

**TEB** e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg  
**T**umore und **E**rkrankungen der **B**auchspeicheldrüse

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär  
• Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

DER PARITÄTISCHE  
UNSER SPITZENVERBAND

# Newsletter

Ausgabe 06 / 2021

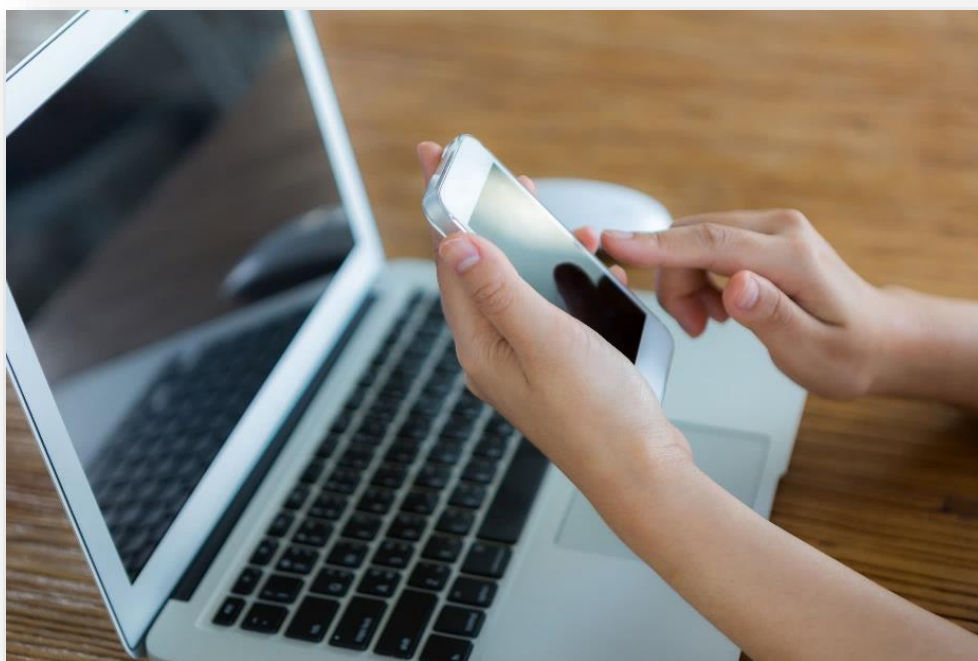


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer  
der  
Online-Gruppe**

## Online Gruppentreffen

wurden aus der Not heraus geboren, um unseren Mitgliedern auch in schwierigen Zeiten eine adäquate und kompetente Anlaufstelle zu bieten.

Allen Teilnehmern, die uns durch die Zusendung ihrer

### **E-Mail-Adresse**

ihre Zustimmung gaben, an der Gruppe teilzunehmen, wollen wir in Zukunft zeitnah ein kleines Protokoll des letzten Treffens zusenden. Wieder entstand damit etwas Neues:

### **TEB- Newsletter!**

Unsere Email-Adresse:

geschaeftsstelle@  
teb-selbsthilfe.de

## **Online Treffen am 01.04.2021**

**von 16:00 bis 18:00 Uhr**

**Referent:** Herr Dr. Peter Zech, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Düsseldorf

**Thema:** Der gute Umgang mit Emotionen

Wieder trafen sich Teilnehmer aus den verschiedensten Gruppen und auch Bundesländern zu einem TEB Online Treffen, - und das, obwohl Ostern vor der Tür stand!

Wie immer begannen wir pünktlich, denn unser Referent, Herr Dr. Zech, war bereits zugeschaltet.

Nach einer kurzen Begrüßung starteten wir gleich mit dem heutigen Thema: „Der gute Umgang mit Emotionen“.

Bevor wir in das Thema einsteigen, las uns Herr Dr. Zech das Gedicht „Krankenbesuch“ vor.

„Emotionen sind Wellen! Wie können wir aus einer minus-Welle in eine plus-Welle kommen?“, war seine Frage. Dazu gab es verschiedene Antworten, wie z. B. durch Weinen, Lachen, Gespräche führen, Telefonieren, Freunde besuchen usw. Alles richtig!

Es gibt auch die Möglichkeit, durch Musik Emotionen positiv wie negativ zu beeinflussen. Herr Dr. Zech nannte es: „Die Kunst für Emotionen ist die Musik“!

Bereits hier konnte man erahnen, worum es heute ging, nämlich um Musik. „Welche Musik gefällt Ihnen? Mögen Sie lieber leise oder laute Musik, lieber melancholische oder fetzige Musik?“, so lauteten die Fragen.

Die Resonanz war unterschiedlich, so wie auch die Teilnehmer unterschiedlich sind. Also begann Herr Dr. Zech mit dem ersten Musikstück, ich glaube, es war ein Stück aus einer Oper. Ich empfand es als sehr schwermütig und auch nicht besonders motivierend. Mein Blick in die Runde zeigte mir, dass ich mit diesem Gefühl nicht alleine war.

Als die letzten Töne der Musik verklungen waren, sagte eine Teilnehmerin: „Tolles Stück, toller Sänger! Ich höre dieses Stück besonders gern, es weckt in mir viele Erinnerungen. Ja, diese Musik könnte mir helfen, in eine bessere Stimmung zu kommen.“

## **Nächste Online Gruppe:**

**Donnerstag,  
15.04.2021**

**16:00 Uhr**

**Mit Zuschaltung von:  
Herrn Prof. Dr. Stefan Benz, Chefarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- u. Kinderchirurgie, Klinikum Sindelfingen-Böblingen**

### **Thema:**

**Operationen an der Bauchspeicheldrüse, - welche Komplikationen sind möglich? Was gilt es zu beachten?**

Machen Sie mit, die Zuschaltung ist ganz einfach. Bei Problemen melden Sie sich in der Geschäftsstelle.

Tel. 07141 9563636  
geschaeftsstelle@teb-selbsthilfe.de

Dann meldete sich eine andere Teilnehmerin, und man spürte, sie war traurig: „Mich hat das Musikstück eher in die Tiefe gezogen. Ich bin gestern ins Hospiz gekommen und komme weder mit mir noch mit der Situation zurecht. Ich fühle mich alleine, traurig, hilflos und habe nur den einen Wunsch, wieder von hier rauszukommen. Am liebsten würde ich mich auf mein Fahrrad setzen und abhauen.“

Wir alle, und insbesondere Dr. Zech, spürten die Trauer, Hilflosigkeit und auch Wut, die in diesen Worten mitschwangen, und er fragte: „Was brauchen Sie, welche Musik würde Ihnen jetzt guttun?“

„Ich weiß nicht, ich will eigentlich nur bei Euch sein“, war ihre Antwort. Doch Herr Dr. Zech gab nicht auf, er versuchte, sie aus diesem Loch zu holen und hakete nach: „Welche Musik hören Sie gerne? Mit welcher Musik können Sie schöne Erinnerungen verbinden?“ Er bekam jedoch im Augenblick keine Antwort.

Es war für mich spürbar, und bei einem Blick in die Runde sah ich, dass viele der Teilnehmer nicht so guter Dinge und gesprächsbereit waren wie in den vergangenen Gruppen. Ich hatte das Gefühl, dass es vielen so ging wie mir und sie das erste Musikstück (dass es mir nicht gefiel, merkt man alleine schon daran, dass ich den Namen vergessen habe) als sehr melancholisch oder gar traurig empfunden haben.

Aus diesem Grund meldete ich mich zu Wort und sagte, dass mich das Musikstück und das, was uns G. erzählt hat, sehr demotiviert und auch traurig gemacht hat, obwohl ich relativ gut und positiv in die Online Gruppe gekommen war. Gespannt hörte Herr Dr. Zech zu und wollte wissen: „Was hören Sie gerne, welche Lieder können Sie aus dieser Stimmung wieder herausholen?“

Meine Antwort war: „Ich höre gerne Lieder, die für mich einen Sinn haben, wie z. B. „Ein leises Lied in einer lauten Zeit“, „Ein bisschen Frieden“, „Die kleine Kneipe“ und „Der Baum ist tot“, - alles mehr oder weniger melancholische Lieder. Ja, ich brauche Lieder, deren Sinn und Sprache ich verstehe.“

Plötzlich schaltete sich G. dazu: „Ja, das Lied von Alexandra „Der Baum ist tot“ gefällt mir!“ Es überraschte mich, dass auch ihr dieses Lied gefiel. Wir spielten es, alle hörten zu und so mancher wiegte seinen Kopf hin und her. Als es zu Ende war, gab es vielfältige Reaktionen, wie z. B.: „Ein sehr schönes Lied, eine tolle Interpretin, das Lied passt noch heute in unsere Zeit, warum musste die Sängerin so früh sterben?“

Plötzlich waren die Teilnehmer da, man hatte das Gefühl, die Musik hat die Tür zu ihrem Inneren aufgeschlossen.

Bevor wir weitermachten, begrüßte ich Herrn Dr. Kress, der sich spontan zugeschaltet hatte. Das war für uns alle eine große Überraschung! Sofort bezog Herr Dr. Zech ihn mit ein, und er durfte seinen Musikwunsch äußern.

Je länger die Gruppe dauerte, um so stimmungsvoller wurde die Musik. Bei Abba und Rock and Roll sah man, dass einige Teilnehmer aufstanden und durch ihr Zimmer tanzten. Ja, - jetzt waren wir angekommen, die Musik hat unsere Herzen erreicht und damit die Stimmung gehoben.

Bevor sich Herr Dr. Zech verabschiedete, fragte ich in die Runde: „Wie geht es Euch jetzt, nach dieser einmal so anders verlaufenden Gruppe?“

Auch hier waren wie zu Beginn die Auffassungen unterschiedlich, - die einen sagten „na ja“, die anderen waren begeistert.

Einhellig waren die Meinungen darüber, dass man nur wenig darüber erfahren hat, wie man Emotionen begegnet und wie man damit im Einzelnen umgeht.

„Ja, das stimmt“, sagte Herr Dr. Zech, „das behandeln wir bei einem weiteren Treffen. Heute wollte ich Ihnen zeigen, was Musik bewegen, verändern kann, mehr dazu kommt später.“

Dann klinkte er sich aus, denn er musste sich noch schonen, da er erst vor wenigen Tagen aus dem Krankenhaus entlassen wurde.

Für mich war es jetzt schwierig, einen Übergang zu finden, doch ich hatte Herrn Dr. Kress an meiner Seite und gemeinsam diskutierten wir noch über die heutige Gruppe und deren Ausgang.

Fazit der Teilnehmer war: „Es war eine andere Gruppe, doch irgendwie hat sie mich bewegt, irgendwas hat sich in mir getan.“

Das Schlusswort hatte G.: „Ja, - jetzt geht es mir besser! Bei „Waterloo“ kamen so viele positive Erinnerung in mir hoch, dass ich kurz meine Traurigkeit vergaß. Ich bin froh, dass ich bei Euch sein konnte und durfte. Ich hoffe, wieder einmal dabei zu sein und vor allem, dass ich bald wieder nach Hause kann.“

Alle drückten unserer G. ganz fest die Daumen und versuchten, ihr dadurch Kraft zu geben. Mit diesen guten Wünschen beendeten wir den Nachmittag.

Wieder einmal hat sich gezeigt, dass jede Gruppe ihre eigene Dynamik hat und oftmals wirkt sie später, - aber dafür nachhaltig.

Katharina Stang  
(Gruppenleitung/Moderation)