



Vorträge auf unseren Clubabenden 2017:

17.01.17 Carol Clark (Clark-Consulting) Kommunikationsmethoden

Nach einem, von Inge schön pantomimisch dargestellten Witz über die unterschiedliche und fehlinterpretierende Wahrnehmung des jeweiligen Gegenübers, hatte Frau Clark das Wort.

Eine gute Kommunikationskultur lässt sich erlernen. Dazu gehört zuhören, den anderen respektieren und klären, was der andere meint (Habe ich das richtig verstanden?). Die Schwierigkeiten der Verständigung ergeben sich aus unserer unterschiedlichen sozio- und psychokulturellen Herkunft, Erziehung und dem Umfeld. Dazu kommt die aktuelle Befindlichkeit, auch „Status“ genannt, beeinflusst durch Krankheit oder familiäre und berufliche Sorgen. Es gibt viele weitere Faktoren, die das Zuhören und die Achtsamkeit beeinträchtigen.

In einem Kommunikationsmodell wird ein Dialog durch vier verschiedene Positionen geprägt, die mit „Move“, „Follow“, „Opose“ und „Bystand“ bezeichnet sind. Der „Mover“ als Ideengeber schiebt etwas an, der „Oposer“ hat die Position des kritisch Hinterfragenden, der „Follower“ unterstützt die Ideen und entwickelt Möglichkeiten der Umsetzung und der „Bystander“ ist abwartend und betrachtet die Auswirkungen mit Abstand in einem größeren Zusammenhang.

In kleinen Runden haben wir uns ausprobiert und festgestellt, dass wir das Verhalten in einem Workshop üben müssen. Die Durchführung eines Workshops wurde im Club schon abgestimmt und befürwortet. Der Termin muss noch festgelegt werden.

21.03.17 Timm Wohlsen

Das Netzwerk "Mensch" und die neuronale Integration

Herr Timm Wohlsen ist Physiotherapeut, hat sich in vielen Therapieformen intensiv fortgebildet und führt seit zwei Jahren eine eigene Praxis unter dem Logo „Wohlwerk“. Zum Vortrag kam er gut ausgerüstet mit einer Liege und der Kopie eines Menschenskeletts. Seine bevorzugten Themen sind Schmerz und Faszien.

Der Mensch, dessen zentrale Aufgabe das Überleben ist, unterliegt ständigen Umwelteinflüssen wie Thermodynamik (Anpassen an Kälte und Wärme), Chemie, z.B. O₂, Mechanik (Bewegung) und Elektrodynamik (elektromagnetische Felder). Der Mensch ist ein Meister der Anpassungsfähigkeit, unbewusst und bewusst, ausgestattet mit ausgezeichneten sensorischen und motorischen Fähigkeiten und vor allem mit einer beeindruckenden Selbstregeneration auf zellulärer Ebene.

Im zentralen Nervensystem gibt es verschiedene Areale mit unterschiedlichen Aufgaben, die wiederum unterschiedlich mit dem Körper vernetzt sind. Es ist ein ständiger Fluss von Information vom Gehirn als Steuerung und zurück. Wir verfügen über ca. 80 Billionen Zellen, die Signale aussenden und so zu einem gigantischen Netzwerk werden. Sensorik, Motorik, Sensibilität werden beeinflusst.

Die Faszien, deren Funktion und zunehmende Bedeutung in den letzten zwei Jahren verstärkt erforscht wurden, durchziehen mit ihren Fasern den gesamten Organismus und reichen sogar bis in die Zellen und deren DNS heran. Die Faszien bewahren die Struktur der Organe und mindern Druck ab. In ihnen verlaufen Gefäße und Nerven und sie sind mit Sensoren und Rezeptoren bestückt. Weitere Aufgaben bestehen in Schutz, Immunabwehr und Reparaturvorgängen.

Es besteht also ein ständiger Informationsfluss über das Netzwerk. Herr Wohlsen spricht von Kohärenz, wenn keine Störung besteht und von Dekohärenz bei Störung des Energieflusses. Störungen können auftreten durch elektromagnetische Felder (Handy), durch Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten, Toxine und auch Emotionen. Bei Dekohärenz kann es zu Wundheilungsstörungen, Schmerzen und einem Regenerationsdefizit mit drohender Zerstörung kommen.

Die Therapie erfolgt manuell. Am lebenden Objekt demonstrierte er die Wiederherstellung einer Dekohärenz. Unsere Clubschwester Anette stellte sich als Versuchsperson zur Verfügung.

Mehr Informationen und Kontakt findet man auf der Internetseite www.wohlwerk-therapie.de.

16.05.17 Marie Delaperrière

Zero Waste

Marie Delaperrière berichtet, dass sie vor vier Jahren einen Artikel über Bea Johnson und ihr Buch „Glücklich leben ohne Müll“ gelesen hat. In diesem Buch beschreibt Bea ihre Regeln, nach denen sie lebt und die sie allen anderen auch empfiehlt:

- **Refuse**
- **Reduce**
- **Reuse**
- **Recycle**
- **Rot (Kompostieren)**

Der andere Artikel, der Marie elektrisierte, war die Beschreibung von Catherine Conway, die in London einen Laden eröffnet hatte, in dem es um „Zero Waste“ ging. Bilder aus aller Welt, auf denen riesige Inseln aus Müll und Müllablagen gezeigt wurden, haben sie schon immer berührt. Mikroplastik überall und statt zu sagen, „oh wie schrecklich“, verfolgte sie den Plan, etwas dagegen zu tun. Seit ca. 50 Jahren wird Plastik in stark steigender Menge produziert. 40% der Verpackung ist Plastik und nur 30% davon kann recycled werden.

Vor drei Jahren eröffnete sie den ersten „Zero Waste“-Laden in Deutschland, nachdem sie die Hürden bzgl. Hygienemaßnahmen genommen hatte. Mittlerweile gibt es über 600 Produkte in ihrem Laden, von Nahrungsmittel bis zu Reinigungs- und Kosmetikartikel. Die Kunden bringen ihre eigenen, wieder verwertbaren Gefäße mit und, nachdem sie leer gewogen sind, können entsprechende Produkte hinein gegeben werden. Vom Gesamtgewicht wird dann das Leergewicht abgezogen. Auch die Hersteller liefern die Produkte in großen Gebinden ohne Verpackung an.

Nicht genug mit dem Laden und ihrer Familie mit drei Kindern, in der strikt nach „Zero Waste“ gelebt wird, hat sie ein neues Projekt in Gang gebracht. Sie gibt Seminare für Ladengründer (25 Läden gibt es schon, 20 sind in Gründung) und sie hat jetzt mit 60 Aktiven eine Genossenschaft gegründet. Es gibt den Verein „Zero Waste Kiel“ und „Zero Waste Europe“. Das Ziel von Marie Delaperrière ist es, keine Verpackung in der Lebensmittelkette mehr zu haben. Das wollen wir unterstützen.

13.06.17 Ursula Wendt

Die Arbeit der Alzheimergesellschaft Rendsburg

Frau Wendt ist Neuropsychologin und Vorsitzende der Alzheimergesellschaft Rendsburg-Eckernförde. Die Gesellschaft wurde vor fünf Jahren gegründet. Ihr Ziel ist die Bekanntmachung des Krankheitsbildes sowie Abbau der Angst, darüber in der Öffentlichkeit zu sprechen. Schwerpunkt sind Schulungen von Angehörigen und Personen, die sich um solche Menschen auch in Form von Patenschaften kümmern möchten. In Schleswig-Holstein gibt es 57 000 Demenzerkrankte (Alzheimer inbegriffen). Mehr Infos unter: www.alzheimer-rd-eck.de

Ihre Ausbildung erhielt Frau Wendt unter anderem in Schweden, von wo sie ein ganz anschauliches Modell zum Verständnis der Demenzerkrankung mitbrachte. Bei der Demenz werden allmählich Strukturen im Gehirn zerstört, beginnend mit dem Kurzzeitgedächtnis, das seine Entsprechungen im Hippocampus hat. Nach und nach geht die Orientierung und das Zeitgefühl verloren bis es, im schlimmsten Fall zu Persönlichkeitsstörungen (lokalisiert im Frontalhirn) kommt.

Das besagte Modell bezeichnet einen Sack, z.B. Kartoffelsack, der nach oben enger wird. Am Boden des Sackes beginnt die Geburt des Babys, das sich in Symbiose mit der Mama befindet. Das ist der Bodensatz, auf dem sich alles Weitere aufbaut. Mit dem Heranwachsen entwickelt das Kind Fähigkeiten, wie Greifen mit den Händen, Zähne bürsten, Haare bürsten, mit Messer und Gabel essen etc. Dann kommen Beruf und Familie großräumig in der Mitte des Sackes bis sich alles dem engeren Hals des Sackes nähert und das Leben dem Ende zuneigt. Hier oben sitzt das Kurzzeitgedächtnis, das als erstes verloren geht. Nach und nach geht es wieder rückläufig in die Tiefe des Sackes und es werden die entwicklungsgeschichtlichen tieferen Schichten und entsprechende Erlebnisse mobilisiert.

Was bleibt sind **Gefühle** und die Fähigkeit Stimmungen zu erspüren. Mit Tanz, Singen, Musik und Bewegung sind diese Menschen gut zu erreichen. Fakten, Denken und Überzeugung sind fehl am Platze. Was weiterhin bleibt sind **Antriebe**, die früher gelernt wurden, wie Disziplin, Fleiß, Sauberkeit, Sparsamkeit, Gehorsam oder Fürsorge.

Frau Wendt hat es verstanden, uns sehr lebendig und anschaulich dieses Krankheitsbild näher zu bringen.

18.07.17 Dr. Helge Lubenow

Gesundheitsökonomische Aspekte in der Krankheitsversorgung

Der angekündigte Vortrag konnte leider nicht stattfinden, da Frau Dr. Lubenow kurzfristig absagen musste.

Frau Aberkane stimmte uns mit algerischer Musik, Lichtbildern und Süßigkeiten aus Algerien ein. Sie ist ausgebildete Fremdsprachenkorrespondentin und arbeitete in verschiedenen Berufen, bevor sie sich für das Auswärtige Amt in Berlin qualifizierte.

Das Auswärtige Amt hat insgesamt, inklusive aller Ländervertretungen, 11.000 Mitarbeiter. 2004 wurde ihr eine Stelle in Algier angeboten, wo sie im Vorzimmer des Botschafters die vielfältigsten organisatorischen Aufgaben zu erledigen hatte, eine sehr interessante Zeit. Da sie hier in der Botschaft ihren Mann mit Herkunft aus dem arabischen Kulturkreis kennen lernte, hatte sie auch Zugang zur einheimischen Bevölkerung. Ansonsten verkehrt man als Ausländer mehr mit den ausländischen Mitarbeitern. Ihr Sohn wurde in Algier geboren.

Algerien ist ein Polizeistaat, überall sind Polizisten unterwegs. Die Einheimischen finden das normal, fürchten sich im Ausland eher, wenn sie nicht ständig durch Polizisten bewacht werden. In Algier sind neben den vielen verschleierten Frauen auch unverschleierte zu sehen. Die verheirateten Frauen dürfen unter dem Schleier nur ein Auge unbedeckt lassen, was das räumliche Sehen sehr erschwert und damit den Radius ziemlich einschränkt.

Frau Aberkane blieb mit ihrer Familie bis 2008 und wechselte dann nach Berlin, wo sie drei Jahre lang weiter im Auswärtigen Amt tätig war. Ihr Mann hatte allerdings Schwierigkeiten, eine Anstellung zu bekommen. 2013 wurde sie nach Tunesien versetzt. Da die Verhältnisse dort sehr chaotisch waren, beendeten sie ihren Aufenthalt 2014.

Jetzt ist Frau Aberkane im Ministerium in Kiel tätig, ihr Mann hat eine Ausbildung zum Busfahrer gemacht und ist in diesem Beruf nun glücklich.

Fazit: in den verschiedenen Ländern zu arbeiten ist interessant, solange man jung ist. Allerdings ist dieses Leben wegen der häufigen Ortswechsel mit Kindern im schulpflichtigen Alter schwierig. Dann ist es an der Zeit, wieder Wurzeln zu schlagen.