selbst Schuld sei an ihrem Stress, weil sie sich mit ihrem Perfektionismus ständig im Weg steht. Das gehe so weit, dass sie neben der Waschmaschine wartet und sich fragt, wann die nun endlich abgelaufen ist. Denn eigentlich hatte sie sich ausgerechnet, dass sie die Wäsche noch aufhängen kann, bevor sie aus dem Haus geht. Doch ganz offensichtlich habe sie die Rechnung ohne die Waschmaschine gemacht, die einfach nur herumtrödelt. Sie muss selbst lachen, als sie das beschreibt, wobei diese Geschichte nur ein Beispiel dafür sei, wie sie sich selbst unter Druck setzt.

„Ganz schlimm wird es dann“, pflichtet ihr ihre Nachbarin bei, „wenn ich eine für mich perfekte Planung über den Haufen werfen muss, weil Ereignisse, die ich nicht beeinflussen kann, alles durcheinander bringen.“
Eine andere Teilnehmerin berichtet davon, dass sie sich erschöpft und kraftlos fühlt und gern erfahren würde, wie es anderen gelingt, neue Motivation und Energie zu generieren.
Und immer wieder ist in der kleinen Runde zu vernehmen, dass Stress entsteht, weil man sich überfordert oder gar ausgenutzt fühlt und nicht gelernt hat „Nein“ zu sagen.

Trainerin Katrin Moschner greift das Gesagte auf. Sie unterbreitet den Vorschlag, mit einem Blick auf die vergangene Woche, dass jede Teilnehmerin zunächst einmal für sich eine Energiebilanz aufstellt. Was war positiv? Was war negativ? Und was von allen Dingen in einem Wochenverlauf habe ich für mich selbst getan? Hätte es den Spielraum gegeben, für mehr Plus zu sorgen, indem ich die Frage zulasse: „Was will ich?“ oder „Was macht mir Spaß?“ Sicher, einen solchen Spielraum hätte es gegeben, kommt in der anschließenden Diskussion zum Ausdruck. Doch oft fehle es an der Konsequenz, Erwartungen und Wünsche auf den Punkt zu bringen, auszusprechen, was stört, Grenzen zu setzen und eben klar und bestimmt in seinen eigenen Entscheidungen zu sein. Fremdbestimmung

resultiert daraus und Stress, der nicht sein müsste. „Übernimm die Verantwortung – auch für dich selbst – und stehe dazu. Denn das kann niemand anderer als du selbst für dich tun“, fasst Katrin Moschner als eine Anregung zusammen.

Seit 1999 ist Kartrin Moschner selbstständig, arbeitet als Trainerin, Coach und Heilpraktikerin/Physiotherapie. Sie empfiehlt aus dieser langjährigen Erfahrung: „Eine der wichtigsten Fragen, die sich jeder einmal stellen sollte: Worum geht es in meinem Leben? Was will ich? Viele leben das, was andere wollen oder erwarten, ob Eltern, Lehrer oder Lebenspartner und wundern sich irgendwann, dass sie sich nicht wahrgenommen, ausgebrannt und leer fühlen.“
Sich für ein Gespräch zu öffnen, sich mit ähnlich Betroffenen auszutauschen, Hilfe zu suchen und zuzulassen, könne dabei behilflich sein, eigene festgefahrene Verhaltensmuster zu erkennen. Das sei ein erster Schritt, um etwas zu verändern. Denn wenn man gar nichts tut oder zu lange wartet, kann Lebensqualität schwer in Mitleidenschaft gezogen werden, können schlimmstenfalls ernstzunehmende Krankheiten entstehen.

Insofern versteht sich das Weiterbildungsangebot oder das „Forum für seelische Gesundheit“, das bei der Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus jährlich neu aufgelegt wird, immer auch als ein Mutmacher, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, sich zu öffnen, andere Sichtweisen kennen zu lernen oder Erfahrungen auszutauschen. Und vielleicht ist auch an besagtem Freitag die eine oder andere Anregung entstanden, alte Muster zu durchbrechen und Neues zuzulassen.

LESENSWERT – EINE EMPFEHLUNG von Katrin Moschner

Was wir sind und was wir sein könnten
Ein neurobiologischer Mutmacher
von Gerald Hüther
ISBN-10: 3100324056

GLÜCK BEDEUTET FÜR MICH...

jeden Tag entscheiden zu können, wie ich ihn leben will.

Hier haben wir Platz gelassen für einen spontanen Gedanken, eine mutmachende Idee, oder etwas, was Ihnen wichtig erschien, als Sie durch dieses Büchlein geblättert oder darin gelesen haben.

Niemals aufgeben, sondern aufstehen, um einen nächsten ersten Schritt zu machen

von Birgit Jaslau

Er war in seinem Leben schon einige Male mehr tod als lebendig. Als 20-Jähriger hat er nicht nur einen Unfall während seiner Armeezeit überlebt und musste daraufhin seinen Traum Pilot zu werden, schon frühzeitig aufgeben. Nur wenige Jahre später war er unverschuldet in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt, in deren Folge er mehrere Wochen im Koma lag, mit geringen Aussichten überhaupt jemals wieder aufzuwachen. Ganz zu schweigen von den unzähligen Unfällen, die ihn ein Leben lang begleitet haben.
Kai-Uwe Geske hat alles versucht und viel unternommen in diesen Jahren, um wieder Fuß zu fassen, um sich zu finden und neu zu verwirklichen. In so manche Sackgasse ist er dabei geraten, so manche Umleitung hat er genommen, immer von dem starken Willen getrieben, nicht aufzugeben, sondern aufzustehen und einen nächsten ersten Schritt zu machen.

Inzwischen ist der 50-Jährige angekommen in einem glücklichen und erfüllten Leben, übt seit nunmehr vier Jahren einen Traumberuf aus, den er als Berufung empfindet und über alles liebt. Er ist seit 2011 einer der beiden Cottbuser Postkutscher und vermutlich der Einzige bisher, der das Posthorn auch als Instrument beherrscht. Die Liebe zur Musik rührt aus seinen Kindheitstagen. Er hatte Trompete spielen gelernt und sogar einen der bekanntesten Trompeten-Virtuosen Ludwig

Güttler von seinem Talent überzeugen können. Es war so gut wie abgemacht, ein Studium bei ihm aufzunehmen, wenn nicht die Armeezeit und die Leidenschaft zur Fliegerei dazwischen gekommen wären. Doch mehrere Unfälle in dieser Zeit führten zu dauerhaften Beeinträchtigungen insbesondere am Bewegungsapparat und damit zur Ausmusterung und ehrenvollen Entlassung.
„Ich musste mich beruflich vollkommen neu orientieren, habe vieles erlernt und ausprobiert, war in mehreren Berufen, vor allem auf dem Bau tätig. Wirklich zufrieden war ich dann aber erst, als ich mich unmittelbar nach der politischen Wende in der DDR als Weinhändler selbstständig machen konnte. Das wollte ich, das war mein Ding“, denkt er an diese Zeit zurück. Doch auch diesmal kam es anders.

Der Männertag 1991 sollte sein ganzes Leben auf den Kopf stellen. Gemeinsam mit seiner Frau und seinem Sohn war er zum 50. Geburtstag seiner Mutter nach Drebkau unterwegs, hatte – in einer Kolonne fahrend – zum Überholen angesetzt, als plötzlich völlig unverhofft ein Trabant vor ihm ebenfalls zum Überholen ausscherte. Bei dem Versuch, einen Auffahrunfall zu verhindern, kam er von der Straße ab. Die Wucht, mit der das Fahrzeug drei Bäume rammte und auf den vierten aufschlug, hatte den gesamten Motorblock unter den Sitz geschoben. Erinnern kann sich Kai-Uwe Geske nicht mehr daran. Das hat ihm später seine Frau erzählt. Denn er hatte sich den Kopf aufgerissen. Stirnlappen und Gehirn waren in Mitleidenschaft gezogen. Er fiel ins Koma. Dass seine Frau und sein Sohn mit dem Schrecken davongekommen waren, grenzte an ein Wunder. Viele Wochen der Ungewissheit folgten. Wenig Hoffnung bestand, dass der damals 26-Jährige wieder aufwachen würde und wenn überhaupt, dann vermutlich als

Pflegefall, prognostizierten die Ärzte. „Es sah gar nicht gut aus, wir hatten die allerschlimmsten Befürchtungen, waren hin- und hergerissen zwischen einem Fünkchen Hoffnung und tiefster Verzweiflung“, erzählt die Ehefrau Heike Geske. „Was für eine Freude, als wir die Nachricht erhielten, dass mein Mann aus dem Koma aufgewacht war.“ Doch er hat niemanden mehr erkannt, konnte sich an nichts mehr erinnern. „Gemeinsam mit seiner Mutter haben wir darum gekämpft, ihn nach Hause zu holen, um ihn im vertrauten Umfeld zu pflegen und zu versorgen.“ Dafür haben die beiden Frauen ihren Jahresurlaub verwendet und eigentlich Unmögliches möglich gemacht. Vielleicht war genau das mit ausschlaggebend dafür, dass sich das Blatt doch noch einmal gewendet hat. Die folgenden Wochen und Monate waren dennoch sehr beschwerlich. Genau genommen gingen fünf Jahre ins Land. Kai-Uwe Geske hatte sich zwar weitestgehend erholt, doch sein Leben lief nicht rund. Irgendwie kannte er sich mit sich selbst nicht mehr aus. Ein paar Versuche, beruflich wieder Fuß zu fassen, waren gescheitert. Und so fühlte er sich auch, wurde zusehens unerträglich, zynisch, ungerecht, maßlos, selbstgefällig. „Es war nicht mehr auszuhalten. Mein Mann kam mir wie ein Fremder vor“, erzählt seine Frau. Sie stellte ihn vor die Entscheidung, sich entweder Hilfe zu holen oder ihre Beziehung aufs Spiel zu setzen. „Das hat mich aufgerüttelt. Ich möchte gar nicht wissen, wo ich ohne die klaren Worte meiner Frau gelandet wäre.“

Es war die entscheidende Wende, sich einzugestehen, Hilfe zu benötigen und sie anzunehmen. Er stellte sich einer durch den Unfall bedingten Persönlichkeitsstörung und war fast für ein Jahr in einer neurologischen Tagesklinik.

Wenn Kai-Uwe Geske heute seine Geschichte erzählt, dann möchte er vor al-

lem anderen Mut machen, sich eine Schwäche einzugestehen, sich Dinge nicht so lange schön zu reden bis gar nichts mehr geht. Sicher sei das alles andere als bequem und es setzt voraus, selbst die Verantwortung zu übernehmen. Das jedoch sei allemal besser, als in tatenloser Starre zu verharren, alles hinzunehmen oder noch schlimmer, stets und ständig anderen die Schuld überzubügeln. Das sei inzwischen eine seiner wertvollsten Lebenserfahrungen, wobei es sich sehr gut anfühlt, den Mut aufzubringen, loszugehen, selbst aktiv zu werden, tiefgreifende Erkenntnisse zu machen, vieles über sich selbst zu lernen und Veränderungen herbeizuführen.
Dabei konnte der 40-Jährige zu dieser Zeit nicht einmal sagen, ob es für ihn – insbesondere in beruflicher Hinsicht – überhaupt noch eine Chance geben würde.

Vom Arbeitsamt war er bereits als mehr oder weniger berufsunfähig zum Rententräger übermittelt worden. Viele Ideen, noch einmal neu durchzustarten, einen neuen Beruf beispielsweise als Goldschmied oder Uhrmachermeister zu erlernen, stellten sich als nicht realisierbar heraus. Einen Katalog mit 2 500 Berufen hatte er vom Rententräger erhalten und etwa 30 konkrete Vorschläge für eine Neuorientierung unterbreitet. Es war zum Verzweifeln, denn irgendwie ging dieses nicht und jenes nicht, funktionierte eigentlich gar nichts „Dann bilden Sie mich doch zum Diplommusikpädagogen aus“, hat Kai-Uwe Geske irgendwann vorgeschlagen. Auch das schien zunächst im Sande zu verlaufen, denn eine 24-monatige Umschulung hätte der Rententräger fördern können, allerdings kein Studium über vier Jahre. Erst als er schwarz auf weiß vorgerechnet hat, dass die Kosten für das Studium weit unter denen einer Umschulung liegen und

er verschiedene Tests zu seiner Aufnahme- und Lernfähigkeit bestanden hatte, war man bereit, den Fall noch einmal zu überdenken und letztendlich zu befürworten. „Was für ein Erfolg, ich habe mich riesig gefreut und das hat mich dazu motiviert, die letzte Hürde anzugehen, um für das Studium zugelassen zu werden.“ Zwei Instrumente musste man dafür beherrschen. So begann er mit 41 Jahren Klavier spielen zu lernen und auch sein Trompetenspiel wieder aufzufrischen. Sein Talent war zwar fast völlig in Vergessenheit geraten über die Jahre. Doch nun erfüllte es ihn aufs Neue mit Freude, Zuversicht und der Gewissheit, es selbst in der Hand zu haben und die Aufnahmeprüfung für das Studium mit Hartnäckigkeit, Fleiß und Ausdauer erfolgreich zu meistern. Kein Mensch hätte sich träumen lassen, dass das alles von einer Sekunde auf die andere infrage stehen könnte. Genauso kam es aber.

Geskes hatten sich nach einem Einbruch entschieden, neue Fenster mit Sicherheitsglas und -verriegelung einbauen zu lassen. Bei dem Versuch alte Scharniere zu lösen, zerbrach plötzlich bei voller Laufleistung die Scheibe des Trennschleifers und durchtrennte Kai-Uwe Geske die Finger der linken Hand – so weit dass sie abgeklappt sind. „Dass Knochenmark schwarz ist, weiß ich seitdem. Im ersten Moment habe ich gar nichts gefühlt, war nur erstaunt wie schnell der Notarzt da war.“ Der veranlasste sofort eine Notaufnahme und Operation. „Ich spiele Klavier, habe in einem viertel Jahr Aufnahmeprüfung“, konnte Kai-Uwe Geske noch bemerken, bevor er wegtrat. Ob er überhaupt jemals wieder Klavier spielen würde, geschweige denn zu einer Aufnahmeprüfung in nur wenigen Wochen, das stand in den Sternen.

Dennoch haben die Ärzte dieses Wunder vollbracht. Kai-Uwe Geske hat seine Aufnahmeprüfung bestanden, daraufhin sein Musikstudium aufgenommen und vier Jahre später als Diplommusikpädagoge erfolgreich abgeschlossen. Und wieder geschah ein kleines Wunder. Denn noch während des Studiums hatte er in letzter Sekunde von der Stellenausschreibung für einen neuen Cottbuser Postkutscher erfahren, sich gerade noch rechtzeitig beworben und gegen weitere Bewerber durchsetzen können. „Das kann ich manchmal alles selbst nicht fassen. Denn ich habe meinen Traumberuf gefunden“, fasst er zusammen.
Glaubt er denn an Bestimmung oder Wunder? „Nein, eigentlich gar nicht“, sagt er. Vielmehr glaube er daran, wie wichtig es sei, nie – wirklich niemals aufzugeben. Vor allem seiner Frau ist er da sehr dankbar, weil sie ihn stets darin bestärkt hat.

LESENSWERT – EINE EMPFEHLUNG von Kai-Uwe Geske

Stein mit Hörnern
von Liselotte Welskopf-Henrich
ISBN-10: 3407788452

GLÜCK BEDEUTET FÜR MICH…

trotz vieler Unfälle heute fast unversehrt und gesund zu sein, mich nach so vielen Jahren der Suche in einem Traumberuf verwirklichen zu können und eine fürsorgliche Familie und liebevolle Frau an meiner Seite zu haben. Ich fühle mich angekommen in meinem Leben.

Lebenszeit kann niemand nachbestellen

von Andrea Blau

Es erscheint sicher gewagt, in einem Mutmacher-Büchlein das Glück mit dem Tod in Verbindung zu bringen. Aber durch meine tägliche Arbeit als Bestatterin wurde meine Sicht auf das Leben wesentlich beeinflusst und verändert. Für mich definierte sich persönliches Glück neu.
Oft übersehen wir die schönen Seiten des Lebens, die Kleinigkeiten, die das Leben so unendlich lebenswert machen. Ein liebes Wort, ein Lächeln, ein Streicheln oder gar ein Kuss von einem geliebten Menschen gehen so manches Mal in der Hektik des Tages einfach unter. Natürlich denkt in diesen Momenten niemand an Trennung oder gar den Tod. Vielleicht sollten wir in dieser glücklichen Zeit aufmerksamer sein, diese intensiver aufnehmen und genießen.

Jedes Mal, wenn ich meine Eltern besuchte, waren die ersten Fragen, wie es mir, meinem Mann und meinen Kindern gehe, und ob ich etwas essen wolle. Dann wurde aufgezählt was noch alles in der Küche vorrätig war – im Ofen der Braten oder Gemüse, welches schnell gekocht werden könne. In diesen Momenten fühlte ich mich geborgen, behütet und glücklich.
Auch wenn uns später die Pflege und Unterstützung unserer alten Eltern viel Kraft und Zeit abfordert, sollten wir diese Zeit nutzen, um ihnen noch einmal nah zu sein. Vielleicht an unsere Kindheit zurückdenken, als wir an der Hand von Mutti oder Vati die Welt entdeckten. Später dann brauchen die Eltern die

Hände ihrer Kinder, um sich in der Welt noch zurechtzufinden.
Wir sollten uns einfach die Zeit nehmen und die Geduld mitbringen, den Eltern zuzuhören. Auch wenn sie uns immer wieder die gleichen Ratschläge geben und uns langatmige Geschichten aus ihrer Kindheit und Jugend erzählen. Denn eines Tages sind sie nicht mehr da.
Auch der Umgang mit der mir zur Verfügung stehenden Zeit hat sich durch meine Tätigkeit verändert. Wie oft sagen wir: „Jetzt habe ich keine Zeit... dafür habe ich keine Zeit...“ Wenn wir jedoch kurz darüber nachdenken, sollten wir uns gerade diese Zeit nehmen. Zeit für unsere Kinder, Zeit für den Partner, für Freunde und nicht zuletzt – Zeit für uns selbst.
Leider verwenden wir unsere Zeit oft für Dinge, die wir auch getrost einmal liegenlassen könnten, die uns nicht weglaufen oder die uns einfach nicht gerade glücklich und zufrieden machen.

Gönnen wir uns eine Pause, holen tief Luft, trinken einen Tee oder Kaffee, gehen in der Natur spazieren und denken bewusst an etwas Schönes. Diese Zeit sollten wir als eine Zeit des Glücks empfinden. Denn es ist unsere Lebenszeit, die wir nicht nachbestellen können.
Ist man erst im Alltagstrott – bei der Arbeit, mit der Kindererziehung oder dem Haushalt beschäftigt – denkt niemand an das Ende und auch nicht täglich an sein Glück.

Man streitet sich das eine oder andere Mal in der Familie, oft nur um Kleinigkeiten, und geht dann verärgert seiner Wege. Niemand denkt in dieser Situation

daran, dass es vielleicht das letzte Mal gewesen sein kann, seinem Partner oder seinen Kindern gegenüber zu stehen. Wir vergessen in diesem Augenblick, die gemeinsamen glücklichen Stunden, die wir verbrachten und die, die noch vor uns liegen. Meist trifft man sich wieder, versöhnt sich und das Leben geht im Gleichklang weiter.

Doch was passiert, wenn dem nicht so ist? Der Tod ist unversöhnlich und endgültig.

Deshalb geht bei mir schon seit Jahren in solchen Situationen unbewusst im Gehirn eine rote Lampe an. Halt!

Es lohnt absolut nicht, wegen einer vergessenen Sache, einer Unachtsamkeit oder einem unüberlegten Wort seiner Lieben sich aufzuregen. Dafür ist die Zeit des gemeinsamen Lebens viel zu schön und kann viel zu kurz sein.

Das heißt nicht, jedem konstruktiven und auch gegensätzlichen Gedankenaustausch aus dem Weg zu gehen. Nur sollten wir diese Meinungsverschiedenheiten nicht in einem Kommunikationsabbruch oder sogar in einer Trennung enden lassen.

Denn irgendwann trennt der Tod unwiderruflich. Dann ist es zu spät, etwas zu klären oder zu verzeihen.

Vielmehr sollten wir jeden Tag als ein Geschenk ansehen, das wir mit Liebe, Freude und Dankbarkeit auspacken dürfen, voller Zärtlichkeit und Respekt für jede Stunde, die uns ermutigt, zu lieben und uns lieben zu lassen.

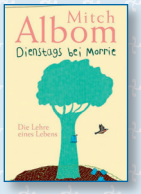
So kann uns das Glück immer und überall begegnen.

LESENSWERT – EINE EMPFEHLUNG von Andrea Blau

Dienstags bei Morrie, Die Lehre eines Lebens

von Mitch Albom

ISBN 978-3-641-10353-8



GLÜCK BEDEUTET FÜR MICH…

dass die Menschen, die ich liebe, gesund und glücklich sind.

Hier haben wir Platz gelassen für einen spontanen Gedanken, eine mutmachende Idee, oder etwas, was Ihnen wichtig erschien, als Sie durch dieses Büchlein geblättert oder darin gelesen haben.

Durch nichts und niemanden aufzuhalten

von Birgit Jaslau

„Ist das eine herzliche Begrüßung“, denke ich, als ich an diesem Morgen um 8 Uhr in Maust in den Birkenweg einbiege. Eine freundliche ältere Dame im Rollstuhl steht an der Kreuzung – mit ihrem Hündchen auf dem Schoß – und lächelt mir zu. Rosita Dräger war mir ein Stück entgegengekommen, um mir zu zeigen, wie ich zu ihrer Wohnung gelange. Dabei macht sie einen so unternehmungslustigen und fröhlichen Eindruck, sprüht voller Tatendrang, als würden ihr weder ihre Einschränkung noch die Hitze an diesem Morgen etwas ausmachen.
„Jetzt frühstücken wir erstmal“, sagt sie, bei ihr zu Hause angekommen. Den Tisch hat sie schon gedeckt. Schnell noch einen Kaffee ansetzen und Hundedame Emmi versorgen. Ich kann nur staunen über die Mobilität der 72-jährigen Seniorin.

Knapp 25 Jahre ist es her, dass Rosita Dräger an Multipler Sklerose erkrankte. Sie wollte es anfangs nicht wahrhaben. Denn eigentlich vermutete sie nur eine Instabilität im Knie, die während eines Ausflugs auf den Brocken dazu führte, dass sie die Bewegung ihrer Beine nicht mehr koordinieren konnte. Das wird schon wieder, hoffte sie. Viele Ärzte und Spezialisten zog sie zurate, die allerdings nur bestätigen konnten, dass sie unheilbar erkrankt war. Selbst immer aktiv und beruflich engagiert, galt es nun, neue Prioritäten zu setzen. „Ich bin meiner Familie sehr dankbar, denn sie hat mich in allen Phasen meiner Krankheit stets unterstützt.“

So wurde gemeinsam mit ihrem Mann sowie den drei Töchtern und deren Familien der Plan gefasst, in Maust ein großes Grundstück zu kaufen und drei Eigenheime zu errichten. In einem bauten die Drägers auch eine behindertengerechte Wohnung aus. Hier ermöglichen es breite Türen ohne Schwellen und ein Treppenlift sowie Umbauten an Dusche und WC, dass die Seniorin ein selbstbestimmtes Leben führen kann. Sie liebt es sehr, für die ganze Familie zu kochen oder sich in ihr Arbeitszimmer zurückzuziehen, um Projekte zu entwickeln und Möglichkeiten einer Förderung ausfindig zu machen. Nicht für sie selbst, sondern um anderen zu helfen und Mut zu machen. Da lässt sie nicht locker, ist unermüdlich im Einsatz, engagiert sich beispielsweise im DMSG*-Landesverband Brandenburg e. V. oder leitet seit 1993 die Selbsthilfegruppe „Multiple Sklerose“ innerhalb der Regionalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (REKIS) in Cottbus. Ihr gehören derzeit 24 Mitglieder an, genauer gesagt 23 Frauen und ein Mann. Die jüngste Betroffene ist 46, die älteste Dame 92.

„Erfahrungen auszutauschen und uns gegenseitig zu unterstützen, das kann schon sehr hilfreich sein. Es geht uns aber auch darum, uns neuen Themen zu widmen, zu lernen oder uns in der Gesellschaft einzubringen, vor allem wenn es gilt, ein lebensfreundliches Umfeld zu schaffen, an dem auch behinderte Menschen teilhaben können“, beschreibt Rosita Dräger ein Anliegen der Selbsthilfegruppe.
Aufschlussreich war da unlängst ein Stadtrundgang vom Cottbuser Altmarkt entlang alter Gassen bis zum Filmtheater Weltspiegel. „Man glaubt gar nicht, auf wie viele Hindernisse man auf so einer Tour als Rollstuhlfahrer trifft, nur weil

* Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

Bordsteine zu hoch sind. Wir wollen darauf aufmerksam machen, hier Abhilfe zu schaffen.“ So sei es – nur um ein anderes Beispiel zu nennen – oft gar nicht besonders aufwendig, bei Bau- oder Rekonstruktionsmaßnahmen den ebenerdigen Zugang zu Geschäften von vornherein einzuplanen. Doch oft wird das einfach vergessen. Mehr Unterflurbusse würde sie sich dann noch wünschen, vor allem auf den Überlandstrecken. Sie hat sich vorgenommen, das demnächst einmal direkt bei den Cottbuser Verkehrsbetrieben anzusprechen.
Überhaupt sei es eine ihrer wichtigsten Lebenserfahrungen, miteinander zu reden, nicht unentwegt über Probleme zu schimpfen, sondern über Lösungen nachzudenken, Verbündete zu finden und Taten folgen zu lassen. Da ist sie in ihrem Element, steckt voller Ideen und hat schon so manchen Plan entwickelt und wahr werden lassen. Gern denkt sie zum Beispiel an die Kräuterwanderung mit Peter Franke zurück, die die Selbsthilfegruppe im vergangenen Jahr unternommen hat. Demnächst wird die Steinzeitdiät auf der Tagesordnung stehen und einmal mehr deutlich machen, welchen Einfluss die Ernährung auf die Gesundheit hat und dass jeder selbst dazu beitragen kann, sich gesund zu ernähren. „Ich freue mich riesig, dass die Krankenkassen eine Förderung dieses Projektes bewilligt haben, versteht es sich doch auch als eine Anleitung und Motivation, selbst Verantwortung zu übernehmen und das Beste aus jeder Situation zu machen.“

Genau diese Lebenseinstellung zeichnet Rosita Dräger aus, wobei sie den Anschein erweckt, als sei sie durch nichts und niemanden aufzuhalten. Das könne man so nicht sagen, lenkt sie ein. Denn sie kann nicht voraussehen, wie schnell ihre Krankheit voranschreitet. Deshalb unternimmt sie gemeinsam mit Ärzten und

Physiotherapeuten, mit denen sie seit vielen Jahren zusammenarbeitet, alles nur denkbar Mögliche, um mobil und weitestgehend beweglich zu bleiben. „Diesen Handlungsspielraum zu haben, selbst einen Beitrag leisten zu können, mich aktiv mit einzubringen, betrachte ich als ein großes Geschenk.“ Schon zu oft hat sie hinnehmen müssen, wie schnell und unwiderruflich das Leben Tatsachen schafft, die keinerlei Spielraum mehr offenlassen.
Ein solcher Schicksalsschlag traf sie 2004, als eine ihrer Töchter an Krebs erkrankte und kurze Zeit später verstarb. Nicht weniger fassungslos war sie 2012 über die Nachricht, dass ihr Mann während einer Kur plötzlich und unerwartet verstorben war. Dennoch ihr unerschütterliches Vertrauen in das Leben nicht verloren zu haben, hat sie vermutlich ihrem Glauben an eine höhere Ordnung und ihrem Kampfgeist zu verdanken. Daraus schöpft sie Zuversicht, Mut und Kraft und setzt mittlerweile alles daran, um einen Traum zu verwirklichen.

Sie plant mit Blick auf die Zukunft, ihre Wohnsituation zu verändern und eine Wohngemeinschaft für Senioren zu gründen. Dabei ist sie sich schon im Klaren, dass sich das etwas verrückt anhört, zumal sie in einer wunderbaren behindertengerechten Wohnung lebt mit den beiden Töchtern in unmittelbarer Nachbarschaft. Doch sie verspricht sich von einer WG viele Synergien, um sich gegenseitig zu unterstützen, aber auch die Selbstständigkeit zu fördern, wobei sich jeder nach seinen Möglichkeiten einbringen kann, gemeinsam gekocht und miteinander geredet wird oder zusammen Ausflüge geplant werden können.
Eine große Küche und ein großzügiger Wohnbereich, die gemeinschaftlich genutzt werden, allerdings auch Rückzugsmöglichkeiten in separaten Schlaf- und

Wohnräumlichkeiten mit Dusche und WC, so beschreibt Rosita Dräger die ideale Wohngemeinschaft, in der sie leben möchte. „Sicher werden wir bei Bedarf auch Hilfe engagieren.“ Doch die Freiheit, selbst zu entscheiden und dafür die Verantwortung zu übernehmen, das möchte sie nicht aus der Hand geben.
Ungefähr vier bis sechs Gleichgesinnte wird es brauchen, um ein solches Modell zu finanzieren. Das haben Recherchen und erste Finanzierungsplanungen ergeben. Vielversprechend war auch ein erstes Informationsgespräch bei der KfW-Bank und es sieht ganz danach aus, dass auch die Suche nach einer geeigneten Immobilie bereits auf einem guten Weg ist. Am meisten freut sich Rosita Dräger im Moment darüber, dass das Fahrzeug für die gemeinsamen Ausflüge – ein Caddy mit rollstuhlgerechter Rampe – nagelneu und fahrbereit vor der Tür steht. Sie hat es gerade angeschafft.

LESENSWERT – EINE EMPFEHLUNG von Rosita Dräger

Multiple Sklerose erfolgreich behandeln,
mit dem Paläo-Programm
von Dr. Terry Wahls
ISBN 3867311595

GLÜCK BEDEUTET FÜR MICH…

meine treue Partnerin Emmi – mein Hund, die Liebe, Achtung und Geborgenheit in der Familie sowie meine Selbstständigkeit durch ständiges Bemühen und Fördern meiner Kräfte durch alternative und sportliche Aktivitäten. Ganz wichtig sind Freunde, Bekannte und Nachbarn mit denen man schwatzen und feiern kann.

Hier haben wir Platz gelassen für einen spontanen Gedanken, eine mutmachende Idee, oder etwas, was Ihnen wichtig erschien, als Sie durch dieses Büchlein geblättert oder darin gelesen haben.

Das Ziel darf man nie aus den Augen verlieren

von Birgit Jaslau

Seine Liebe galt schon immer dem Radsport, zunächst auf Opas selbstgebautem Fahrrad. Selbst da vermochte es niemand, ihn abzuhängen. „Genau genommen, war ich ein Quereinsteiger“, erzählt Lothar Thoms. Sein Talent war bei Kreis- und Bezirksausscheiden aufgefallen. Irgendwann absolvierte er ein Probetraining beim BSG Guben und wechselte Anfang der 70er Jahre zum Leistungszentrum des SC Cottbus.

Doch so selbstverständlich war das alles keineswegs. Denn seinem Vater gefiel es weniger, was der Drittälteste von neun Geschwistern für Flausen im Kopf hatte. Zu Hause wurde jede Hand gebraucht, hatte Lothar Thoms in den Jahren zuvor schon immer mit anpacken müssen. So fiel die Entscheidung nicht leicht – gerade mal 15-jährig – seinem Elternhaus den Rücken zu kehren.

„Ich habe hart trainiert. Wenn die anderen fertig waren mit ihrem Training, habe ich noch eine Runde extra gedreht. Ich wollte es allen beweisen, deutlich machen, dass der Weg, für den ich mich entschieden hatte, der richtige war“, denkt Lothar Thoms zurück. Dass er Jahre später zu einem der besten Radsportler aller Zeiten zählen würde, hätte er sich jedoch selbst nicht träumen lassen.

Zwischen 1977 und 1981 gewann der gebürtige Gubener vier Mal in Folge den Weltmeistertitel über die 1.000 Meter Zeitfahren.

1980 kam in Moskau die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen dazu. Mit

zwei Sekunden Vorsprung machte er den Sieg für sich klar und stellte damit einen neuen Weltrekord auf, der in den folgenden 16 Jahren ungeschlagen blieb. 1981 wurde er zum Weltradsportler gekürt und ist damit in der 130-jährigen Geschichte des Radsports bislang der einzige Bahnfahrer, dem eine solche Auszeichnung zuteil wurde.

Den größten Sieg hat der heute fast 60-Jährige allerdings erst in den letzten Jahren verbuchen können. Er hat nach einem Schlaganfall ins Leben zurückgefunden. 13 Jahre ist das mittlerweile her.
An diese Nacht von Sonntag zu Montag kann er sich noch gut erinnern. Er war alleine zu Hause als Schmerzen einsetzten, die rechte Seite war gelähmt, zu sprechen war nicht mehr möglich, er konnte weder telefonieren noch nach einem Notarzt rufen, sich zu bewegen fiel unsagbar schwer. Doch Dank seiner Ausbildung zum Physiotherapeuten wusste er, was die Stunde geschlagen hatte. So nahm er seine ganze Kraft zusammen und schleppte sich die Treppen bis zur Nachbarin hinunter. Hilfe kam gerade noch rechtzeitig. „Es war sehr sehr knapp, ein Infarkt mit 5 Prozent Überlebenschance, weil die Blutversorgung zum Atemzentrum und Kleinhirn betroffen war. Ich hatte großes Glück“, ist Lothar Thoms noch heute sehr dankbar.
Sein im Sport erlernter Kampfgeist, Disziplin und Ehrgeiz haben sicher dazu beigetragen, dass er in den folgenden Wochen und Monaten nicht verzweifelt ist. Jede Bewegung versetzte ihn in Atemnot, nicht einmal eine Kerze auszupusten war möglich. Sich ohne Rollstuhl zu bewegen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, erschienen undenkbar. Lothar Thoms hat dennoch nicht aufgegeben,

sich kleine Ziele gesteckt: eine Unterschrift leisten und wieder schreiben können, in kleinen Schritten wieder zu gehen, sich ohne Rollstuhl zu bewegen. Er wollte sich einfach nicht hängenlassen.

„Ich habe heute wieder meinen eigenen Haushalt und möchte mir meine Selbstständigkeit möglichst lange erhalten“, freut er sich über die Fortschritte, die er über die Jahre hinweg gemacht hat. Wenngleich das tägliche Leben schon immer wieder mal die eine oder andere Herausforderung bereithält, denn bewegungsseitig ist er noch immer eingeschränkt. Leider ist es auch mit dem Radfahren schwierig. Dennoch schätzt er sich glücklich, sein Leben aktiv gestalten zu können.

Dazu gehört für ihn, sich mit seinen Erfahrungen als Leiter der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe für ähnlich Betroffene einzubringen. Seit 2008 ist er dabei. Hier ist ihm besonders wichtig – für alle erlebbar – Möglichkeiten zu schaffen und Angebote zu machen, am öffentlichen Leben teilzuhaben. Das können Besuche im Planetarium, Tierpark, im Museum, eine Kahnfahrt oder ein Bowlingabend sein. Selbst im Rollstuhl könne man eine ruhige Kugel schieben und ist der Ehrgeiz einmal geweckt, gewinnen zu wollen, dann entfache das auch neue Motivation, den Kampfgeist und Lebensfreude. Nichts sei schlimmer, als sich einzuigeln.

Was ihn selbst besonders motiviert hat in den letzten Jahren? Die Freude daran, Opa zu sein, sein Enkel ist inzwischen 8 Jahre alt und die Erkenntnis, dass es möglich ist, wirklich Großes zu erreichen in vielen, vielen kleinen Schritten. Man muss sich nur auf den Weg machen. Und auch wenn es einige Hürden zu überwinden gilt, das Ziel darf man nie aus den Augen verlieren.

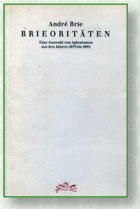
LESENSWERT – EINE EMPFEHLUNG von Lothar Thoms

Brieoritäten

Eine Auswahl von Aphorismen aus den Jahren 1978 bis 1985

von André Brie

ISBN 3910159508



GLÜCK BEDEUTET FÜR MICH...

meinen Schlaganfall überlebt zu haben und heute jeden Tag selbstständig und aktiv gestalten zu können. Dabei freut mich sehr, dass ich dazu beitragen kann, ähnlich Betroffenen Mut zu machen.

Hier haben wir Platz gelassen für einen spontanen Gedanken, eine mutmachende Idee, oder etwas, was Ihnen wichtig erschien, als Sie durch dieses Büchlein geblättert oder darin gelesen haben.

Hier haben wir Platz gelassen für einen spontanen Gedanken, eine mutmachende Idee, oder etwas, was Ihnen wichtig erschien, als Sie durch dieses Büchlein geblättert oder darin gelesen haben.

Inhalt

Seite 3 Vorwort
von Angelika Koal

Seite 4 Es macht einen großen Unterschied, über Probleme oder deren Lösung nachzudenken
von Birgit Jaslau

Seite 8 Soll ich oder soll ich nicht?
von Hans-Jürgen Hansow

Seite 12 Worum geht es in meinem Leben?
von Birgit Jaslau

Seite 16 Niemals aufgeben, sondern aufstehen, um einen nächsten ersten Schritt zu machen
von Birgit Jaslau

Seite 22 Lebenszeit kann niemand nachbestellen
von Andrea Blau

Seite 26 Durch nichts und niemanden aufzuhalten
von Birgit Jaslau

Seite 32 Das Ziel darf man nie aus den Augen verlieren
von Birgit Jaslau

Seite 36 Hier haben wir Platz gelassen ...

Impressum

Herausgeber:
Räume für Frauen e. V.
Selbsthilfekontaktstelle REKIS Cottbus
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus
Telefon: 0355 543205, Telefax: 0355 4865647
E-Mail: kontakt@selbsthilfe-cottbus.de
Web: www.selbsthilfe-cottbus.de

Projektidee: Birgit Jaslau

Layout und Satz:
PRofil agentur birgit jaslau
Calauer Straße 70, 03048 Cottbus
Telefon: 0355 32707, Telefax: 0355 32708
E-Mail: info@pr-agentur-jaslau.de
Web: www.pr-agentur-jaslau.de

Grafik:
Evgeni Attsetski (fotolia.com)

Wir bedanken uns bei der Knappschaft, Bahn-See
für die Unterstützung dieses Projektes.

Erstausgabe: November 2015