

In diesem Heft

- 1 Begrüßung**
Jürgen Hermanns
- 1 Termine**
- 2 Neue Themen im Buch „Leben mit Achalasie“**
Eberhard Maurer
- 3 Regionaltreffen Süd-West**
Jürgen Hermanns
- 4 Workshop Achalasie-Team**
Antje Krieger-Wehnsen
- 6 Die Krankenhausreform unter der Lupe**
Eberhard Maurer
- 7 Positive Beispiele von Resilienz**
Redaktion
- 7 Wortspiel Du**
Dirk Backmann

Liebe Achalasie-Betroffene und interessierte Leser unserer Röhrenpost,

wir sind nun Richtung Frühjahr 2025 unterwegs und ein Jeder hat sich für dieses Jahr verschiedenes vorgenommen.

Wir freuen uns auf das runderneuerte Achalasie-Buch in der fünften Auflage, das in Kürze erscheint. Wir möchten dafür werben und nehmen ab sofort Bestellungen an.

Die jetzige Röhrenpost enthält den Bericht vom sehr interessanten Regionaltreffen Süd-West in Marburg.

Ich freue mich auf die Teilnahme am Gastroenterologen-Kongress in Hannover im März 2025. Die Achalasie-Selbsthilfe können wir dort präsentieren und hoffentlich viele Kontakte zu Ärzten und Ärztinnen herstellen.

Wieder mal hat das Achalasie-Team in einem Workshop in Bovenden gemeinsam an den Aktivitäten des Vereins gearbeitet und den Zusammenhalt gestärkt.

Die Krankenhausreform wird mit den voraussichtlichen Auswirkungen für Achalasie-Betroffene vorgestellt.

Eine sehr bewegte Zeit, mit teilweise belastenden gesellschaftlichen Ereignissen, haben wir alle in den letzten Monaten erlebt. Die emotionalen Höhen und Tiefen, die aus unserer chronischen Erkrankung herrühren, kommen noch dazu. Festhalten kann ich mich an unserem Motto „Gemeinsam sind wir stark“!

Es ist mein tägliches Bestreben, meine Achtsamkeit zu stärken. In den nächsten Röhrenpostausgaben werden zu unser aller Stärkung positive Beispiele von Resilienz beim Leben mit Achalasie vorgestellt.

Bleibt gesund und resilient!
Euer Jürgen



Verantwortlich für die Inhalte der Röhrenpost:
Vorstand der Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Über Beitragswünsche und Kritik freuen wir uns sehr unter
newsletter@achalasie-selbsthilfe.de
[Mail: vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org](mailto:vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org)

© 2025 Achalasie-Selbsthilfe e.V.
<https://www.achalasie-selbsthilfe.de>

Verteiler Röhrenpost

- Vorstand
- Regionalleiter - diese leiten an die Mitglieder weiter
- Wissenschaftlicher Beirat
- Kooperationspartner
- Mitglieder ohne Mailadresse erhalten sie per Post

Termine 2025

22. März um 10.00 Uhr: Mitgliederversammlung
und um 11.30 Uhr: Regionaltreffen NRW
im Klinikum Dortmund, Beurhausstraße 40, 44137 Dortmund

10. Mai 2025 um 9.00 Uhr: Regionaltreffen Bayern
in Neuburg a.d. Donau

September: Regionaltreffen Nord

Oktober: Regionaltreffen Nord-Ost und Mitteldeutschland

Neue Themen im Buch „Leben mit Achalasie“

Eberhard Maurer

Seit der letzten Ausgabe unseres Buchs im Jahr 2018 hat sich manches in der Medizin und im Achalasie-Selbsthilfe-Verein verändert. Entsprechend wurden bisherige Artikel aktualisiert und auffällige thematische Lücken geschlossen. Weiterhin erhielt das Buch eine Aufwertung durch die Einhaltung der Standards für Dissertationen.

Bei den medizinischen Themen wurden alle diagnostischen und therapeutischen Verfahren auf den neuesten Stand der Wissenschaft gebracht.

Ergänzende Kapitel betreffen die Kriterien der Anamnese, die verschiedenen Ausprägungen der Achalasie, Einflüsse der Psychosomatik und der Krankheitsauslöser. Die Ergebnisse unserer empirischen Studie mit Diagrammen und Kommentierungen werden erstmals publiziert.

Ebenfalls hinzugekommen sind Selbsthilfethemen über

- Auswirkungen von Belastungen im Job,
- den Wert von Resilienz,
- den Nutzen des Erfahrungsaustauschs in Sozialen Medien,
- Einfluss von Sport auf Achalasie,
- Schwangerschaft mit Achalasie und
- Erfahrungen in Rehakliniken.

Diese 5. Auflage bietet Selbsthilfe und medizinische Unterstützung für Achalasie-Betroffene und Angehörige.

Das Fachbuch ist außerdem eine wertvolle Quelle von Informationen für Therapeuten.

**Für Mitglieder gilt der Sonderpreis 25€ plus Versand.
Bestellungen bitte an vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org**

Die Erneuerung unseres Fachbuches hat über ein Jahr beansprucht. Zur Aktualisierung haben 22 Autoren Beiträge geleistet. Kein Artikel ist unverändert geblieben. Das angestrebte Ziel des Projekts „Mehr Selbsthilfethemen“ konnte verwirklicht werden. Im Kapitel Selbsthilfethemen sind neun wichtige Artikel hinzugekommen. Darin zeigt sich ein Entwicklungs- und Lernprozess unseres Vereins in den letzten Jahren.

Alle diese besonderen Themen haben ein „Alleinstellungsmerkmal“, weil es dazu keine spezielle Literatur gibt oder nur allgemeineres Wissen im Internet zu finden ist. Im Buch wird möglichst konkret Bezug auf die Erkrankung Achalasie oder auf die Situation Achalasie-Betroffener genommen.

Das Inhaltsverzeichnis listet 94 Themen auf. Neben Aktualisierung und Ergänzung ist auch in manchen Bereichen eine Verschärfung vorgenommen worden, durch Wegfall von allgemeinem Grundwissen. Dies betrifft besonders das Kapitel über Ernährung. In diesem werden die neuen Empfehlungen der Ernährungsinstitute kritisch kommentiert, auf Nutzen und Risiken von Nahrungsergänzung bei Achalasie-Betroffenen hingewiesen, und erklärt, welche Hilfe wir von Ärzt/innen und Ernährungsfachkräften erhalten können.

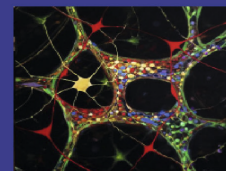
Sehr beeindruckt haben mich die neuen Artikel von Ärzt/innen, mit denen wir zusammenarbeiten. Detailliert werden die Operationsverfahren beschrieben und mit persönlichen Erfahrungen zu besonderen Details bei den Eingriffen verbunden. Zur Diagnostik hinzugekommen sind Informationen zum Eckhardt-Score, die Chicago-Klassifikation – und zum ersten Mal taucht der Begriff Anamnese auf.

Unter den Begleiterkrankungen sind „Psychosomatische Aspekte der Achalasie“ von einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie detailliert erläutert.

Vor allem werden die Ergebnisse unserer „Empirischen Studie“ zum ersten Mal in Buchform der Fachwelt und Mitgliedern präsentiert. Diese Erhebung aus dem Jahr 2021 könnte durchaus noch bekannter und in Konferenzen und Publikationen genutzt werden.

Die Betroffenenberichte lassen sich mit unseren eigenen Krankheitsgeschichten vergleichen. Danke an alle Mitglieder, die dem Aufruf in der Röhrenpost gefolgt sind und ihre Berichte zugeschickt haben. Auch Therapeuten können daraus Nutzen ziehen, weil sie eine andere Wirklichkeit zeigen zu ihren Praxiserfahrungen und zu Studien.

Sehr froh bin ich darüber, dass dieses Buch – vor 17 Jahren von Hartwig Rütze gestartet – eine Langzeitwirkung hat. Immer mehr ist es zu einem Gemeinschaftswerk geworden. Neben den 22 Autoren wurde diese Auflage von vielen Beteiligten unterstützt. Herausgeber ist die Achalasie-Selbsthilfe e.V., die sich bei allen Mitwirkenden sehr bedankt.



Leben mit Achalasie

Selbsthilfe und
medizinische Unterstützung für
Achalasie-Betroffene und
Angehörige

Leitfaden für Therapeuten

Achalasie-Selbsthilfe e.V.

Bericht über das Regionaltreffen Süd-West in Marburg

Jürgen Hermanns



Jürgen Hermanns

Unser Regionaltreffen der Gruppe Süd-West fand am 16. November 2024 im Universitätsklinikum Marburg statt.

Von medizinischer Seite her standen drei Vorträge auf der Tagesordnung. Zunächst beschrieb Frau PD Dr. med. Michaela Müller die Diagnostik der Achalasie mit Blick auf Altes und Neues. Im Anschluß sprach Frau Prof. Dr. med. Ulrike Denzer über die endoskopische Therapie der Achalasie. Frau PD Dr. med. Elisabeth Maurer erläuterte abschließend die operativen Therapien an der Speiseröhre.



Dirk Backmann, Prof. Dr. med. Ulrike Denzer, PD Dr. med. Michaela Müller, PD Dr. med. Elisabeth Maurer

Ich möchte über einige, aus meiner Sicht herausragenden, Punkte zu den Vorträgen berichten:

Frau Michaela Müller geht in ihrem Vortrag davon aus, dass die Fallzahlen für eine Erkrankung zur Achalasie mittlerweile eher bei 4–5 je 100.000 Personen liegen.

Es wird vermutet, dass bei einigen Patienten die Zerstörung der Nervenzellen durch eine autoimmunvermittelte Reaktion erfolgt, für die es eine genetische Veranlagung gibt. Viruserkrankungen scheinen mögliche Auslöser für diesen Prozess zu sein.

Interessant finde ich auch die nachfolgenden Aussagen:

- Bei der endoskopischen Untersuchung wird nur knapp jede dritte Achalasie-Erkrankung im Anfangsstadium erkannt.
- Mit der Anwendung der neuen hochauflösenden Ösophagus Manometrie nach Chicago 4.0 werden nun neben den 10 Standardschlucken bei unklaren Befunden noch Provokations-Tests ergänzt. Diese enthalten schnelles Schlucken und Festschlucke.
- Bei Männern bis zum Alter von ca. 40 Jahren ist bei Anwendung der Ballondilatation eher ein schlechterer Langzeiterfolg zu erwarten.
- Das Endo-Flip (Verfahren zur Messung des Ergebnisses der Operation) kann zur Therapiesteuerung bei der Achalasie (POEM, Heller-Myotomie) und auch zur Kontrolle der Ummantelung der Speiseröhre in Verbindung mit der Fundoplicatio eingesetzt werden.
- Eine regelmäßige Einnahme von PPI kann bei richtiger Indikation ohne Bedenken erfolgen.

Im Vortrag von Frau Ulrike Denzer wurde noch einmal bestätigt, dass die Prävalenz der Achalasie-Erkrankungen eher bei 4–5 je 100.000 Personen liegt. Bisher wurde dazu meist die Zahl 1–3 publiziert. Sie erwähnte, dass das Thema Achalasie bei den Gastroenterologen mittlerweile früher erkannt wird und auch für die Behandlung in den Fokus rückt.

Frau Denzer sieht für die Zukunft, dass die POEM sich in der Wahl von Betroffenen mehr und mehr zur Therapie durchsetzen wird*.

Die laparoskopische Hellermyotomie rücke derzeit eher in den Hintergrund, bei beiden Myotomieverfahren ist mit Reflux zu rechnen. Auch sei eine Fundoplicatio im Fall einer auftretenden Refluxproblematik nach einer POEM gut möglich. Sie habe den Eindruck, dass sich verschiedene OP-Methoden mehr und mehr kombinieren lassen, was sich auch in manchen Situationen als wertvoll zeigt.

Eine Mittagspause mit Suppe und belegten Brötchen unterbrach den sehr interessanten Tagungsverlauf. Auch hier waren die Gespräche untereinander intensiv und wertvoll.

Der dritte Vortrag von Frau Elisabeth Maurer bezog sich hauptsächlich auf die seltenen Fälle zur Entfernung einer Speiseröhre und deren Auswirkungen. Die Operationen können Roboter-unterstützt einfacher und schneller durchgeführt werden.

**Unsere Berichte von Regionaltreffen enthalten vermehrt Aussagen über die inhaltlichen Themen, die zur Sprache kamen. Damit möchten wir unsere Mitglieder genauer informieren, worin sich Kliniken unterscheiden, welche Konzepte sie bevorzugen und welche Meinungen sie zu optimalen Behandlungsverfahren haben. Wir wissen, dass sich einige Mitglieder in einem Entscheidungsdilemma befinden: Dilatation, Heller-Myotomie oder POEM?*

Zu dieser Problematik geben wir aus Sicht der Achalasie-Selbsthilfe Entscheidungshilfen auf der Website, im Fachbuch und durch persönliche Informationen.

Die vorhandene Vielfalt von Meinungen der Ärzte und Ärztinnen dazu möchten wir in der Röhrenpost weitergeben und respektieren diese, weil sie aus Erfahrungen gewonnen wurden, auch wenn sie nicht immer mit unserem Wissensstand übereinstimmen.

Bericht über den Workshop des Achalasie-Teams im Februar 2025

Antje Krieger-Wehnsen

Auch in diesem Jahr hat der Vorstand zusammen mit dem Achalasie-Team einen gemeinsamen Wochenend-Workshop in der Ländlichen Heimvolkshochschule Mariaspring in Bovenden veranstaltet. Finanziert werden diese Workshops zum überwiegenden Teil aus Finanzmitteln, die wir jedes Jahr beim DEVK (Verband der Ersatzkassen) für genau solche Veranstaltungen beantragen können.

Aber: Was ist eigentlich ein Workshop?

Wikipedia definiert ihn wie folgt:

„Ein Workshop (Arbeitstagung, Arbeitssitzung, Arbeitskreis, Arbeitsgruppe, Kurs, Lehrgang, Seminar oder Denkwerkstatt) ist im Bildungswesen eine Veranstaltung, in der eine kleinere Gruppe mit begrenzter, kompakter Zeitdauer intensiv an einem meist praxisorientierten Thema arbeitet. Ein Kennzeichen ist dabei kooperative und moderierte Arbeitsweise an einem gemeinsamen Ziel...“

Das trifft den Nagel gut auf den Kopf:



Das Achalasie-Team 2025

Wir sind eine überschaubare Teilnehmeranzahl, widmen zumeist einen Urlaubstag und ein Wochenende dem Verein, um intensiv und konzentriert an Vereinsthemen zu arbeiten und somit unser Ehrenamt für unsere Mitglieder besser ausüben zu können. Generelles Ziel unserer regelmäßigen Workshops ist es u.a., die Konzepte des Vereins im Allgemeinen und der Regionalarbeit im Besonderen immer wieder der sich wandelnden Zeit anzupassen, diese zu überdenken und/oder zu überarbeiten.

Die Vorsitzenden Jürgen Hermanns und Dirk Backmann sowie unsere Kassenwartin Tanja Zuhmann und Michelle Zuhmann (unser „Vereinsbüro“) haben den diesjährigen Workshop hervorragend vorbereitet und sehr charmant moderiert. Vielen Dank!

In diesem Jahr freute es uns besonders, dass auch die neuen Regionalleitungen und -vertretungen für NRW, Baden-Württemberg und Nord-Ost direkt dabei sein konnten. So haben sie unsere Vereinsarbeit „live“ miterleben, offene Fragestellungen sofort klären und auch bereits tatkräftig im Team mitarbeiten können. Aus Nord-Ost und Mitteldeutschland schalteten sich zwei Teilnehmer per Zoom dazu, die leider nicht persönlich erscheinen konnten. Dies wurde von uns allen sehr geschätzt.

Ein für unsere Mitglieder wesentlicher Teil unserer alltäglichen Vereinsarbeit besteht zum einen aus der Beantwortung von Anfragen, sei es telefonisch oder per Schriftverkehr, und zum anderen aus der Organisation von Regionaltreffen.

Um unsere neuen Regionalleitungen/-vertretungen in ihre Arbeit einzustimmen, bildeten diese beiden Themen den ersten Teil der diesjährigen Tagesordnungspunkte. Weitere Themen waren die Handhabung der für das Achalasie-Team eingerichteten Cloud, die Website, die Online-Meetings für neue Mitglieder sowie Entwicklungen des Vereins.



Alle sind überzeugt vom Sinn des Ehrenamts

Bezüglich der Beantwortung von Anfragen präsentierten Dirk und Tanja kurzweilig drei unterschiedliche Versionen von Telefonaten mit Betroffenen und stellten so überaus eindrücklich dar, wie ein derartiges Erstgespräch ablaufen kann. Eine anschließende Diskussion hat sowohl die neuen Teilnehmer als auch „die alten Hasen“ in der Runde mit eigenen Beispielen und Anmerkungen ihren Beitrag leisten lassen.

Nichts ist besser, als selbst Hand anzulegen!

In Sachen Organisation von Regionaltreffen mussten alle Teilnehmer aktiv werden. Drei Gruppen, jeweils gemischt aus erfahrenen und neuen Teilnehmern, haben in einer schnellen Brainstorming-Runde unabhängig voneinander erarbeitet, welche wesentlichen Aspekte die Organisation von Regionaltreffen beinhalten muss. Die im Anschluss zusammengetragenen Ergebnisse ergaben einen Leitfaden für neue, und eine willkommene Ergänzung für erfahrene Regionalleiter.

Wir freuen uns sehr, dass Thorsten und der aus Berlin hinzugeschaltete Bernd für die anderen die Funktionen und Möglichkeiten der Cloud präsentierten. Gut erklärt und auch zum Teil direkt ausprobiert, stellte sich – auch für die nicht ganz so Computer-versierten – dankbarerweise heraus, dass dies alles doch kein Hexenwerk ist...



Alle arbeiten Hand in Hand gut zusammen

Jürgen berichtete von den seit letztem Jahr ca. 2–3 mal jährlich stattfindenden Meetings mit neuen Mitgliedern. Diese brachten eine überaus positive Resonanz. Oft ist das nächste Regionaltreffen für die neuen Mitglieder noch in weiterer Ferne, und so haben sie die Möglichkeit, sich schon einmal in kleiner Runde auszutauschen und dem Achalasie-Team Fragen zu stellen.

Zudem erzählte er von den Fortschritten und weiteren Herausforderungen in Bezug auf die Website, der anstehenden Teilnahme am Gastroenterologen-Tag in Hannover und auch der in Kürze erscheinenden neuen Ausgabe unseres Achalasie-Buches.

Besonders hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang, dass hunderte Stunden intensiver Arbeit im Team zu einem Ergebnis geführt haben, mit dem wir sehr zufrieden sein können.

Wichtig in der Selbsthilfe ist nicht nur die Beachtung der Bedürfnisse anderer, sondern auch die eigenen Grenzen zu erkennen. So erinnerte uns Dirk daran, dass wir, um langfristig gerne und gut ein Ehrenamt ausführen zu können, Achtsamkeit üben und auch Grenzen erkennen müssen. Ein relevantes Thema, das er mit uns mit einer Entspannungsübung nach getaner Arbeit abrundete.



Grenzen erkennen, Achtsamkeit üben

Neben der konzentrierten Arbeit an diesem Wochenende ergaben sich zwischendrin und am Abend viele anregende und kurzweilige Gespräche. Mal in Gruppen, mal nur zu zweit. Und so entließ uns dieser zwar arbeitsreiche, aber auch bereichernde Workshop am Sonntagmittag wieder in Richtung Heimat.

Die Krankenhausreform unter der Lupe

Eberhard Maurer



Seit langem wurde in unserem Gesundheitswesen wegen spürbarer Mängel – zu teuer und nicht effizient – eine Reform der Struktur und Finanzierung der Kliniken gefordert.

Am 17. Oktober 2024 wurde im Bundestag eine Krankenhausreform verabschiedet.

Die Krankenhausgesellschaft KGNW, Kassen, Ärzte- und Pflegekammern stehen hinter der seit vielen Jahren geplanten Reform. Sie ist im bevölkerungsreichsten Bundesland NRW abgeschlossen und tritt zum 1. April 2025 in Kraft.

Am 17.12.2024 stellte der Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann die Ergebnisse vor. Für über 300 Krankenhäuser an mehr als 527 Standorten wurde festgelegt, welche Leistungen sie anbieten dürfen.

Damit sollen lokale Über- und Unterversorgungen ausgeglichen werden. Man will dem ruinösen Wettbewerb der Krankenhäuser um Fallzahlen und Personal entgegenwirken. Patienten sollen in einem Krankenhaus versorgt werden, das auf den Eingriff gut vorbereitet ist und über ausreichend Erfahrung verfügt. Eine ortsnahe Notfall-Versorgung soll erhalten bleiben.

Bemerkenswert ist, dass sofort nach der Verabschiedung sehr laute Stimmen zu Benachteiligungen zu hören waren. Bei Strukturreformen gibt es immer Gewinner und Verlierer. Bestimmt enthält die Reform Schwächen und Kompromisse, die nicht jedem gefallen können. Dennoch ist sie ein großer Fortschritt.

Was bewirkt die Reform für Achalasie-Betroffene?

Dazu kann ich heute nur aus meiner langjährigen Beobachtung der Versorgungslandschaft einige Gedanken zu den Themen Erfahrung, Entfernung und Therapiewahl äußern.

- Die Anamnese, Diagnose und Behandlung der Achalasie ist wirklich auf „ausreichende Erfahrung“ im Krankenhaus angewiesen. Diese wird sich in Zukunft verbessern.
- Auch jetzt schon fahren viele Betroffene für komplexere Eingriffe lieber in ein entfernteres Krankenhaus mit größerer Expertise, also ist das kein entstehender Nachteil. Die für die Nachsorge notwendigen einfacheren Kontrolluntersuchungen können auch weiterhin ortsnah in einer Gastropraxis und einer Klinik bei einem Arzt des Vertrauens durchgeführt werden.
- Die Zunahme von POEM-Therapien hat möglicherweise mehr mit der wirtschaftlichen Situation und dem Wettbewerb der Krankenhäuser zu tun. Leider gibt es keinen klaren Zusammenhang zwischen Indikation und empfohlener Therapie. Die Reform kann hoffentlich zu fach- und sachgerechteren Therapieempfehlungen führen.
- Die Veränderung der Konzepte in der Kliniklandschaft sollten wir sorgfältig registrieren und aktiv beobachten.
- Der Erfahrungsaustausch der Mitglieder bei Regionaltreffen kann sich auch diesem Thema widmen, zu entsprechenden Erkenntnissen und Folgerungen führen.
- Unsere Kliniklisten können differenziert werden und Faktoren wie Ortsnähe/Entfernung enthalten und sich mehr am unterschiedlichen Bedarf der Betroffenen ausrichten.

Schreibt uns, wo sich für Euch etwas verbessert oder verschlechtert hat.

Positive Beispiele von Resilienz

Redaktion

Auch für diesen Newsletter „Röhrenpost“ gelten journalistische Standards. Die Redaktion bemüht sich, ausgewogen und mit Sorgfalt über wesentliche Aktivitäten im Verein zu berichten, auch Hintergrundinformationen zu liefern. Häufig zeigen Berichte die Probleme und Schwierigkeiten, die das Leben mit Achalasie mit sich bringt. Selbstverständlich gehören diese Themen ins Blatt. Bei der derzeitigen Aktualisierung unseres Fachbuches „Leben mit Achalasie“ sind aber auch viele Berichte über sehr positive Erfahrungen deutlich geworden. Einige davon möchten wir in den nächsten Röhrenpostausgaben wiedergeben. Sehr gerne berichten wir auch über Eure aktuellen, guten, erfolgreichen, schönen und freudigen Erfahrungen! Wie wärs, wenn alle der mehr als 800 Mitglieder der Achalasie-Selbsthilfe davon erfahren könnten? Wer dazu motiviert wurde, schickt seinen Text an vereinsbuero@achalasie-selbsthilfe.org.

C. 1983

Mittlerweile ist es 2024 und ich lebe mit der Achalasie über 20 Jahre. Ich bin im Nachhinein froh, dass ich Achalasie mit jungen Jahren bekommen habe, weil ich mit junger Naivität an die Krankheit rangegangen bin und mir nie großartig Gedanken gemacht habe, was alles passieren könnte.

Ich war damals 25 Jahre alt, nachdem ich operiert wurde, und ich habe heute nur noch leichte Schluckbeschwerden und Krämpfe, die kommen wann sie wollen, aber auch die habe ich mittlerweile gut im Griff.

Ich esse einfach, bringe meine Speiseröhre in Bewegung und löse dadurch meinen Krampf. In den letzten Jahren habe ich alles gemacht. Ich habe die Welt bereist, war mehrere Monate im Ausland, habe das Leben in vollen Zügen genossen, habe mich beruflich verändert und vieles erreicht, weil ich es einfach gemacht habe. Nun bin ich verheiratet, habe eine achtjährige Tochter und arbeite mittlerweile in meinem Traumberuf als Pädagoge mit Kindern und genieße mein Leben.

Ich sage mir immer: „Die Krankheit hat mich nicht im Griff, sondern ich die Krankheit.“



Dirk Backmann

Wortspiel von Dirk Backmann

Du = vertraute Anrede an Familienmitglieder, gute Freunde, Kinder. (*Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache*)

Gefunden beim Workshop 2024 in Bovenden.

