

Protokoll der Plenumsitzung SelbsthilfeRing Bremen am 19.11.2025

Zeit: 18:00 - 19:45 Uhr
Anwesend vor Ort: 10 Personen aus 9 Gruppen (1 Person ist später dazugekommen)
Gesprächsleitung: Anneke Imhoff
Ort: Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstraße 31, 28195 Bremen

- TOP 0: Kurze Vorstellungsrunde**
TOP 1: Deeskalation und Sicherheit im öffentlichen Raum
TOP 2: Podcast – ist nicht nur zuhören, sondern kann viel mehr bewegen
TOP 3: Eine etwas ungewöhnliche Weihnachtsgeschichte
TOP 4: Verschiedenes, Termine, Ankündigungen
-

TOP 1: Deeskalation und Sicherheit im öffentlichen Raum. Maike Seifert vom Präventionszentrum der Polizei Bremen referiert über Verhaltensorientierte Präventionsmaßnahmen.

Das Präventionszentrum der Polizei bietet eine kostenlose und produktneutrale Beratung zu verschiedenen alltagsnahen Sicherheitsthemen an. Dazu zählen unter anderem Konflikte mit Nachbarn, Einbruchschutz oder die Auswahl eines geeigneten Fahrradschlösses. Auch kostenlose Schulungen zu Themen wie Selbstbehauptung oder Straftaten zum Nachteil älterer Menschen werden angeboten.

Maike Seifert hat insgesamt viele Beispiele zur Prävention gegeben. So werden zum Beispiel Türspaltsperren als deutlich sicherer eingestuft als klassische Türketten. Sie lassen sich im Notfall von außen mit einem separaten Schlüssel öffnen, was bei Ketten nicht möglich ist.

Im öffentlichen Raum dominiert bei vielen Menschen ein gesteigertes Unsicherheitsgefühl. Häufig hört man Aussagen wie „Die Menschen helfen ja nicht mehr“. Dies kann jedoch eine einseitige Wahrnehmung oder eine stereotype Zuschreibung sein.

Empfohlen wurde, sich in andere Personen hineinzusetzen, wertschätzend zu kommunizieren und nicht vorschnell zu urteilen. Ein anschauliches Beispiel ist das sogenannte Seerosendilemma: Viele Menschen achten primär auf die eigenen Bedürfnisse und Freiräume. Das ist grundsätzlich positiv, führt aber zu Konflikten, wenn Rücksichtnahme auf andere ausbleibt. Die Botschaft lautet: Selbstentfaltung ist gut – aber nicht ohne Blick auf das Gegenüber.

Taschendiebstahl – Vorgehensweisen und Prävention

Taschendiebe agieren meist zu zweit oder zu dritt: Eine Person lenkt ab, die zweite Person entwendet Wertsachen und übergibt sie direkt an eine dritte Person.

Schutzmaßnahmen

- EC-Karte getrennt transportieren: Wird die Geldbörse gestohlen, bleibt die Karte sicher. Ein guter Aufbewahrungsort ist eine Tasche, die nah am Körper, unter der Kleidung und am Gürtel befestigt getragen werden kann. Entsprechende Taschen wurden im Plenum verteilt. Ein paar letzte Exemplare können im Netzwerk Selbsthilfe abgeholt werden.
- Besonders wichtig: Wertsachen sind ersetzbar – die Gesundheit nicht. Im Zweifelsfall kein Risiko eingehen und nicht mit körperlichem Widerstand reagieren.

Auch in kritischen Situationen spielt Kommunikation eine wichtige Rolle. Aggressive oder beleidigende Sprache führt zu Widerstand und kann gefährliche Situationen weiter eskalieren lassen. Ruhiges, kooperatives Auftreten ist hilfreicher.

Diebstahl von Smartphones/Handys

Jedes Handy besitzt eine individuelle IMEI-Nummer, vergleichbar mit einer Fahrgestellnummer bei Autos. Die IMEI-Nummer hilft der Polizei, ein gestohlenen Handy eindeutig zu identifizieren. Darum gilt: Im Fall eines Diebstahls unbedingt Anzeige erstatten und die IMEI-Nummer bereithalten. Flyer mit Gerätepass wurden hierzu verteilt. Die IMEI kann außerdem über die Tastenkombination *#06# angezeigt werden und sollte an einem sicheren Ort notiert werden.

Das Erstellen einer Anzeige – ob online, telefonisch oder persönlich – ist stets wichtig, damit auch die Politik den Personalbedarf der Polizei erkennt. Für eine Anzeige besteht eine Frist von drei Monaten; bei einem EC-Karten-Diebstahl sollte jedoch sofort gehandelt werden.

Verhalten bei einem ungunstigen Gefühl

Bei einem schlechten Bauchgefühl gilt es, rechtzeitig Abstand zu schaffen. Empfohlene Maßnahmen:

- dem potenziellen Täter aus dem Weg gehen
- eine Taschenlampe zum Blenden nutzen und wegrennen
- laut rufen: „Lassen SIE mich in Ruhe!“ – dass „Sie“ signalisiert Umstehenden, dass es kein privater Streit ist
- einen Schriallarm aus dem Fachhandel mitführen (günstige Modelle aus bekannten Onlineshops sind gegebenenfalls nicht laut genug)

Paradoxe Interventionen und körperliche Abwehr

In extremen Situationen können folgende Taktiken helfen:

- um Hilfe schreien
- Portemonnaie auf den Boden werfen und wegrennen
- im Notfall: gegen den Kehlkopf oder die Nase schlagen oder Finger in die Augen stechen
- bei drohender Vergewaltigung: Erbrechen erzwingen, da Täter dies in vielen Fällen abschreckt. 80 % der versuchten Vergewaltigungen werden abgebrochen, weil sich das Opfer stark wehrt.
- Es wurde betont: Auch wer alles richtig macht, kann Opfer einer Straftat werden. Täter handeln oft geschickt. Darum: Verständnis für Betroffene zeigen und sie ernst nehmen!

Sicherheit vor Betrügern

Es ist bereits möglich, die Stimme von Personen authentisch zu kopieren. Betrüger können sich das am Telefon zunutze machen und eine Notsituation vortäuschen, um beispielsweise eine Geldzahlung zu erbitten. Für solche Fälle kann eine Sicherheitsfrage vereinbart werden, die nur von nahestehenden Personen beantwortet werden kann. So lassen sich Betrüger von echten Angehörigen unterscheiden.

Diese Sicherheitsfrage sollte regelmäßig geübt werden, damit sie im Ernstfall parat ist. Hilfreich ist außerdem, im Alltag Szenarien gedanklich durchzugehen: „Was würde ich in Situation XY tun?“

Klingelt ein Polizist in Zivil und zeigt nur einen Dienstaussweis vor, sollte man über die 110 die Echtheit überprüfen. Ein echter Polizist wartet vor der Tür ab; Betrüger haben für solche Nachforschungen kein Verständnis.

Hinweise aus dem Plenum

- Es wurde auf den Newsletter der Polizei „[Augen unserer Stadt](#)“ hingewiesen, der regelmäßig informiert.
- Z. B. [Faktencheck](#) hilft beim Erkennen von Falschmeldungen.

TOP 2: Podcast – ist nicht nur zuhören, sondern kann viel mehr bewegen. Erfahrungen und Tipps zum Krankheitsbild im Alltag weitergeben, anderen Mut machen und sich selbst engagieren, statt sich zu verstecken. Angela Bauer von der SHG Verwachsungsbauch beleuchtet mit uns das Thema.

Podcasts gelten als beliebt zur Informationsbeschaffung und Unterhaltung. Angela Bauer regte an, zu prüfen, ob ein Podcast auch für die Bremer Selbsthilfelandchaft sinnvoll sein könnte. Ziel wäre, dass Selbsthilfegruppen sich vorstellen, über ihre Motivation und ihre Tätigkeiten berichten und erläutern, wie sie anderen Menschen helfen. Ein Podcast könnte zudem dazu beitragen, neue Mitglieder zu gewinnen.

Das Netzwerk Selbsthilfe hat bereits eine kurze Folge mit dem Titel „[SelbsthilfeStories](#)“ produziert, sodass erste Erfahrungswerte vorliegen.

Die Gruppen wurden angeregt, die Idee innerhalb ihrer Selbsthilfegruppen zu besprechen und zu prüfen, ob ein Podcast für sie interessant ist. Ziel ist es, die Sichtbarkeit der Selbsthilfe zu erhöhen, Öffentlichkeitsarbeit zu leisten und potenziell neue Mitglieder zu gewinnen.

TOP 3: **Eine etwas ungewöhnliche Weihnachtsgeschichte**, wird vorgelesen von Helga Dreyer vom SelbsthilfeRing-Beirat

Text siehe Anhang. Aus dem Buch: [Das Enneagramm – Die 9 Gesichter der Seele](#) (Andreas Ebert, Richard Rohr)

TOP 4: **Verschiedenes, Termine, Ankündigungen**

- Das 1. Plenum im nächsten Jahr findet am Mittwoch, den 28. Januar statt. Die weitere Terminplanung folgt!
 - Die Gruppe Narcotics Anonymous stellt sich vor
- Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes führt bis Februar 2026 eine Umfrage zum Thema „Diskriminierung in Deutschland“ durch. Die Umfrage ist [hier zu finden](#). Das Netzwerk Selbsthilfe hat außerdem Plakate und Flyer zur Bekanntmachung der Umfrage bestellt.
- Voraussichtlich vom 13.-21. Juni 2026 findet wieder die Suchtwoche statt. Im Rahmen der Aktion stellen sich SHG vor, es gibt einen Fachtag im LIS und eine Aktion auf dem Marktplatz.

Weitere Infos unter:

- <https://brels.de/>
- Simone Henze: s.henze@brels.de / 0162 26 27 755
- Anneke Imhoff weist auf zwei kommende Veranstaltungen hin:
 - Silent Reading, 01. Dezember, 19-21 Uhr: vorrangig für Mitglieder der jungen Selbsthilfe.
 - Inkontinenz, 05. Dezember, 10-12 Uhr: Informationsvormittag für Pflegende Angehörige
- Ann-Christin Albrecht weist darauf hin, dass die letzten zwei Fortbildungen in 2025 ausgebucht bzw. abgesagt (mangels Anmeldungen) sind. Kurze Ankündigung über Fortbildungen in 2026: „Shared Reading“ sowie wegen großer Beliebtheit beim letzten Mal „Seelengesang & Glückspralinen“. Gerne nimmt sie Themenwünsche für künftige Programme entgegen.

SAVE THE DATES:

28. Januar (Mi.) + 18.00 Uhr + Plenum

Bremen, den 24.11.2025

zusammengestellt von Ann-Christin Albrecht

Das ENNEAGRAMM

Die 9 Gesichter der Seele
von Richard Rohr · Andreas Elert

Als Jesus zur Welt gekommen ist - da hören auch die neun großen Sünden (Wurzelsünden) der Menschheit von der Geburt des Erlösers. Das Gerücht fährt ihnen unter die Haut. Es weckt Sehnsucht in ihnen. Aber gleichzeitig Angst. Ein Erlöser! Der würde sie womöglich ausmerzen (töten), ihnen die Lebensgrundlage entziehen. Sollten sie fliehen? Aber wohin? Oder sollten auch sie sich aufmachen zum Kind?

- ① Der **Zorn** tritt vor und sagt: *«Na, immerhin fällt es dem lieben Gott endlich mal ein, was zu unternehmen! Seht euch diese schlechteste aller denkbaren Welten an! Warum hat er sie und vor allem die Menschen nicht gleich besser gemacht? Aber ich wette: Dieser Jesus wird auch nichts ändern!»*
- ② Und der **Hochmut** sagt: *«Ich brauche keinen Erlöser. Ich hab mir noch immer selbst zu helfen gewusst. Außerdem hätte man mir eine persönliche Einladung schicken können. Einige gute Ratschläge für ihn hätte ich schon. Die wird er brauchen!»*
- ③ Da tritt die **Lüge** vor, die sich selbst gern *«die Erfolgreiche»* nennt: *«Ein Erlöser im primitiven Stall!»,* ereifert sie sich. *«Das ist doch von vornherein zum Scheitern verurteilt. Und wie die das aufziehen! Nicht mal 'ne Pressemeldung! Das müsste man ganz anders vermarkten!»*
- ④ Der **Neid** erblasst, als er das Gerücht gehört hat. *«Ein Erlöser für alle Welt!»,* rümpft er die Nase: *«Wenn ich da hinginge, wäre ich ja nur einer von vielen. Aber vielleicht sollte ich ihm ein außergewöhnliches Geschenk mitnehmen ... Dann würden die anderen erblassen.»*
- ⑤ Da lässt sich der **Geiz** aus dem Hintergrund vernehmen. *«Geschenk!»,* murmelt er. *«Man wird ein Geschenk von mir erwarten. Mir schenkt auch keiner was!»* Dann hüllt er sich wieder in Schweigen.
- ⑥ Da hebt die **Furcht** bebend zu reden an. *«Wenn der Herr des Himmels kommt»,* sagt sie, *«wird das den Herren der Welt nicht passen. Denn man sagt, der Messias wird Recht schaffen. Wenn wir da hingehen, machen wir uns verdächtig und werden in die Sache reingezogen. Ich halte mich da raus!»*
- ⑦ Und nun mischt sich die wohlgenährte **Verschwendung** ein: *«Ein Stall!»,* sagt sie, *«das klingt muffig und düster und depressiv. Ich will leben! Feiern! Man gönnt sich ja sonst nichts.»*
- ⑧ Da poltert die **Gewalttätigkeit** los: *«Wie soll denn ein hilfloses Kind die Welt verändern? Macht braucht man. Geld. Panzer. Das Kind braucht ja selber Schutz. Ich geh hin und nehme die Sache in die Hand! Und ich poliere jedem die Fresse, der dem Kind was antun will!»*

9

Als letzte meldet sich die **Trägheit**: «*Der Weg ist anstrengend*», sagt sie. «*Ich bezweifle, dass sich die Mühe lohnt. Außerdem: Für mich wird sich der Erlöser bestimmt nicht interessieren. Machen wir's uns gemütlich und lassen alles, wie wir's gewohnt sind!*»

Von Aufbruchstimmung kann also nicht die Rede sein. Aber seltsamerweise sind die neun Sünden ihren eigenen Widerständen zum Trotz plötzlich doch auf den Beinen und ziehen los. Oder besser gesagt: Irgendetwas zieht sie magnetisch zum Kind. Als sie zum Stall kommen, steht die Tür einen Spalt weit offen. Von innen dringt warmes Licht ins Freie. Sachte treten sie nacheinander ein. Nur der **Geiz** bleibt draußen und beobachtet alles durchs Fenster.

Im Stall ist es sehr still. Josef steht im Halbschatten. Maria scheint von den Gästen kaum Notiz zu nehmen. Das Kind aber liegt da und lächelt und breitet die Arme aus, als wollte es die Ankommenden begrüßen. Und dann sieht es sie an. Sie alle - aber so, dass jeder meint, der Blick gilt nur ihm. Und sie erwidern ihn. Es geht gar nicht anders. Und da ist ihnen plötzlich, als ob das Kind zu jedem von ihnen spräche. Ohne den Mund zu öffnen und doch klarer als Worte es könnten.

Das Kind sieht zuerst den **Zorn** an, und dem ist, als sage das Kind: «*Du bist wütend über Gott und die Welt, über die Schlamperei der Menschen, über die Arroganz der Regierenden und die Dummheit der Regierten. Und vor allem über deine eigenen Mängel. Gib mir deinen **Groll**. Brich deine Wut in Stücke und leg sie ins Kohlenbecken, damit ihre Glut den Stall erwärmt. Ich schenke dir meine **Geduld**. Sie rettet die Welt, langsam - aber sicher. Hab Geduld mit dir selbst. Und verzeih deinen Mitmenschen ihre Unvollkommenheit! **Verzeihung** ist das Einzige, was verändert! Hab Vertrauen! Das Gute wächst längst, wenn auch langsam!*» Da sinkt der **Zorn** auf die Knie und spürt eine unendliche Gelassenheit - wie nie zuvor.

Dann sieht das Kind den **Stolz** an. Und dem ist, als sage das Kind: «*Du hast dich unersetzlich gemacht, bist ständig zur Hilfe geeilt, auch wo du gar nicht gerufen warst, hast andere an dich gekettet. Und du bist **gekränkt**, wenn man dir nicht dankt. Gib mir deine Krone! Schau: Ich bin einfach da. Für dich. Lass dir das schenken! Das ist echte **Demut**!*» Da beugt auch der **Stolz** die Knie. Und sein Herz ist plötzlich unendlich weit und er fühlt sich frei, wirklich frei.

Dann trifft der Blick des Kindes die **Lüge**. Und der ist, als höre sie: «*Du hast Angst, dein Ziel zu verfehlen, zu scheitern. Mit deinen kleinen Tricks willst du verhindern, als **Versager** dazustehen. Für mich aber bist du ganz durchsichtig. Ich sehe auch das in dir, was nicht strahlt. Gib mir deine **Angst, zu versagen**!*» Da beugt sich auch die **Lüge** vor dem Kind. Und es wird plötzlich ganz hell und **hoffnungsfroh** in ihr und sie weiß: Alles wird gut.

Als Nächstes sieht das Kind dem **Neid** in die Augen. Und dem ist, als sage das Kind: «*Du musst dich ständig vergleichen, weil du an dir selber zweifelst. Du bemitleidest*

dich selbst, weil es sonst keiner zu tun scheint. Du bist ein Spielball deiner Gefühle. Gib sie mir! Deine emotionalen Höhenflüge und Tiefschläge. Dein Fernweh und dein Heimweh. Und nimm meine unkomplizierte Schönheit an! Sei einfach da!» Da wird es ganz **still** im Herzen des **Neides**. Alle Stürme sind verstummt. Und ganz schlicht und ungekünstelt kniet auch er vor dem Kind.

In diesem Augenblick ist dem **Geiz** draußen vor der Tür, als riefte das Kind auch ihn. Scheu tritt er in den Stall. Und als das Kind ihn ansieht, ist ihm, als sage es: *«Dein Herz wurde nie wirklich gewärmt. Du musstest immer für dich selber sorgen. Du hast Besitz und Wissen gehortet, um zu überleben. Lass dich wärmen. Lass dich berühren!»* Und das Kind streckt dem **Geiz** die Händchen entgegen, und der **Geiz** - küsst sie. Und dann zieht er seinen kostbarsten Ring vom Finger und legt ihn Maria zu Füßen. Da wird ihm ganz warm ums Herz - und er fühlt sich zum ersten Mal wirklich **zu Hause**.

Zögernd tritt nun auch die **Furcht** vor. Das Kind sieht auch sie an, aber sie wagt den Blick nicht zu heben. Und doch ist ihr, als sage das Kind: *«Du misstraust Gott und der Welt und dir selber. Du fürchtest die Autoritäten. Du passt dich an, um nicht aufzufallen. Du sehnst dich nach Sicherheit. Sieh mich an! Mir kannst du vertrauen. Und auch dir selbst! Hab keine Angst vor dem Risiko. Ich bin bei dir!»* Da spürt die **Furcht** eine starke, gute Kraft in der Brust, wie nie zuvor. Aber sie kniet nicht nieder, sondern steht plötzlich aufrecht da und sieht dem Kind fest in die Augen - und schwört im Stillen ewige Treue.

Und auch die **Verschwendung** merkt nun den Blick des Kindes und hört die Stimme: *«Siehst du, mit wie wenig ich auskomme? Spürst du den heiligen Ernst dieses Ortes? Gib mir deine Angst vor dem Dunkel, vor Leiden und Tod! Gib mir den Zwang, dich mit Konsum zu betäuben! Wage, deine verborgenen Kindheitsschmerzen zu betrauern. Und ich schenke dir echte Freude, die das Dunkle nicht scheuen muss.»* Da bricht ein Strahlen aus der Tiefe der **Verschwendung** hervor und erleuchtet ihr Gesicht. Und gleichzeitig fließen Tränen der Trauer über ihre Wangen. Und beides ist gut.

Die **Gewalttätigkeit** ist bisher erstaunlich ruhig geblieben. Aber jetzt schiebt sie sich nach vorn: *«Ich kann nicht länger warten! Ich sehe deine mir völlig unbegreifliche Machtlosigkeit. Und doch scheinst du mehr Macht zu haben als ich. Ich kapituliere. Ich bringe dir meine Übergriffe, meine Selbstherrlichkeit. Wie viele Menschen habe ich überfahren und niedergebügelt und missbraucht! Ich staune über deine Reinheit. Und ich will dich um etwas bitten, was ich noch zu keinem gesagt habe: Vergib mir meine Schuld! Mach mich rein! Ich will dir dienen!»* Die **Gewalt** kniet sich vor das Kind. Da ist ihr, als würde sie von der **Unschuld** des Kindes ganz und gar durchdrungen. Und das Kind muss nichts mehr sagen.

Und schließlich trifft der Blick des Kindes die letzte aller Sünden, die **Trägheit**. Und es ist ihr, als sage das Kind: *«Sieh her, wie unbequem ich es habe. Und trotzdem bin ich voller Energie. Ich habe mich entschieden zu lieben, mich hinzugeben. Und ich brauche dich. Du sollst den Menschen meinen Frieden bringen, auch wenn du dabei*

ein paar Schrammen abkriegst. Du zählst. Und ich zähle auf dich. Gib mir deine Resignation und Gleichgültigkeit. Du meinst du bist die Letzte. Du sollst eine Erste werden!»

Da gibt die **Trägheit** den anderen ein Zeichen, und gemeinsam erheben sie sich und nehmen einander bei der Hand. Sie stehen um das Kind herum und sehen es voll Freude an und können sich nicht satt sehen. Und dann sehen sie einander an und umarmen sich und wünschen einander den **Frieden**. Und alle neun Sünden sind erlöst durch den Anblick und die Anbetung des menschengewordenen Gottes.

vorgetragen von
(ADHS
Selbsthilfe) Helga Dreyer
Beirätin
am 19.11.25
im Plenum