

JAHRESRÜCKSCHAU 2022

Januar und Februar

Jetzt beginnt das dritte Pandemiejahr und es ist kein Ende in Sicht (der Pandemie versteht sich). Und als ob das dadurch entstandene Elend noch nicht reichen würde, bricht man noch einen Krieg vom Zaun. Russland greift die Ukraine an: Tausende Tote auf beiden Seiten, ermordete Zivilisten, Millionen Menschen auf der Flucht. Mitten in Europa, im 21. Jahrhundert. Unfassbar!

Schauen wir lieber auf unsere kleine Selbsthilfe-Welt:

Wir trafen uns erstmals Mitte März. Januar und Februar blieben wir schön zu Hause - wir wollten ja nichts riskieren. Unser Tagungslokal war die Gaststätte "MINOA" in Neubiberg. Erfahrungs- und Meinungsaustausch waren angesagt. Ca. 15 Interessierte fanden den Weg in die Zwergerstraße.

12. April.

Wir wiederholten. Gleiche Lokalität, gleiches Thema, etwas weniger Anwesende, naja. Eine junge Dame gesellte sich zu uns, sie stellte eine Studie vor und warb um Teilnehmer.

Name der besagten Studie: "Was bedeuten Krisen für Angehörige in der palliativen ambulanten Versorgung und welche Faktoren bestimmen deren Entstehen." Hatte jemand daran Interesse?

10. Mai

Der beliebteste Seminarraum ist und bleibt Schönwälders Garten!

Das Wetter muss halt passen. Und das passte am 10. Mai. Das behandelte Thema stieß aber vielleicht doch manche ab. Frau Karola Klapproth erklärte den Unterschied von Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.

Ist schon etwas heikel, sich damit zu beschäftigen. Wer konfrontiert sich gerne mit seiner eigenen Endlichkeit? Jeder hängt mit aller Kraft an diesem Leben und doch ist nichts sicherer als der Tod.

Lieber zu freudigeren Ereignissen:

Mary-Lou hat eine Reise geplant, zum Bodensee und zur Insel Mainau. Jetzt im Mai ist bestimmt die hohe Zeit der Vegetation. Zwar liegt das "Schwäbische Meer" nicht gerade um die Ecke, aber der Bus bringt uns ja sicher hin und wieder zurück. Zwei Wochen vor geplantem Reiseternin waren jedoch nur 10 Anmeldungen da, also nix Meersburg, nix Insel Mainau. Schade!

18. Juni

Unser Junitreffen hatte wieder nur wenige Teilnehmer. Was ist denn los mit unserer Gruppe? Ja, ja, eine tolle Referentin mit einem spannenden Thema war nicht zu erwarten, aber etwas mehr Interesse an der Gemeinschaft möchte dann doch sein!

21. Juni

Linde Gas Therapeutics GmbH lud zum "Tag der offenen Türe" nach Oberschleißheim. Fünf Anmeldungen von uns, drei schafften es auf das Betriebsgelände mit zum Teil veritabler Verspätung.

Ob man nun auf zusätzlichen Sauerstoff angewiesen ist oder nicht, der Blick auf das Innenleben so eines Versorgers ist beeindruckend! Die Patienten *müssen* mit dem lebensnotwendigen Gas beliefert werden, deshalb wird eine Reserve an Beatmungsgeräten, an Fahrzeugen und an Fahrern vorgehalten. Eine hochqualifizierte Werkstatt wartet und reinigt die Geräte, die regelmäßig ausgetauscht werden. Ausgefeilte Hygiene-Konzepte, besonders wichtig in Pandemiezeiten, sollen die Anwender vor Schaden bewahren. Alle Einzelheiten der Werksbesichtigung würden den Rahmen unserer Rückschau sprengen, erwähnt sei aber doch die Handy-App LISA, die für eine bessere Kommunikation zwischen Lieferdienst und Empfänger sorgen soll.

Nach einem kleinen Imbiss versuchte die bekannte Lungentherapeutin Michaela Frisch alle Anwesenden durch Gymnastik aufzumuntern. Im Anschluss stellten mehrere Ressortleiter ihre Abteilungen und ihre zukünftigen Projekte vor. Um 15Uhr endete die Veranstaltung.

12. Juli

Dienstag, behandelte Frau Schmude das Thema "Atemtherapie."

Klar, alles soweit bekannt, eine Auffrischung kann trotzdem nicht schaden. Und, sehr erfreulich, es fanden sich wieder mehr Teilnehmer ein.

21. Juli

38 Interessenten! Kein Wunder, stand doch eine Busfahrt zum Königssee auf dem Programm.

Wir kamen etwas spät weg und die Autobahn war nicht ohne Stau. Erst gegen 11:30 erreichten wir Schönau. Also gleich Mittagessen in der Gaststätte "Bodner." Eigentlich waren etwas Lungensport und Bewegung am örtlichen Gradierwerk geplant, doch dafür reichte die Zeit nicht mehr. Lieber in Ruhe tafeln.

Dermaßen gestärkt konnten wir die Überfahrt nach Sankt Bartholomä angehen. Da als Reisegruppe angemeldet, nahmen wir alle auf einem Boot Platz. Der Schiffbegleiter gestaltete die Passage recht launig und natürlich ein Muss: Das berühmte Echo vom Königssee!

Ganz zufällig befand sich eine Trompete an Bord. Das Boot hielt an, alle Fenster wurden geöffnet und unser Begleiter schmetterte beherzt in die Landschaft. Den Widerhall von der rechts aufragenden Felswand konnte man deutlich vernehmen. Das ist schon einen Euro wert. Unser Fanfarenbläser sah das ähnlich und sammelte fleißig ein.

Sankt Bartholomä war erreicht. Alle aussteigen. Die Sicht war leider arg eingeschränkt. Die Watzmann Ostwand mit ihren langen Bändern, die zu den höchsten (und unfallträchtigsten) der gesamten Ostalpen gezählt wird, hüllte sich in Wolken. Unser Reisetag bot dennoch insgesamt angenehmes Wetter. Die Tage vorher waren sehr heiß, dafür wahrscheinlich klar. Man kann eben nicht alles haben. Erstaunlicherweise umwehte eine steife Brise den kleinen Ort auf seiner Landzunge, während es in Schönau fast windstill war. Etwas die Füße vertreten, dann mit dem Boot zurück zum Bus.

Zeit für eine Kaffeepause. Kennt jemand die Schokoladenmanufaktur in Berchtesgaden? Nein, unbekannt? Vor unserer Mary kann kein Ort geheim bleiben. Jens, unser Busfahrer musste sein Fahrzeug durch enge Gassen bergauf vor die besagte Lokalität steuern. Bei Kuchen und gewaltigen Eisbechern konnten alle ihrer Lust auf Süßes frönen.

6. August

Die Ansage lautete "Lungensport." Unsere Mary-Lou konnte Frau Cornelia Hein als Referentin gewinnen. Frau Hein betreut unter anderem die Lungensportgruppe des BVS-Neubiberg- Ottobrunn, dadurch war sie einigen Teilnehmern schon bekannt. Anhand von Trainingskarten, zu beziehen über die "Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung," zeigte sie uns den richtigen Bewegungsablauf und die Wirkungsweise der vorgeschlagenen Übungen. Wird die eine oder der andere nun aktiver werden? Wir wissen es nicht. Nach dem praktischen Teil, bei Kaffee und Kuchen, beantwortete Frau Hein noch so manche Frage – Interesse bestünde schon, aber dieser innere Schweinehund....

17. September

Anspannung und Entspannung, zwei Zustände die das ganze menschliche Leben begleiten. Wären diese, bewusst hervorgerufen, nicht auch im Gesundheitswesen nützlich?

Durchaus! Sebastian Port, Physiotherapeut, brachte uns Entspannungsübungen näher. Muskelrelaxation nach Jacobson, so die fachlich richtige Bezeichnung, nimmt sich Yogatechniken zum Vorbild. Völlige Konzentration auf die Übungen ist Voraussetzung.

Kurz zum Ablauf: Den Muskel spüren - den Muskel anspannen – die Anspannung mindestens fünf Sekunden halten – den Muskel entspannen – der Entspannung nachspüren. Vom Kopf bis zu den Zehen, Muskeln bewegen uns, Muskeln lassen uns ruhig sitzen, und nicht zuletzt, Muskeln lassen uns atmen. Selbst unser Herz ist ein Muskel.

Auf viele Muskeln haben wir keinen bewussten Zugriff, auf viele andere eben schon. Muskelrelaxation ist nichts für Nebenbei, braucht Zeit, volle Aufmerksamkeit und Disziplin. Sie ist besonders effizient in einer Gruppe mit Anleitung, aber auch allein erzielt man eine positive Wirkung. Funktioniert im Liegen und im Sitzen. Worauf warten wir noch?

Ja, wo bleibt eigentlich unser Grillfest im Hause Schönwälder?

Sollte im August stattfinden, aber das Wetter spielte nicht recht mit.

Immer am Wochenende kühl und regnerisch, dann eben nicht. Dafür planen wir eine Weihnachtsfeier, nach zwei Jahren Corona bedingter Abstinenz sollte das heuer wieder möglich sein.

15. Oktober

Das Treffen stand unter dem Motto „Erfahrungsaustausch“. Neue Gesichter im Kreis. Viele Fragen, manche konnten beantwortet werden. Zum Beispiel: Wie geht inhalieren? Was ist ein Emphysem? Das kollektive Wissen der Gruppe kann da schon weiterhelfen. Und vor allen Dingen, wir haben Zeit, etwas, das der Ärzteschaft zu fehlen scheint.

November

Fürs Novembertreffen, geplant für den 19. November wieder im “MINOA,” hat Mary-Lou eine Referentin gefunden. Eine energetische Heilerin, aber durchaus mit Bodenhaftung. Wir dürfen gespannt sein...

Das Referat wird nicht stattfinden und auch die Weihnachtsfeier fällt aus. Das Schicksal plant anders als wir kleinen Erdenbewohner:

Mary-Lou infizierte sich mit Corona, verschiebt den Termin für das Treffen um 1 Woche auf den 26. November. Doch am 18. November schloss Mary-Lou für immer ihre Augen.

Wer ist nicht betroffen von diesem Verlust, wer könnte einfach weitermachen? Alle Gruppenaktivitäten sind bis auf weiteres abgesagt. Wir müssen uns erst neu finden.