

# LOGBUCH

NEWSLETTER DES VEREINS „DAS BOOT“ ZUR FÖRDERUNG SEELISCHER GESUNDHEIT



SONDERAUSGABE  
ZUM JAHRESWECHSEL  
2018/2019



Liebe Leser\*innen,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,  
liebe Freundinnen und Freunde des Vereins,  
liebe Unterstützer\*innen,

oh du fröhliche, oh du schöne Weihnachtszeit! Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren: Es werden Geschenke gesucht, es wird durch die Geschäfte gehetzt, es wird gekauft und gekauft und gekauft, Weihnachtsfeiern in Betrieb, Schule, Freizeitverein abgehalten, Basare veranstaltet, Menüfolgen und Besuche geplant und so weiter.

Viele empfinden die Zeit vor und während der Festtage als puren Stress und die Laune ist entsprechend. Ein Problem dabei ist, dass wir viel zu hohe Erwartungen haben und die Zeit vor und während der Festtage damit überfrachten. Es spricht ja nichts dagegen, sich mit Dingen zu beschenken, allerdings stellt sich schon die Frage, ob dieser aufgeheizte Konsumrausch am Ende nicht bloß einen Gewinner kennt: nämlich die Hersteller der ganzen Produkte. Eine weitere Frage, die man sich durchaus stellen kann, ist, wofür das alles?

Brauchen wir die Dinge, die uns die Werbung zum Kauf nahelegt, zwingend zum Leben? Oder handelt es bei den Dingen nur um „Glückersatz, Entschädigungen für all die Frustrationen und Enttäuschungen, die sich im Schatten eines weitgehend ungelebten Lebens in den seelischen Innenräumen angesammelt haben?“ (Eisenberg 2011).

Seien wir ehrlich, ist nicht das größte Geschenk, wenn wir Stunden und Tage mit wichtigen und für uns bedeutsamen Menschen, ob es jetzt Angehörige, Freundinnen und Freunde, Bekannte sind, verbringen?

Oder auch Zeit haben, außerhalb des Hamsterrads Alltag mal wieder Ruhe zu finden und Besinnlichkeit zu erleben? Niemand ist gezwungen, dieses Rennen und den Geschenkekauf in der Vorweihnachtszeit mitzumachen. Wir könnten auch anders agieren. Wir könnten uns zum Beispiel von unserer inneren Stimme leiten lassen, die uns sagt, mach

langsamer, setze andere Prioritäten und dadurch vielleicht die Erwartungen anderer nicht erfüllen. Ja, gut! Dann ist das so.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Innehalten. Darüber hinaus möchte ich Ihnen allen (die gerade beschriebenen) besinnlichen Weihnachtstage und ein gutes, gesundes und friedvolles Jahr 2019 wünschen.

Bei unseren zahlreichen Kooperations- und Netzwerkpartnern möchte ich mich für die gute Zusammenarbeit im Jahr 2018 bedanken. Wir freuen uns auf die Fortsetzung in 2019.

Ein besonderer Dank geht an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Vereins.

Herzlichst, Ihr Rainer Hempel

## Ein etwas anderes vorweihnachtliches Candle-Light-Konzert im „KummRin!“-dem Treffpunkt für Menschen mit und ohne Psychiatrieerfahrung

Die Emdener Band „Butter to the Fish“, die in dieser Formation erst seit etwa einem Jahr zusammen Musik macht, hat beim vorweihnachtlichen Candle-Light-Konzert am Freitag, 30.11.18 in der Kontakt- und Beratungsstelle „KummRin!“ die Gäste auf eine etwas andere Art in Adventsstimmung gebracht.

Die Band präsentierte nämlich in der adventlich geschmückten Teestube im „KummRin!“ vor etwa 25 Gästen vorrangig beliebte und bekannte Songs aus dem Rock- und Pop-Bereich, die bei allen sehr gut ankamen. Am Ende des kurzweiligen Konzertes interpretierten „Butter to the Fish“ den bekannten Weihnachtsklassiker „Santa Clause is coming to Town“ auf ihre Art.

Die Stimmung während des ganzen Konzertes war sehr gut. Nicht nur wegen der tollen Musik, sondern auch weil die Vorbereitungsgruppe viele weihnachtliche Leckereien für die Gäste anbot. Damit war auch für das leibliche Wohl der Besucher\*innen gesorgt.

Am Ende des Konzertes hatten „Butter to the Fish“ noch eine Überraschung parat, indem sie das Konzert kurzerhand zu einer Benefiz-Veranstaltung machten. Die Gage wurde dem Verein gespendet und kann nun für Aktivitäten im „KummRin!“ genutzt werden. Deshalb ein herzliches DANKESCHÖN an „Butter to the Fish“.

Ein Wunsch der Verantwortlichen im Verein ist es, die Band im Rahmen des nächsten Vereinssommerfestes 2019 Open Air zu erleben.



Mehr als 25 Besucher\*innen kamen Ende November in die Teestube der Kontakt- und Beratungsstelle „KummRin!“, um im Rahmen des jährlichen Candlelight-Konzerts bei selbstgebackenen Keksen der Emdener Band „Butter to the fish“ zu lauschen.

### Info zum „KummRin!“

Die Kontakt- und Beratungsstelle in der Hermann-Allmers- Str. 3b, 26721 Emden ist ein Treffpunkt für Menschen mit und ohne Psychiatrieerfahrung. Sie ist seit vielen Jahren in Trägerschaft des Vereins „Das Boot“ zur Förderung seelischer Gesundheit, aber offen für alle psychosozial beeinträchtigten Menschen aus dem Versorgungsbe- reich der Stadt Emden.

Auch Angehörige, Selbsthilfegruppen, Bürgerhelfer\*innen und interessierte Bürger\*innen der Stadt sind herzlich willkommen. Die Finanzierung des „KummRin!“ ist durch jährliche freiwillige Zuwendungen der Stadt Emden,

durch Spenden und Eigenmittel des Vereins gesichert. Mehr Informationen finden Sie auf der Internetseite des Vereins: [www.das-boot-emden.de](http://www.das-boot-emden.de)



### ZITAT DER AUSGABE

„Mit den selbstauferlegten Zwängen nach viel Besitz verlieren wir oft den Blick für die kleinen Dinge des Lebens. Leben wir oder werden wir nur gelebt von unserem Besitz- und Geltungsstreben? Die Augenblicke, in denen wir innehalten, sind daher kostbar. In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben; in der anderen opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.“

(VOLTAIRE)