

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44 • 10559 Berlin

☎ 030 – 394 63 64 • 📠 030 - 394 64 85

✉ kontakt@stadtrand-berlin.de • 🌐 www.stadtrand-berlin.de

Unsere Sprechzeiten Mo Di 10 – 14 und Do 15 – 18 Uhr

Mi 9:30 – 13 Uhr in türkischer Sprache

Gesundheit Interkulturell Mo Mi Fr 10 – 15 Uhr ☎ 030 – 463 20 40



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Selbsthilfe

Projekte

Gesichter

SHK aktuell mit Veranstaltungshinweisen

Träger News

Literarische Einsprengsel – Kreativ geschrieben 1 | 2 | 3 | 4

Impressum

Gebrauchsanweisung Navigation

Dieser Newsletter hat eine Navigation mit der Sie von jeder Zeile des Inhaltsverzeichnisses durch einfaches Anklicken zur Seite des Themas springen. Am Ende eines Textes bringt ein Klick auf das Symbol ▲ Sie zurück zum Inhaltsverzeichnis.

Vorwort

Wussten Sie, dass man auf einen Niesanfall heute nicht mehr mit einem aufmunternden „Gesundheit“ reagiert? Sagt Knigge. Der „unerhebliche Zwischenfall“ soll nicht durch vielfache Zwischenrufe unnötig dramatisiert werden.

Schade eigentlich. Wir möchten es nämlich gerne trotzdem sagen und tun es mit diesem neuen Newsletter besonders ausgiebig. „Gesundheit“ möchten wir sagen, wo alle in erster Linie die Krankheit erwarten. Auch die hat ihren Platz in unseren Selbsthilfegruppen. Das Mit-Teilen von krankmachenden Erfahrungen und Erfahrungen mit der Krankheit wird immer ein wichtiger Aspekt der Entlastung in unseren Gruppen bleiben.

Trotzdem möchten wir mit diesem Newsletter einmal zum Perspektivwechsel anregen. Was passiert, wenn wir in unseren Gesprächen anstelle der Krankheit die Gesundheit in den Vordergrund stellen? Wenn wir auf den Gruppentreffen die meiste Zeit nicht der persönlichen Belastung, sondern unseren Zielen im Genesungsprozess widmen? Und natürlich dem Weg dorthin?



Das ist der Schwerpunkt dieses Newsletters. Beiträge dazu entdecken Sie im Artikel unseres Gastautors Theodor Dierk Petzold, Leiter des **Zentrums für Salutogenese** in Bad Gandersheim, in der Rubrik „Gesichter“ und gerne auch in unseren Veranstaltungshinweisen.

Wir wünschen Ihnen wie immer viel Vergnügen beim Stöbern in den Beiträgen dieses Newsletters. Dazu eine erholsame, sonnige Sommerzeit. Und letztlich ohne Frage:

„Gesundheit!“

Birgit Sowade
Angelika Vahnenbruck
Hatice Akyuz
Kali Balcerowiak

Selbsthilfe

Was ist eigentlich ... Jin Shin Jyutsu?

Themen der Selbsthilfe

Neue Gruppen

Ausgewählte Gruppe vorstellen:

Rohkost - Gruppe

Selbsthilfegruppen in der SHK

Entwicklungen im Selbsthilfebereich

Gastautor Theodor Dierk Petzold,
Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

Navigation durch Anklicken des Themas oder mit einem Klick auf das Symbol ▲!

◆ Was ist eigentlich ... JIN SHIN JYUTSU?

Themen der Selbsthilfe



Die japanischen Schriftzeichen für JIN (sprich "Shin") wissender mitfühlender Mensch, SHIN (sprich "Dschin") Schöpfer, JYUTSU (sprich "Dschutzu") Kunst: Die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen.

(Bildunterschrift durch B. Hofmann)

Eine Selbsthilfegruppe für Lebenskunst – auch das gibt es in der SHK Mitte. Heilung von Körper, Seele und Geist durch einfaches Berühren des bekleideten Körpers im Liegen oder Sitzen, im Gehen oder Stehen. Körperstellen die symmetrisch auf der linken und rechten Körperhälfte („Sicherheitsenergieschlösser“) oder auf der Mittellinie („Hauptzentralstrom“) angeordnet sind, vom Kopf bis zu den Füßen verteilt, werden sanft mit der Hand berührt. Reflektorisch werden sie durch das Halten von Fingern und Zehen erreicht. Regelmäßige Anwendung erzeugt ein Gefühl des Strömens – deshalb wird die Berührung als „Strömen“ bezeichnet.

Brigitte Hofmann ist durch Teilnahme an qualifizierenden Lehrgängen eine autorisierte Jin Shin Jyutsu Praktikerin, die diese Kunst der sanften Berührung therapeutisch anwenden darf. In der SHK vermittelt sie den TeilnehmerInnen ihrer Selbsthilfegruppen bedarfsgerechte Anwendung zur Selbsthilfe und versteht es darüber hinaus, in einem Theorieteil Interesse und Verständnis für philosophische und psychologische Dimensionen dieser uralten japanischen Heilkunst zu wecken.

kb

Kontakt Brigitte Hofmann
☎ 030 / 396 31 14

Link: www.jinshinjyutsu-berlin-mitte.de

Zum Weiterlesen:

Link: www.jinshinjyutsu-in-berlin.de

Waltraud Riegger-Krause • Jin Shin Jyutsu
Einfache Anwendung zur Selbsthilfe
Südwest-Verlag • 2007 • € 7,95

◆ **Neue Gruppen**

I n P l a n u n g

🖼️ **Hilflose Eltern erwachsener Kinder**

Die Kinder sind volljährig, aber „kein Stück erwachsen“? Sie wollen oder können keine Eigenverantwortung übernehmen? Ausbildungen und Beziehungen werden abgebrochen, gleichzeitig aber hohe Erwartungen an die Eltern formuliert?

Ich suche eine Möglichkeit, mich mit Eltern in ähnlicher Situation austauschen zu können!

*Bei Interesse melden Sie sich bitte
in der Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte*



Geschichten vom Schatten-Ich (Auszug)

Arabrab saß auf der Klippe am Meer und malte. Die Sonne ging glühend unter, der Himmel leuchtete grün und das Meer sah aus, als wäre die Sonne hineingefallen. Plötzlich blitzte es auf, so hell, dass sie geblendet wurde. Arabrab tauchte den Pinsel in die Farbe und stockte. Sie sah nichts mehr, alles war stockdunkel. Sie brauchte eine Weile, um zu begreifen, dass sie blind war. Sie hörte das Meer tosen und ein paar Möwen kreischen und saß vor Schreck erstarrt da, wie lange wusste sie nicht. Dann tastete sie sich zum Rand der Klippe vor. Was sollte sie ohne Augenlicht tun? Das Leben würde ihr so nicht mehr gefallen. Sollte sie sich gleich von der Klippe stürzen? Aber das wagte sie nicht.

Sie merkte, dass sie auf einmal viel feiner hörte und roch. Sie roch brennendes Holz. Sie tastete sich den Weg von der Klippe hinunter, dem Geruch entgegen, bis sie die Hitze des Feuers spürte. Sie hörte ein Fauchen und spürte, wie ihr heiße Luft ins Gesicht blies...

Barbara Kuhrau

Ausgewählte Gruppe vorstellen: Rohkost - Gruppe

Das A und O ist roh

Bringewald ist der Typ, der eine Radiosendung über Rohkost hört, sich das empfohlene Buch besorgt, liest und anschließend den Inhalt seines Kühlschranks gnadenlos in eine große blaue Tüte entsorgt. Ade Zivilisationskost! So geschehen vor über 20 Jahren. Heute trifft man den stattlichen Mittfünfziger in der Rohkost - Gruppe der SHK, die sich an jedem zweiten Sonntag im Monat ab 13 Uhr bis in den frühen Abend in zwangloser Runde versammelt und bei munterem Geplauder erstaunliche Mengen Grünzeug verdrückt.

Auf dem Tisch stehen Körbe und Wannen mit allerlei frischem Blattzeug sowie etliche Flaschen mit Wasser. Wasser ist eines der Themen, die hier diskutiert werden. Eine Frau stürmt gut gelaunt herein



Gäste und Mitglieder beim gemeinsamen Verzehr von frischem Grün.

und wirft grüne Ranken in die Runde. „Köstlich!“ ruft sie. „Frisch gepflückt! Probiert mal!“ – Der erste Eindruck täuscht, denn Rohkost definiert sich nicht zwangsläufig als vegetarisch. Auf dem SHK Info Flyer der Gruppe ist Rohkost so definiert:

„Zur Rohkost gehört jedes Nahrungsmittel, wie es die Natur gegeben hat und was nicht über 40°C erhitzt wurde - also Früchte, Gemüse, Kräuter, Nüsse, Samen, Eier, Fisch und Fleisch. Die individuelle Auswahl trifft jede/r selbst.“

RohkünstlerInnen und Rohkostinteressierte sind zu den Treffen herzlich eingeladen. Es scheint nicht viele offene Gruppen in diesem Bereich zu geben, lediglich von zweien ist die Rede, die in Berlin regelmäßig öffentlich zusammenkommen, eine davon in der SHK Mitte.

Karina ist als Ansprechpartnerin für Arthrosebetroffene in die Rohkost - Gruppe integriert. Sie schwört auf basische Kost, die sogenannte „Basendiät“: Sie verzehrt am Tag drei Mahlzeiten mit frischem Obst und Rohkostsalaten, außerdem darf es leicht gegartes Gemüse sein, gekeimte Hirse und ungeschälter, gekochter Reis. Damit hat sie sich von Beschwerden, Tabletten und Gehhilfen verabschiedet, nachdem sie ein halbes Jahr unter Schmerzen am Stock lief und künstliche Gelenke bekommen sollte. Die braucht sie dank strikter Disziplin beim Essen nun nicht. Vor ihr steht ein Teller voll mit geschälten Apfelvierteln, die sie mit Genuss verzehrt.

Avocados werden künstlerisch vollendet enthäutet, ein Herr hat sich eine große Schale bunten Salat mitgebracht, den er mit gutem Appetit in sich hineinschaufelt. Und wieder stellt jemand eine Riesenportion Grünzeug für alle auf den Tisch. Höchste Zeit, denn die aufgetischten Vorräte gehen zur Neige.

Rohkost? Mit Fisch und Fleisch? Basendiät? Vegetarisch? Vegan? Diese Gruppe ist nicht dogmatisch, soviel steht fest. „Das A und O ist roh“, lautet die lakonische Erläuterung eines Teilnehmers zum Wesen der Rohkost. Er geht auf die 70 zu, so fitte Senioren trifft man gerne. Mit seiner Ernährungsumstellung in Richtung Rohkost konnte er sich von einem lästigen Glaukom befreien und dazu von so manch anderem Zipperlein, wie er mir freundlich erzählt.

Die Gruppe vereint jüngere und ältere, männliche und weibliche TeilnehmerInnen und bietet eine Fülle von Anregung und Information. Ich erfahre von monatlichen Wildkräuterwanderungen unter kundiger Führung, vom Grossen Gesundheitsseminar in Berlin, das in diesem Jahr bereits zum elften Mal stattfindet und von Bringewalds Permakultur - Projekt im Berliner Umland.



Fröhlicher Handschlag beim monatlichen Rohkost – Treffen am Sonntag Nachmittag.

kb

Literaturtip Helmut Wandmaker „Willst du gesund sein? Vergiß den Kochtopf!“

Kontakte Rohkost-Gruppe: Bringewald 0176 / 96 51 66 54
Arthrose: Karina 030 / 451 57 22

Info Rohkost-Gruppe www.bringewald.de/rohkost-treffen-berlin.htm
Wildkräuterwanderung / Seminar www.berlingesund.com

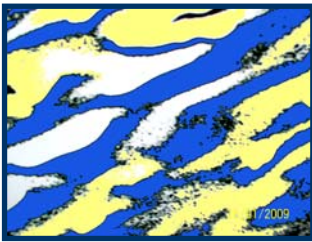


◆ Selbsthilfegruppen in der SHK

Link: [SHK Info](#)

Geschichten vom Schatten-Ich (Auszug)

... Ein kaum wahrnehmbarer Schleier legt sich über das Meer, das Zeichen, dass der Zauber gelungen war. Erfreut schaute sie hinunter auf ihre Hände und erinnerte sich an die Meerespflanzen. Eklig sahen sie aus, sie gab sich jedoch



einen Ruck und steckte sie in den Mund. Je mehr sie kaute, desto mehr Frieden und Mitgefühl strömten in sie ein, ergriffen setzte sie sich auf den Sand und vor Glück liefen ihr Tränen übers Gesicht. Sie fühlte sich ganz, gesegnet und spürte, dass sich ihr Innerstes für die Wunder der Natur öffnete und sie aufgehen konnte in der Komplexität des Menschseins. Lange blieb sie so in Meditation versunken am

Strand sitzen...

Myriam

◆ **Entwicklungen im Selbsthilfebereich**

Theodor Dierk Petzold

Salutogenese, Selbsthilfe und Selbstregulation

Salutogenese (von salus=Gesundheit und genese=Entstehung) ist die Frage nach der Entstehung von Gesundheit

Einleitung

Wenn ein Chirurg einen Tumor im Bauch entfernt und alle Schichten wieder ordentlich zunäht, braucht es noch die Selbstheilungsfähigkeit des Organismus, damit die Haut wieder richtig geschlossen ist und der Patient annähernd normal leben kann. Ohne die Selbstregulation wäre die Arbeit des Chirurgen die eines Puppendoktors. Ähnlich verhält es sich mit allen medizinischen Behandlungen. So dürfen Ärzte sich bei der Selbstheilungsfähigkeit ihrer Patienten bedanken, denn ohne sie wären sie keine Ärzte.

Selbstheilungsfähigkeit ist nicht nur eine unbewusste, uns eher automatisch vorkommende Selbstregulation wie die Heilung von Wunden, einer Grippe, einer Magendarminfektion oder dergleichen mehr, sondern auch all das, was wir ganz bewusst durch unsere Eigenaktivität erreichen. Dazu gehört ganz besonders natürlich auch alles, was zur ‚Selbsthilfe‘ gehört.

Dass Selbsthilfe wirkt, haben viele Menschen erfahren und ist durch viele Untersuchungen belegt. Wir wollen mit der Frage nach der ‚Salutogenese‘ eine Antwort finden, wie Selbsthilfe wirken kann. Vielleicht ist es möglich, mit Hilfe einer Theorie über die Wirkweise die Praxis der Selbsthilfe noch zu verbessern.

Ein Empfinden von Stimmigkeit - das Kohärenzgefühl

Wie funktioniert unsere Selbstregulation in Richtung Gesundheit?

Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Stressforscher, der Schöpfer des Begriffes ‚Salutogenese‘, hat die Frage nach der Entstehung von Gesundheit mit einem ‚Kohärenzgefühl‘ beantwortet. ‚Kohärenzgefühl‘ (engl. ‚sense of coherence‘ SOC) bedeutet soviel wie Sinn und Gefühl von Stimmigkeit und Verbundenheit mit einer „globalen Ausrichtung“. Es hat auch eine Ähnlichkeit zu Urvertrauen in das Leben, ein Vertrauen, dass alles letztendlich schon gut werden wird – was auch immer geschehen mag. Ein solches Kohärenzgefühl soll wesentlich für unsere gesunde Entwicklung verantwortlich sein.

Dieses Kohärenzgefühl wird nach Antonovsky von drei Komponenten gebildet - eine für jede der drei Daseinsdimensionen:

- 1) Für die Verhaltensdimension die ‚**Handhabbarkeit**‘: Wenn wir meinen, dass wir die Herausforderungen des Lebens durch unser Verhalten meistern können, dass wir also

genug Fähigkeiten und Ressourcen dafür haben, entspricht dies der Komponente der ‚Handhabbarkeit‘.

- 2) Für die Gefühlswelt die ‚Bedeutsamkeit‘: Wenn wir das Gefühl haben, dass sich unsere Anstrengung für eine Sache lohnt, dass sie anerkannt wird und sinnvoll ist, haben wir das Gefühl von ‚Bedeutsamkeit‘
- 3) Für die Dimension des Denkens die ‚Verstehbarkeit‘: Wenn wir uns unsere Erfahrungen erklären können, dass heißt, sie zuordnen können, und die Erlebnisse und Beobachtungen für uns irgendwie absehbar sind, entspricht das der Komponente der Verstehbarkeit oder ‚Sinnhaftigkeit‘.

So bilden nach Antonovsky (1979) Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit und Verstehbarkeit zusammen das Kohärenzgefühl. Inzwischen wurde dieses Konzept besonders im Bereich der Gesundheitsförderung viel diskutiert und beachtet.

Anregungen für die Selbsthilfegruppenarbeit

In Selbsthilfegruppentreffen können zu diesen Themen immer wieder z.B. folgende Fragen gestellt werden.

Als übergeordnetes Thema steht die Frage nach stimmiger Verbundenheit, ‚Kohärenz‘: Woran merke ich Stimmigkeit / Kohärenzgefühl? Wie fühlt sich Stimmigkeit für mich an? Wann fühle ich mich stimmig? Innerlich: körperlich – emotional - gedanklich?

Wo und wann fühle ich mich mit meiner Umwelt stimmig verbunden: mit meinen nächsten, wichtigsten, liebsten Mitmenschen? Im Beruf, in der Kultur, global, in der Religion (meinem ethischen Wertesystem, Glauben)?

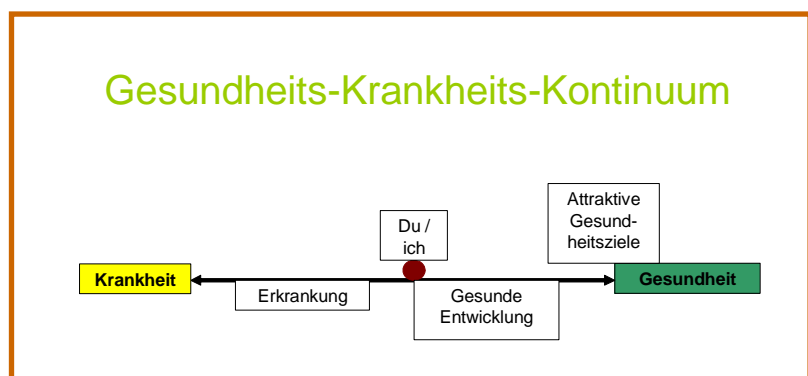
Besteht Stimmigkeit zwischen innen und außen? Zwischen oben und unten? Zwischen Bedürfnissen, Wünschen, Idealen, Verhalten, Gefühl, Gedanken und Glauben?

Zu den drei ‚Komponenten‘ können folgende Fragen gestellt werden.

- 1) Zur Handhabbarkeit: Wie kann ich mit meiner Erkrankung, mit den Symptomen so umgehen, dass ich immer wieder Wohlbefinden herstelle? Welche guten Erfahrungen habe ich damit schon gemacht? Welche Fähigkeiten, Kompetenzen habe ich dazu? Welche weiteren Ressourcen (Unterstützung?) habe oder wünsche/brauche ich?
- 2) Zur Motivation/Bedeutsamkeit: Welche positive Motivation habe ich für mein Verhalten, meine Eigenaktivität für Gesundheit? Wann habe ich das Gefühl, dass sich meine Anstrengungen lohnen? Welche tiefen Bedürfnisse und Ziele habe ich? Woher bekomme ich entsprechende Anerkennung und Wertschätzung? Wodurch ist bzw. wird mein Leben und mein Verhalten bedeutsam und sinnvoll? Wo fühle ich mich zugehörig?
- 3) Zur Verstehbarkeit: Wie verstehe ich meine Symptome und Erkrankung und die Möglichkeiten zur Genesung (bzw. des Umgangs mit der Erkrankung)? Welche Regeln, Gesetzmäßigkeiten gibt es, die mir ein Verstehen leichter machen und die eintretenden Veränderungen absehbarer und auch kontrollierbarer werden lassen? Welche Rolle spielt Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit?

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Antonovsky hat Wert darauf gelegt, dass wir krank und gesund nicht mehr als sich ausschließende Zustände im Sinne von entweder oder betrachten, sondern von dem Wissen ausgehen, dass jeder Mensch immer sowohl gesunde als auch kranke Anteile hat. Er spricht von einem ‚Gesundheits-Krankheits-Kontinuum‘ als „mehr-



dimensionales Geschehen“. Demnach müssen wir Gesundheit immer wieder herstellen, uns immer wieder in Richtung Gesundheit bewegen – wie ein Schwimmer auf einem Fluss sich über Wasser halten muss.

Ein Modell gesunder Selbstregulation

Gesunde Selbstregulation ist zielgerichtet

Wenn ein Baby Hunger hat und schreit und saugt, erwartet es die Mama und Milch. Wenn wir jemanden freundlich anlächeln, erwarten wir (oft unbewusst), dass er freundlich zurück lächelt. Wenn wir etwas essen, erwarten wir, dass es uns sättigt und gut tut. Offenbar haben wir körperliche, emotional-soziale und auch mentale und geistige ‚Sollwerte‘, Bedürfnisse und damit auch Ziele.

Der Mensch funktioniert auch zielgerichtet – in unserem Zusammenhang in Richtung Wohlbefinden und Gesundheit. Das sind für die Selbstregulation sehr attraktive Ziele, die hier mit dem in der Chaosforschung und zunehmend auch in der Hirnforschung verwendeten Begriff ‚Attraktoren‘ bezeichnet werden. Diese Attraktoren sind attraktiv: sie ziehen sozusagen unsere Aktivität, sie motivieren uns zu unserem Verhalten.

Stimmigkeit ist ein übergeordneter Attraktor

In unserem Leben wollen wir immer wieder Stimmigkeit herstellen: sowohl zwischen den unterschiedlichen Sollwerten und den aktuellen Istwerten, innere Stimmigkeit sowie stimmige Verbundenheit mit unseren Angehörigen, mit unserer Arbeit, der Politik und unserem Glauben. Stimmigkeit und stimmige Verbundenheit sind andere Worte für Kohärenz.

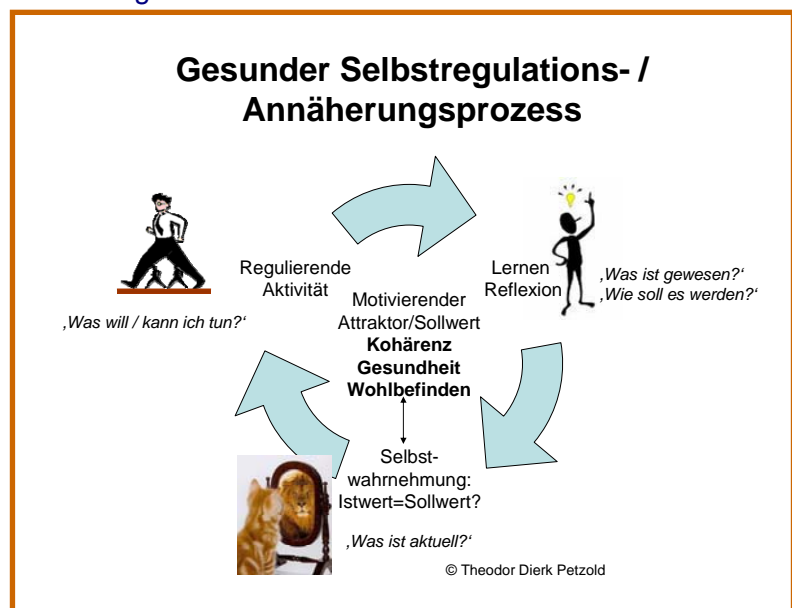
Bei mehreren modernen Hirn- und Psychotherapieforschern (z.B. Grawe 2004) finden wir den Begriff ‚Kohärenz‘ für ein zentrales menschliches Bedürfnis.

Hier finden wir eine interessante Verbindung von moderner neuropsychologischer Regulationsforschung zu Antonovskys Salutogenese-Konzept. Um diesen hohen („obersten“) Attraktor ‚Kohärenz‘ (stimmige Verbundenheit) dreht sich demnach unser Leben, die psychophysische Selbstregulation. Deshalb steht sie im Mittelpunkt des hier gezeigten Selbstregulationsmodells.

Selbstregulation als ständiger Prozess

Das Leben eines Menschen um seine zentralen Attraktoren ist gekennzeichnet durch 1. ständige (Selbst-)Wahrnehmung: Ist mein Ist-Zustand gleich dem Soll? Ist mein Bedürfnis annähernd befriedigt? Ist die Umwelt annähernd wie ich es erwartet habe? Dann stellt sich die Frage: Kann ich meinen Zustand zunächst einmal so annehmen – wie er ist? Auch wenn er unstimmig ist und mir nicht gefällt und vielleicht sogar schmerzhaft ist?

Dann folgt bei Unstimmigkeit von Ist und Soll die Motivation aus der Mitte heraus zu Aktivität (2. Phase). Ich tue etwas, um mein Bedürfnis zu befriedigen, möglichst große Stimmigkeit wie auch Wohlbefinden wieder neu herzustellen, die Umwelt zu finden bzw. zu schaffen, in der ich meine Bedürfnisse befriedigen kann. Nach meinem Verhalten folgt



die 3. Phase: Ich reflektiere und ziehe Bilanz: hat mein Verhalten zur Erfüllung der Erwartungen, Annäherung an mein Ziel geführt? Was lerne ich aus dem Ablauf und Ergebnis?

Es folgt wieder die Selbstwahrnehmung usw.

Dieser Selbstregulationszyklus findet in allen Daseins-Dimensionen statt: in der körperlichen Dimension (auch in Bezug auf Bedürfnisbefriedigung), im Gefühlserleben (wo immer wieder das Herstellen von Liebe und Bedeutsamkeitsgefühl wichtig ist) wie auch im Denken (im Stillen von Neugier, dem Lösen von Aufgaben, beim Lernen zur Erhöhung der Verstehbarkeit).

Stimmigkeit, Annäherungs- und Vermeidungsverhalten

Die moderne Neuropsychologie gibt mit ihren Erkenntnissen der Salutogenese großen Auftrieb: das Streben nach Kohärenz als „oberstes Regulationsprinzip“ (Grawe 2004), die Erkenntnis unseres grundsätzlichen Lernvermögens (der ‚Plastizität‘ des Gehirns) wie auch die Entdeckung des Annäherungs- und Vermeidungssystems. Um sich attraktiven Zielen anzunähern, ist unser Gehirn mit einem ‚Annäherungssystem‘ ausgestattet (besonders auf der linken Hirnseite). Da wir im Dienste unserer Gesundheit aber auch Gifte und andere Gefahren meiden müssen, haben wir auch ein Vermeidungssystem (mehr rechtshirinig). Alles, was uns krank macht, wollen wir vermeiden (Krankheit ist also ein starkes Vermeidungsziel) – damit wir gesund bleiben bzw. werden.

Der Annäherungsmodus ist mit Vertrauen und Offenheit gekoppelt, der Vermeidungsmodus mit Angst und Sich-verschließen oder Kämpfen. Kreatives Lernen und Kreativität finden im Annäherungsmodus statt. Wenn dagegen der Vermeidungsmodus überwiegt, neigen wir eher zu Depression usw. Wenn man morgens aufwacht und sich überlegt, was man am Tage tun möchte, und einem nur Sachen einfallen, die man vermeiden möchte, tut man halt vorsichtshalber lieber gar nichts...

Daraus kann man auch das gesunde Verhältnis von Salutogenese zu Pathogenese (Entstehung von Krankheit) ableiten: Die Grundlage für gesunde Entwicklung gibt die Salutogenese. Die Frage nach der Pathogenese macht nur Sinn und erfüllt nur einen heilsamen Zweck, wenn sie auf der Grundlage und zum Erreichen von Annäherungszielen gestellt wird.

Für Gruppensitzungen ist es deshalb hilfreich, wenn die Leitung auf einen sicheren freundlichen Rahmen achtet, denn in einer solchen Atmosphäre können die Teilnehmer leichter in den Annäherungsmodus kommen. Der Annäherungsmodus wird auch durch Fragen nach positiven Zielen und Erfahrungen angeregt. Wenn wir im Annäherungsmodus sind, können wir leichter und kreativer Probleme lösen – manchmal verschwinden sie sogar wie von alleine. Auf jeden Fall werden wir so gestärkt, dass wir auch besser unsere wichtigen Vermeidungsziele (wie z.B. das Vermeiden von Drogen, die Abwehr von Krankheiten) durchhalten können. In einer Gruppensitzung kann man zu Beginn den Annäherungsmodus kommunikativ anregen, indem man z.B. eine Runde macht zu „Gutes und Neues“ oder zu einer von den vielen Fragen, die oben und unten aufgeführt sind.



A2) Zwei Motivationssysteme

A2) Zwei Motivationssysteme

Annäherungssystem



Gesundheitsorientiert
(salutogenetisch)

- Kohärenz, Attraktive Gesundheitsziele
- Lust, Wohlbefinden, Sinn ...

Vermeidungssystem



Krankheitsorientiert
(pathogenetisch)

- Vermeidungsziele Abwenden von Gefahren + Inkohärenz
- Unlust, Angst, Beschwerden ...

Jammern als Vorbereitung für Gesundheit?

Aus den genannten und weiteren Erfahrungen und Erkenntnissen ist die Methode der Salutogenen Kommunikation entwickelt worden, eine neue Kommunikationsmethode, die auf dem Autonomietraining nach Grossarth-Maticek aufbaut und besonders an attraktiven Gesundheitszielen und stärkenden Ressourcen orientiert ist. Sie kann sowohl in der Arzt-Patient-Kommunikation und anderen therapeutischen, beratenden und erzieherischen Beziehungen als auch in Gruppen und ganz normalen partnerschaftlichen Beziehungen sinnvoll angewendet werden.

Als motivierende attraktive Themen von Gruppengesprächen haben wir zunächst Stimmigkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit und Verstehbarkeit kennen gelernt. Ebenso wichtig sind Wohlbefinden, Sicherheit und Lust/Freude.

Natürlich darf auch gejammert und geklagt werden: das gehört zur Kommunikation der Selbstwahrnehmung. Der erste Schritt zur gesunden Selbstregulation ist die Annahme dessen, was gerade ist – die Selbstannahme samt aller Krankheiten, Symptome, Beschwerden und Klagen – natürlich auch des Jammerns, des Nicht-haben-wollens, wenn es denn da ist.

Salutogene Kommunikation in Selbsthilfegruppen

Im Weiteren können wir durch Fragen die gesunde Selbstregulation immer wieder anregen:

- 1) Die Selbstwahrnehmung: „Was tut dir (nachhaltig) gut? Was tut dir nicht gut? Was sind deine Bedürfnisse, Wünsche, Motive und Ziele? Was ist dein aktueller Stand in Bezug auf diese? Wie ist der Ist-Zustand im Vergleich mit dem Soll-Zustand? Was möchtest du tun, wenn du wieder gesund bist? Warum möchtest du wieder gesund werden?“
- 2) Zur Aktivität: Was willst und kannst du für dein Wohlbefinden tun? Welche Fähigkeiten hast du? Womit hast du schon gute Erfahrungen gemacht? Kannst du das wieder anwenden? Welche weiteren Fähigkeiten und Ressourcen brauchst du?
- 3) Lernen/Reflexion: Stell dir vor, du machst das, was du willst in der entsprechenden Situation, im konkreten Lebenszusammenhang – was geschieht dann? Welche Reaktion/Antwort kommt von der/den anderen? Kommst du deinem Ziel näher? Wird dein Bedürfnis zumindest etwas befriedigt? Willst/musst du noch etwas Neues lernen, um dich deinem Ziel weiter anzunähern? Was fühlt sich stimmig an?

Ausblick

Eine ‚gute‘, eine achtsame und salutogenetisch orientierte Kommunikation erscheint geeignet, sowohl das Annäherungsverhalten an gesunde attraktive Ziele zu fördern als auch das Kohärenzgefühl nachhaltig zu stärken. Eine solche Kommunikation hat sich sowohl für professionelle Helfer, Berater und Lehrer als auch in Selbsthilfegruppen und im privaten Leben als sehr wertvoll erwiesen. Auch in Selbsthilfe-Partnergesprächen wie z.B. dem Co-Counseln kann sie sinnvoll angewandt werden.

Wenn wir eine solche Kommunikation in vielen Lebensbereichen kultivieren, werden mehr Menschen motiviert und befähigt, ihre Lebenswelt immer stimmiger zu gestalten. Dann wird möglicherweise eine andere - hoffentlich gesündere – Welt entstehen.

Theodor Dierk Petzold, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren
Europ. Cert. f. Psychotherapie ECP
Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Medizin. Hochschule Hannover
Leiter des ‚Zentrums für Salutogenese‘
Vors. der ‚Akademie für patientenzentrierte Medizin APAM e.V.‘

Am Mühlenteich 1, 37581 Bad Gandersheim,
Tel: 0049(0)5382-95 54 70 Fax: 0049(0)5382-95 54 712

Literatur

Antonovsky A. (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung von Gesundheit. Tübingen: dgvt.
Bauer J. (2005) Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg: Hoffmann und Campe.
Grawe K. (2004) Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
Grossarth-Maticek R. (2000) Autonomietraining. Berlin-New York: de Gruyter.

- Hüther G. (2004) Die Macht der inneren Bilder. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
Jork K, Peseschkian, N. (2006) Salutogenese und positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben. Bern: Huber.
Petzold TD. (2000) Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
Petzold TD. (2000) Resonanzebenen – Zur Evolution der Selbstorganisation. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.
Petzold TD. (2007a): Im Fokus der Therapie steht die Selbstregulation. In: Der Merkurstab 1/07, S.36-43.
Petzold TD, Krause C, Lehmann N *et al* (Hrsg.) (2007b) verbunden gesunden – Zugehörigkeitsgefühl und Salutogenese. Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
Petzold TD. (2009a) Salutogene Kommunikation zur Annäherung an attraktive Gesundheitsziele. Brosch. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
Petzold TD. (Hrsg.)(2009b) Herz mit Ohren. Salutogenese und Sinn. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
Schiffer E. (2001) Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim: Beltz.

Ausbildung: ‚Salutogene Kommunikation‘ Sal-Kom:
Einführungsseminar (kompakt) am 13.-14.Aug. 2009
Beginn der Ausbildung mit Basistraining1 am 14.-16.Aug.2009
Zentrum für Salutogenese / Seminarhaus Alte Mühle in Bad Gandersheim.
Tel. 05382 - 95 54 730 (vormittags von 8.30-12.30 Uhr)
info@salutogenese-zentrum.de

Link: www.salutogenese-zentrum.de

Projekte

Gesundheit Interkulturell

beim Berlin



Nachbarschaftliche (Selbst)hilfe im interkulturellen Nachbarschaftstreff LebensTraum

Ein familienbezogenes Projekt in unserem Moabiter Kiez

Das Familienangebot am Montagnachmittag wird von den Kindern mit großer Freude angenommen. Endlich lädt die Sonne die Familien dazu ein, raus zu gehen und hier im Projektcafé LebensTraum bei „Gesundheit Interkulturell“ bietet sich eine Möglichkeit, wo sie mit Gewinn hingehen können. Hier können sie sich am Nachmittag bei frischen Waffeln und einem Glas Kakao entspannen und es sich schmecken lassen. Unter anderem haben die Familien die Möglichkeit, ihre Kinder bei mir zu lassen und die Zeit zu nutzen, um am Malkurs von Aki teil zu nehmen und somit etwas Zeit für sich zu haben.



Sie haben einen Ort gefunden, wo sie sich wohlfühlen! Hier können Erfahrungen im Umgang mit „Ich-Kompetenzen“ gemacht werden: mit sich selbst zurecht kommen, selbstständig handeln, lernen wollen, Wissen erkunden, forschen, experimentieren – all das können sie erfahren durch das Angebot von Möglichkeiten wie freies Spiel, offene Kinder-Gruppen und Projektarbeit.



Meine Arbeit zeigt mir, dass Familien aus dem Migrationbereich nicht genug informiert sind, wie wichtig die Pädagogische Arbeit ist, weil ihnen oft selbst Erfahrung und Hintergrundwissen fehlen.



Hierzu ein Beispiel: wenn Kinder zu mir kommen und ich sehe ein Kind, welches die Erfahrung mit einer Schere machen möchte - gleich greift die Mutter ein und sagt: „Nein, sie soll die Schere nicht anfassen, sonst macht sie das zuhause auch.“ Ich versuche dann zu erklären, wie wichtig es ist, die Kinder auch mal loszulassen, damit sie eine Erfahrung machen können.

Mir ist die ganzheitlich Arbeit sehr wichtig und die Zusammenarbeit mit den Familien. Ausblick für die Zukunft: Anschaffung von Materialien und Spielzeug.

Oezlem Ekinci

Unsere Projektmitarbeiterin Frau Özlem Ekinci ist unter folgender Telefonnummer für Sie erreichbar:

030 – 463 20 40

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Fragen und Wünsche montags, mittwochs, freitags von 10 bis 15 Uhr!

Angebote für Familien

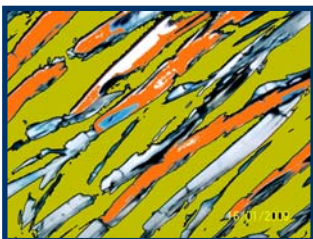
Montag:	10 - 12 Uhr	Sprechstunde
	15 - 18 Uhr	Offenes kreatives Gestalten für Kinder und Eltern
	15 - 17 Uhr	Malen für die Seele mit Akram Abooe , Kunstmalerin
Mittwoch:	10 - 12 Uhr	Sprechstunde und Frühstück am ersten Mittwoch im Monat
	12 - 13 Uhr	Bewegungsangebot
	14 - 15:30	Hausaufgabenbetreuung in der Selbsthilfegruppe mit Eltern
Freitag:	10 - 12 Uhr	Sprechstunde
	14 - 15 Uhr	Familie International / Erziehungsberatungsgespräche in der Selbsthilfegruppe

Bei Interesse: Laufen – Bewegung im Freien, Schwimmen in der Gruppe, Stillgruppe



Geschichten vom Schatten-Ich (Auszug)

... „Immer war ich allein, drinnen, eingesperrt. Konnte nicht selbständig handeln. Keiner wollte mit mir spielen. Niemand war da, der mit mir redete, der mich fragte, der interessiert war an meinen Gedanken. Da kann ich doch nur langweilig sein, denn sonst wäre doch jemand da gewesen. Und dieses Gefühl ist jetzt Teil von mir. Setzt sich fort und fort und immer weiter fort.“



Während er erzählte, drehte ich versunken an meinem Schlüsselbund. Der kleine goldene Buddha mit dem freundlichen Gesicht glänzte hübsch in der Sonne. Wenn ich ihn anschaute, sah ich immer Zuversicht. Ich drehte und drehte weiter an meinem Schlüsselbund. Die Pause seiner Erzählungen wurde durch nichts unterbrochen als das Fließen des Flusses. Die Zeit rann dahin. Ich sah auf den Fluss, ich sah auf den Buddha. Mir gefiel der Ort und ich wartete auf weitere Reden.

Er wandte sich mir zu. Sah mir ins Gesicht. Sah er mich an, oder war er in Gedanken. Er sah mich an. Eigentlich ganz freundlich war sein Blick. Er sah auf meine Hände und auf den sich bewegenden Schlüsselbund. Immer und immer wieder glänzte der Buddha. ...

Ingelore Dittmer



Gesichter

Tobias Prey

„Gesundheitsförderung ist im Prinzip dann gute Gesundheitsförderung, wenn sie Selbsthilfe fördert.“

Tobias Prey hat die Einrichtung des Selbsthilfeladens Anfang der 90er Jahre in Tiergarten betreut und über fünf Jahre begleitet. Heute sitzt er verbeamtet im Rathaus Turmstrasse, für den Bezirk Mitte im *Gesunde-Städte-Netzwerk* und ist für die Gesundheitsförderung / Qualitätsentwicklung im Bezirk Mitte verantwortlich. Er ist Familienvater mit drei Kindern, von denen eins aus dem Haus ist. Ein Südberliner aus dem bürgerlichen Lichterfelde, der mit 18 nach Kreuzberg zog, wo er noch ansässig ist. Kreuzberg ist ihm, wie die City insgesamt, zu voll, zu laut und zu dreckig geworden. Seine Eltern waren Kindertherapeut und Sozialarbeiterin. Ihn zog es zur Musik und er sieht es noch heute mit leisem Bedauern, dass er den Plan eines Musikstudiums, nach gescheiterter Aufnahmeprüfung, so einfach aufgegeben hat.

Einen Plan B hatte er nicht, so folgte er in den Fußstapfen seiner Eltern dem Trend der Zeit und studierte Sozialpädagogik. Das Studium packte ihn wider Erwarten, als er mit dem Konzept der alternativen Sozialarbeit in Berührung kam: Den Teufelskreis der sich systematisch selbst erzeugenden Sozialfälle durch intelligente Gemeinwesenarbeit zu durchbrechen. Heute heißt das *Quartiersmanagement*, Beteiligung von AnwohnerInnen an der Neugestaltung des gesellschaftlichen Umfeldes unter besonderer Berücksichtigung von Problemfeldern. Das *Gesunde-Städte-Netzwerk* steht mit seiner Fragestellung, was und wie AkteurInnen einer Stadt mit ihrem Verhalten zu einem gesunden Umfeld beitragen, ebenfalls in dieser Tradition.

Durch seine Praxis im Selbsthilfebereich unterscheidet sich Tobias Prey von den schieren BürokratInnen, die so manche Amtsstube bevölkern. Sein Schritt in den Staatsdienst hatte auch mit seinen eigenen schlechten Erfahrungen zu tun, die er aus der Perspektive einer Selbsthilfeeinrichtung mit Amtsstellen machen musste: Warum ging so vieles nicht? Wie könnte man es anders machen? Als 1995 die neue *Plan- und Leitstelle Gesundheit* im Bezirk geschaffen wurde, hatte er die Option auf die andere Seite zu wechseln und zögerte nicht, sie anzunehmen.

Nach seiner Überzeugung können Gesundheitsförderung und Selbsthilfe reichlich voneinander profitieren. „Gesundheitsförderung ist im Prinzip dann gute Gesundheitsförderung, wenn sie Selbsthilfe fördert“ sagt Tobias Prey. Die entscheidende Größe sowohl für Gesundheitsförderung als auch für Selbsthilfe sieht er in der Ausbildung von Eigenkompetenz. Genau da, wo es um eine partizipative Gestaltung von Handlungsfeldern im sozialen Bereich geht, verortet er die Defizite der Gesundheitsförderung. Seine besondere Aufmerksamkeit gilt Zielgruppen, die kaum auf die mittelstandsorientierte Gesundheitsförderung z.B. der Krankenkassen zugreifen. Eltern mit Kindern bis zu drei Jahren stehen aktuell im Fokus seiner Betrachtung, insbesondere Familien mit Migrationshintergrund.

Das Konzept der Salutogenese ist ihm aus den Programmen zur Lebenskompetenz vertraut und wie er sagt, von Selbsthilfe nicht zu trennen. *Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland* lautete der Titel einer Broschüre, die bereits 2005 in der Reihe *Gesundheitsförderung Konkret* von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) heraus gegeben wurde.

Ein Risiko nicht nur für die Selbsthilfearbeit, sondern für die soziale Infrastruktur überhaupt sieht Tobias Prey in der „Lidlisierung“: Ein ungeheurer Sparzwang bei bleibender Aufgabenstellung, der Personal und Einrichtungen verschleißt und eine qualitätsbewusste Arbeit zunehmend verunmöglicht. Auch eine gesundheitsfördernde Diskussion: Was kann ich letztlich noch ausrichten, wenn ich weder auf mich selbst noch auf die Einrichtung Rücksicht nehmen kann? – Eine Zukunftsperspektive für die Selbsthilfe sieht er darin, Selbsthilfegruppen weniger um ein Problem oder eine Krankheit anzusiedeln, sondern um positiv besetzte Themen oder konkretes Handeln.

Link: [Gesundheitsförderung und Gesunde-Städte-Netzwerk](#)

Link: [Lebenskompetenzprogramme](#) bzw. www.bzga.de -> Infomaterialien/Bestellung -> Fachpublikationen -> Gesundheitsförderung KONKRET -> Band 6

SHK aktuell mit Veranstaltungshinweisen

◆ Aktuelle Kurse und Veranstaltungen

Link: [SHK-Info](#)

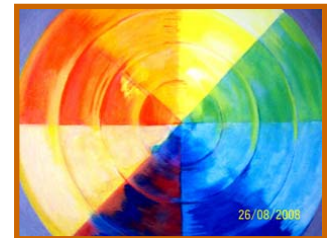
Veranstaltungen der SHK Mitte im III. Quartal 2009

📅 Straßenfest

Am Samstag, den 4. Juli feiert rund um die SHK die Lübecker Strasse. Bewohner und anliegende Organisationen aus dem sozialen Bereich gestalten ein Fest mit großen und kleinen Attraktionen, kulinarischen Genüssen, Mitmachideen für groß und klein und viel Raum zur Begegnung. Herzliche Einladung an alle, die mitfeiern möchten!

Termin: Sa. 04.07., 13.00 – 19.00 Uhr

Ort: Lübecker Straße zwischen Perleberger und Turmstraße



📅 Selbsthilfefrühstück

An jedem ersten Mittwoch im Monat veranstalten wir von 10.00 – 12.00 Uhr ein Frühstück in gesundem Rahmen. In unregelmäßigen Abständen bieten Fachleute aus dem Gesundheitsbereich Informationen zu aktuellen Themen.

Kosten: 2,- € zzgl. Getränke

Termine: 01.07.2009

02.09.2009

Aufgrund der Ferien entfällt der Termin im August.

📅 Endlich Rauchfrei

Eine erfahrene Suchtkrankenhelferin informiert zu unterschiedlichen methodischen Möglichkeiten auf dem Weg zur letzten Zigarette.

Termin: Mi. 09.09..2009 18.00 Uhr

Referentin: Annemarie Lipinski

📅 Rauchfrei (Kurs)

Schrittweise wird ein individuelles „Verlernprogramm“ entwickelt und über 8 Wochen mit Unterstützung der Gruppe durchgeführt.

Kursbeginn: Mi. 16.09.2009, 18.00 – 19.30 Uhr

Leitung: Annemarie Lipinski

Kosten: 110 € - Erstattung durch Krankenkassen (bis zu 80 %)

Das Programm ist bei den Kassen bonusfähig.

📅 Gesunde Ernährung bei Jodsensibilität (Vortrag und Gespräch)

Von natürlichem Jodgehalt unserer Ernährung und den Gefahren unbewussten Überflusses.

Termin: Do. 24.09.2009, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Referentin: Gabriele Stadelmann

Link: www.ggb-gesundheitsberatung-berlin.de

 **Moabit erzählt**

Die Gäste erzählen und hören autobiographische Geschichten. Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen. Um Anmeldung wird gebeten 📞 394 63 64.

Termine: 14. Juli und 08. September, jeweils 20.00 – 23.00 Uhr



Träger News

Café und Restaurant WEISSER ELEFANT

Wir stellen Ihnen ein Projekt aus dem StadtRand Verbund vor:

„Das Gastronomieprojekt Weisser Elefant bietet durch die Verbindung von professioneller Kompetenz und pädagogischer Arbeit ein breitgefächertes alkoholfreies Gastronomie- und Cateringangebot und schafft damit diverse qualifizierte Beschäftigungs- und Ausbildungsmöglichkeiten für ehemals Suchtmittelabhängige und -gefährdete Menschen.

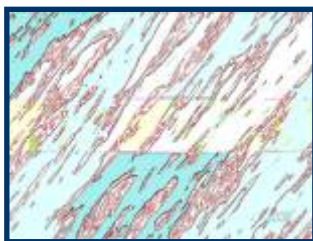


Finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds wird seit 2005 eine Qualifizierungsmaßnahme Gastronomie für langzeitarbeitslose Suchtmittelabhängige angeboten. Im Service werden 6 Beschäftigte und in der Küche 2 Beschäftigte für den Bereich Gastronomie fachpraktisch und -theoretisch qualifiziert. Seit Mai 2002 bieten wir 5 Ausbildungsplätze für den Beruf Koch/Köchin an. Seit September 2008 sind wir nach AZWV - Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung zertifiziert und bieten nun auch in diesem Rahmen geförderte Ausbildungsplätze für ehemals Suchtmittelabhängige und benachteiligte junge Erwachsene an.“ (Zitat und Foto von der Website www.weisser-elefant.de)

Montag – Freitag von 09.00 – 22.30 Uhr
Wegenerstr. 1-2 in 10713 Berlin-Wilmersdorf
Tel 030 / 86 40 93 06 • Fax 030 / 86 40 95 17

Link: www.weisser-elefant.de

av



Geschichten vom Schatten-Ich (Auszug)

... Ilak legte sich in seinen Schlitten. Während er die Felle über sich zog, war er schon eingeschlafen. Er schlief tief und traumlos. Dann sah er in weiter Ferne ein Licht. Dieses Licht wuchs und dehnte sich aus, bis es nichts anderes mehr gab. Und dann schien der Bereich vor Ilaks Augen zu kristallisieren und bildete die Gestalt einer wunderschönen und herrlich funkelnden weiblichen Gestalt. Es war die Göttin des feinen, locker und gleichmäßig kristallisierten Schnees, aus dem Ilak und sein Volk ihr Trinkwasser gewannen. „Hrembukama“, sagte Ilak. „Die bin ich“, sagte die Göttin mit volltönender Glockenstimme. Ihre Augen waren von leuchtendem Türkisblau. „Ich bin das Wasser und das Licht des Lebens. Aber wisse: Ich bin auch die Finsternis.“ Sie streckte die rechte Hand aus und berührte Ilak, der sich plötzlich winzig klein fühlte, an seinem Herzen...

xx

Impressum

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH

Angelika Vahnenbruck, Birgit Sowade
Perleberger Str. 44 in 10559 Berlin

☎ 030 – 394 63 64

📠 030 – 394 64 85

✉ kontakt@stadtrand-berlin.de

Öffnungszeiten Mo, Di 10 – 14 und Do 15 – 18 Uhr

Haftung für Links

Dieser Newsletter enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Für die Inhalte und die Richtigkeit der Informationen verlinkter Websites fremder Informationsanbieter wird keine Gewähr übernommen.

Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße OHNE BEANSTANDUNG überprüft. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Literarische Einsprengsel – Kreativ geschrieben:

Auszüge aus der Lesung vom 25. Juni mit Texten, die in der kreativen Schreibgruppe um Barbara Kuhrau im Herbst 08 / Winter 09 in der SHK Mitte entstanden sind, anlässlich der Eröffnung der Ausstellung „digitale fotografie – kali © 2008/2009“ im Rahmen der Moabiter Kulturtage in den Räumen der SHK Mitte. Die Bilder sind aus der Ausstellung. Alle Rechte bei den Autorinnen.

Redaktion Kali Balcerowiak ✉ kali.berlin@live.de

Layout Kali Balcerowiak, Gerrit Flindt

Fotos Foto Seite 12 Privatarchiv Tobias Prey

Foto Seite 14 WEISSER ELEFANT Berlin-Wilmersdorf

Alle anderen Fotos und Fotobearbeitung Kali Balcerowiak

Programmierung Gerrit Flindt ✉ gflindt@blautek.de 🌐 www.blautek.de