

# *15 Jahre*

## *Medizin und Menschlichkeit e.V.*



### *Mit Jahresrückblick 2023/2024*



# Inhaltsübersicht

- 3     **Editorial**
- 4     **Rückblick 15 Jahre MuM**  
6     *Wegbegleiter\*innen*
- Rückblick 2023 und 2024**
- 8     *Kern-Arbeit*  
9     *Sommerakademie Witten*  
10    *Seminarwinter*  
12    *Frühlingsakademien 2023/24*  
14    *Jubiläumsfeier + Mitgliederversammlung*  
18    *Dank an finanzielle Unterstützer\*innen*
- 19    **Vorstellung des Vorstandes**
- 20    **Grußworte des vorherigen Vorstandes**
- 22    **Ausblick**  
       *Frühlingsakademie 2025*  
       *Weitere Seminare, Workshops und Angebote*
- 23    **In Kontakt bleiben**



# Editorial

Seit nun bereits 15 Jahren schlägt das Herz der Menschlichkeit in der Medizin in Form unseres gemeinnützigen Vereins. Wir blicken zurück auf wundervolle, verbindende, auch herausfordernde und heilsame Jahre.

Im Oktober 2024 gab es rund um unsere Mitgliederversammlung eine Jubiläumsfeier, um all die wertvollen Menschen, die Begegnungen, die Veranstaltungen und Entwicklungen der vergangenen Jahre zu feiern und um "Danke" zu sagen.

Die beiden letzten Jahre waren geprägt von dem Kraftakt, aus dem "Coronaloch" heraus zu kommen und unseren Verein wieder richtig lebendig werden zu lassen. Und mit großer Freude und mit Stolz können wir sagen: Das ist uns geglückt!

In dieser Jubiläumsschrift möchten wir allen Wegbegleiter\*innen und Unterstützer\*innen danken, die unseren Verein mit Herzblut, Nerven, Zeit und Geld unterstützen. Wir geben außerdem einen Überblick über unsere Veranstaltungen in den letzten zwei Jahren.

Für die Vorbereitung der nächsten Vorhaben gibt es ein MuM-Neujahrstreffen im Januar 2025. Die Frühlingsakademie steht ebenfalls bereits in den Startlöchern, die Anmeldung ist eröffnet. Weitere Ausblicke finden sich am Ende dieses Hefts.

*Und jetzt:*

*Lasst uns einen Moment innehalten, um zu spüren, was ist und wie wir gerade da sind.*

Von genau da, wo und wie du gerade bist, nehmen wir dich mit in das MuMiversum dieses Hefts.

Viel Freude beim Lesen wünschen  
Samira und Elisa



PS: Vielen Dank an alle, die beim Schreiben der Texte für diese Jubiläumsschrift geholfen haben! Insbesondere Christin, Lea und Thoren.

„Für mich ist MuM ein Ort, an dem ich mit den Menschen auf eine heilsame und manchmal auch herausfordernde Art in Kontakt treten kann. Es ist ein Raum, um neue Verhaltensweisen auszuprobieren, zu lernen und in meine Größe hinein zu wachsen, auf meine Stimme des Herzens zu hören und ihr Gehör zu verschaffen. Und das sprudelt in einer Art aus mir heraus und findet damit auch zunehmend Platz in meinem Alltag und ermöglicht mir damit auch außerhalb neue Arten der Begegnung. Dafür bin ich sehr dankbar.“

- Leonie Schubert

# 15 Jahre Vereinsgeschichte

Mit dem tiefen Wunsch im Herzen, der Medizin mehr Menschlichkeit, Verbundenheit, Verletzlichkeit und ein bewussteres Miteinander zu verleihen, startete eine Gruppe Medizinstudierender im Jahr 2009 ein Treffen, um sich zu diesen Themen auszutauschen. Aus diesem sehr starken Impuls gründete sich im selben Jahr unser Verein. Im folgenden Jahr wurde zum ersten Mal unsere Akademie konzipiert und gehalten. Die Studierenden wollten Lernräume schaffen, die verschiedene Qualitäten von Menschlichkeit vermitteln können. Diese Aspekte wurden im Medizinstudium damals, und werden auch heute, von vielen stark vermisst. Die Gründung unseres Vereins war also Grundstein für eine Bildungsplattform - oder eher schon ein ganzes Bildungsuniversum.

Bei MuM fanden sich in den letzten Jahren viele Menschen ein, die sich mehr Menschlichkeit im beruflichen und auch privaten Leben wünschen. Einige kamen für eine Akademie, einige wurden Vereinsmitglieder, manche engagierten sich in den offiziellen Ämtern des Vereins und formten so den Weg, auf den wir heute dankbar zurückblicken dürfen.

**Gründungsideoe:** „Stellen Sie sich einen Raum vor, in dem sich das Potenzial der Zukunft und die Erfahrung der vergangenen Jahrzehnte begegnen, um sich gegenseitig zu inspirieren. Einen Raum, der engagierte und visionäre Menschen verbindet und in dem jede einzelne Person eingeladen ist, sich einzubringen. Einen Ort, an dem neue Ideen entstehen und Kontakte für weiterführende Arbeit geknüpft werden. Einen Ort, an dem vorhandenes Wissen klar und erfahrbar vermittelt wird – an dem gleichzeitig auch das Nicht-Wissen anerkannt wird und seinen Platz haben darf.“



## Gründungsvorstände:

Anna Beck, René Ebersbach, Philipp Becker, Anniko Dobos, Stephan Allmendinger.

## Zentrale Fackeltragende über die Jahre:

Eva Wartner, Anna-Karolina Hägele, Stephan Allmendinger, Julia Zaiß, Felix Freudenberger, Christin Braun, Lea Jütten, Elisa Loewe



## Zentrale Finanzerin über 8 Jahre

Vereinsgeschichte (2016-2024):  
Sereina Abendroth

# 15 Jahre in Bildern



# Wegbegleiter\*innen

## **Rebekka Hoffman und Susie Wimmer**

Diese beiden wunderbaren Frauen begleiten uns bei MuM schon sehr viele Jahre - als Dozentinnen auf der Akademie, als Begleiterinnen und vor allem als Menschen. Jedes Mal, wenn wir einer von euch begegnen, ist dies eine Bereicherung und ein riesen Geschenk, das nur ihr uns machen könnt.

Ohne Rebekka wären Berührungen bei MuM nicht so achtsam und tiefgehend. Deine Art, auf das Leben und die Menschlichkeit zu schauen, beeinflusst unsere Vereinsarbeit maßgeblich.

Und ohne Susie hätten wir definitiv viel weniger zu lachen und weniger "pleasure". Wir lieben dich (und da hast' Recht)!

Danke, dass ihr da seid, in eurer ganz authentischen und herzlichen Art.



## **Dr. Jochen Gleditsch - Nachwort**

Er war Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Ehrenpräsident der Deutschen Ärztesellschaft für Akupunktur (DÄGfA), Autor, Initiator der Seminariereihe „Christliche Besinnungstage“ für Heilberufler und nicht zuletzt: bisher einziges **Ehrenmitglied im Verein "Medizin und Menschlichkeit e.V."**. Mit seiner reichen Lebenserfahrung und 60 Jahren ärztlicher Tätigkeit inspiriert und begeistert er unsere Gruppe von Anfang an und prägte MuM über die Jahre sehr. Er hat das Licht der Menschlichkeit und Liebe in so vielen Menschen angeregt, entfacht, erinnert. Am 14.6.2023 ist unser Ehrenmitglied Jochen im Alter von 95 Jahren verstorben. Er war ein wichtiger Teil von MuM und inspiriert uns bis heute. Wir verlieren mit ihm einen großen Menschenfreund.

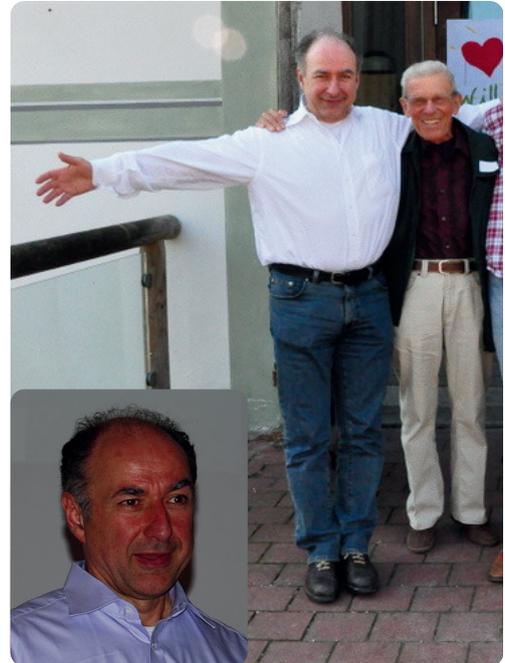


### **Stephan Allmendinger**

Stephan hat wie kein anderes Gründungsmitglied den Verein über die gesamten 15 Jahre aktiv mitgestaltet und begleitet. Soweit wir uns erinnern war er bis auf 2024 bei jeder Akademie dabei und ist ein festes Kernmitglied. Wie kein anderer Mensch hat Stephan mit seiner Tiefe und Hingabe die Räume, die wir in MuM öffnen, mitgestaltet und entwickelt. Und in der Tiefe, wie er Räume hält und die feinen, zwischenmenschlichen Räume spürt, ist er als Mensch ein Anker in unserem MuMiversum. Wir sind einfach so dankbar, dich auf dieser Reise dabei zu haben!

### **Prof. Dr. Gustav Dobos**

Gustav ist nicht nur einer der wichtigsten Vorreiter der integrativen Medizin in Deutschland, sondern auch eine große Inspiration und Unterstützung für MuM, insbesondere in den Anfangsjahren. Seine Vorträge waren wegweisend und haben einige von uns in die Richtung der Naturheilkunde und der Integrativmedizin geleitet. Eine Welt, in der ganzheitliche und menschliche Medizin besonders wichtig sind. Danke Gustav, für deine wohlwollende Wegbegleitung, deine Ermutigungen, deine Forschungsfreude und deine jugendliche Leidenschaft für die menschliche Medizin. Und dafür, dass du dich all die Jahre auch immer wieder nach unserer jeweiligen Entwicklung erkundigt hast. Wir wünschen dir in deinem neuen Lebensabschnitt nun viel Genuss und sehr viel Freude und Zeit mit deinen Enkeln!



**... und da sind noch sooo viele mehr!**

Vielen Dank an so viele weitere wichtige Wegbegleiter\*innen!



# Rückblick Kern-Arbeit

## Was ist der MuM-Kern?

Der Kern ist unser aktives Gestaltungsorgan. Er besteht aus Vorstands- und Vereinsmitgliedern, die sich konkret mit der Planung und Durchführung von Veranstaltungen beschäftigen, aber auch gemeinsam das “große Ganze” im Auge haben. Im Kern sind zwischen 20 und 30 Menschen, die sich dann zu verschiedenen Projekten zusammenschließen. Wir sehen uns zu Kern-Treffen, welche neben den regelmäßigen Mitgliederversammlungen stattfinden. Außerdem besprechen wir uns im 3-Wochen-Rhythmus per Zoom und sind so das ganze Jahr über im “MuM-Style” zusammen unterwegs.

### Kern-Treffen Mai 2023 am Waldhof

Wir waren sieben MuMies am Waldhof, zu Gast bei Stephan.

Es war ganz klar ein “Arbeitswochenende”. So stellten wir zum Beispiel die Weichen für die Seminarreihe im Winter 2023/2024 und die erste bezahlte Projektstelle in MuM, um nach der Pandemie wieder so richtig Schwung in unsere Vereinsarbeit zu bringen. Natürlich haben wir die Zeit zusammen auch genossen, abends am Lagerfeuer die Waldhölfler eingeladen und uns mumig verbunden.



### Kern-Treffen Mai 2024 in Berlin

Zu zwölf traf wir uns ein Jahr später in Berlin im Körperraum Mitte, um gemeinsam die Vereinsausrichtung zu gestalten und die anstehende Jubiläumsfeier mit Mitgliederversammlung vorzudenken. Hier ging es auch um die Aufgabenverteilung innerhalb des Kerns. Und es war klar, dass sich der Vorstand ab Herbst verändern würde, da sich unsere beiden Vorsitzenden zurückziehen werden. Es lag also schon die Frage in der Luft: Wer kann und möchte den Vorsitz übernehmen und sich zur Wahl stellen?

### Neujahrstreffen im Januar 2025

Wenn du diese Seiten in der Hand hältst, hat auch dieses Treffen bereits stattgefunden. Hier wollen wir gemeinsam auf unsere Strukturen, Rollen und Aufgaben schauen, um die Zusammenarbeit des neuen Vorstandes und des Kerns klarer und effektiver zu gestalten. Natürlich werden wir auch als Menschen zusammen kommen, einchecken und den “MuM-Raum in uns selbst” erforschen. Und wir wollen dieses Heft zu dir schicken!

# Sommerakademie Witten

## Workshop “Welche Werte trägst du in deinem Herzen” in Witten 2023

Da uns das Thema “Werte” in der Medizin sehr am Herzen liegt, haben wir auf der Sommerakademie einen Workshop zu diesem Thema angeboten. Sowohl Menschen, die MuM und unsere Arbeit bereits kannten, als auch Interessierte waren dazu eingeladen. Auch auf dem Markt der Möglichkeiten waren wir mit einem Stand für MuM vertreten.



Lea Jütten beim Impulsvortrag 2024



MuMies beim Markt der Möglichkeiten auf der SoAk

## Sommerakademie für Integrative Medizin in Witten 2024

Wir haben uns sehr über die Einladung zum diesjährigen Praxistag der Sommerakademie für integrative Medizin in Witten gefreut. Wir durften den Tag als eine von vielen inspirierenden Initiativen mit einem **Impulsvortrag** zu unserer Vereinsarbeit starten. Uns gelang es, das MuM-Gefühl mit Hilfe unserer Erfahrung und Präsenz erfahrbar zu machen.

Der anschließend voll besetzte Workshop war dann die Resonanz, dass unser Angebot auf offene Ohren und Herzen stieß.

In unserem **Workshop** haben wir gemeinsam zum Thema „**Wie will ich sein im Gesundheitssystem?**“ geforscht. Über diese Frage konnten die Teilnehmer\*innen durch erprobte Selbsterfahrungsübungen mit sich selbst und mit anderen aus der Gruppe in Kontakt kommen. Wir waren begeistert und tief berührt, wie schnell sich die vertraute MuM-Stimmung in der Gruppe ausbreitete und etablierte. Als der Workshop vorbei war sind viele der Teilnehmenden noch etwas geblieben und der Austausch ging direkt weiter. Eine Teilnehmerin des Workshops ist gleich Mitglied des erweiterten Vorstands geworden.

Beim **Markt der Möglichkeiten** hatten wir die Gelegenheit, persönlich mit den Teilnehmenden zu verschiedenen Themen rund um Menschlichkeit in der Medizin ins Gespräch zu kommen und Fragen zu unserem Verein zu beantworten.

Dort haben wir auch unsere Kooperationspartner\*innen, die *Mindful Medical Women* und *New Work Medizin* getroffen und nutzten die Zeit für einen Herzensaustausch.

# Seminarwinter 2023/24

Unsere Seminarreihe **“Was uns wirklich nährt - Mensch bleiben im Gesundheitswesen”** im Winter 2023/24 bestand aus 3 Präsenzseminaren und zwei Onlineseminaren. Den Start fand die Reihe im November 2023 in Berlin: Der Workshop **“Bewusste innere Haltung”** mit Dr. Jens Heidegger und Elisa Loewe war ausgebucht. Gemeinsam wandten wir uns der Frage zu, mit welcher Haltung wir auf Arbeit gehen und dort wirken, wie wir diese auch verändern und bewusst gestalten können. Es gab einen kleinen Teil Input und sehr viel Raum zum 'bei sich selbst' erkunden. Am Nachmittag wurde in Diaden ganz praktisch an herausfordernden Situationen aus dem Alltag geübt, sich selbst mehr zu spüren. Das spannende Resultat: Die Teilnehmenden entdeckten zunehmend ihre Handlungsfähigkeit in diesen schwierigen Situationen wieder!

*“Danke für diese wunderbare Übung am Nachmittag! Genau so ein Tool habe ich gebraucht. Das Rollenspiel hat echt was in mir in Bewegung gesetzt und war so ein toller, sicherer Raum zum Experimentieren. Das ganze Thema hat mich sehr abgeholt. [...]”*

*“[...] Ich war sehr dankbar für die Beispiele aus den eigenen Lebensgeschichten von beiden Dozent\*innen, was die Informationen und die Werkzeuge und Haltungen noch verständlicher und “gefühlter”/erlebbarer gemacht hat. Erinnert zu werden, dass die innere Haltung nicht etwas ist, was in Wörter und Formulierungen festgehalten werden müssen, sondern etwas, was lebendig [ist] und lebt und wächst mit uns. [...]”*

*- Rückmeldungen von Teilnehmenden aus Berlin*

Im Januar 2024 folgte ein Online-Seminar mit dem Titel **“Positiver Selbstkontakt”**, geleitet von Elisa Loewe. Dabei wandten wir uns konkret der wichtigsten Beziehung zu, die wir als Menschen in unserem ganzen Leben führen: Der Beziehung zu uns selbst. Dieses erste Onlineformat deckte neues Potential für MuM-Erfahrungsräume auf, die wir in Zukunft auch öfter nutzen wollen.

Das zweite Präsenzseminar **“Beziehungsqualitäten als Ressource - Menschliche Begegnung als Schlüssel”** fand im Januar 2024 am Waldhof in Hessen statt. Hier boten Stephan Allmendinger und Katja Beigang einen sehr tiefgehenden Begegnungsraum an, in dem geforscht werden konnte. Es ging um eine Haltung von Neugier und Forschergeist in Beziehungen, Bedürfnisse als Wegweiser und den Mut, sich selbst zu zeigen.

Das zweite Online-Seminar fand im März statt: **“Queersensibel arbeiten im Gesundheitsberuf”** mit Aljoscha Gottwald, Nico Krippel und Lina Braun. Dieses Seminar stieß auf sehr viel Resonanz und öffnete viele neue Ebenen sowohl für die Teilnehmenden als auch für MuM. Dieses Seminar haben wir im Juni (Online) und im Oktober (Live am Waldhof) nochmal angeboten und sind bereits in Planung für weitere Veranstaltungen.

Unser drittes Live-Seminar fand in der Universität Witten unter dem Titel **“Traumasensibel arbeiten”** statt. Mit Angela von Rotz hatten sich Carla Reuter und Pilar Sommer eine Expertin dieses Gebiets dazu geholt. Neben Hintergrundinformationen, wie traumasensibels arbeiten möglich ist und gestaltet werden kann, gab es hier ebenfalls Selbsterfahrungsräume. Auch dieses Seminar war ausgebucht.

Es war uns bei allen Seminaren wichtig, neben den reinen Workshopinhalten und -zeiten auch Raum für Austausch und Begegnung zu bieten. Sowohl zwischen den Teilnehmer\*innen als auch zwischen Dozent\*innen und Teilnehmenden. Dies war bei allen drei Veranstaltungen der Fall:

- In Berlin beispielsweise war das Seminar in ein Wochenende der Begegnungen für Vereinsmitglieder eingebettet, welches am Freitag Nachmittag und Abend mit einem Regionalgruppentreffen des Vereins seinen ersten Höhepunkt fand. Mitglieder hatten die Möglichkeit, bis einschließlich Sonntag gemeinsam Zeit zu verbringen und Themen zu bewegen.
- Beim zweiten Wochenend-Seminar - im Zukunftsdorf Waldhof in Greifenstein - war durch das Setting in der Natur und durch die kleine Gruppengröße auch dafür gesorgt, dass sich eine intensive Atmosphäre eingestellt hat.
- Das dritte Seminar in Witten lud die Teilnehmenden ein, nach Abschluss des offiziellen Teils gemeinsam zu Abend zu essen und den tiefgehenden Prozess des Tages gemeinsam ausklingen zu lassen.



**Bild oben: Dozierende in Berlin**  
Elisa Loewe und Jens Heidegger.

**Bild links: Dozierende in Witten**  
v.l. Angela von Rotz, Carla Reuter und  
Pilar Sommer.

Unser Vorhaben, in diesen Tagen ein Lern-Setting zu schaffen, in dem erfahrungsorientiertes Lernen und Selbsterfahrung ebenso Platz haben sollen wie Wissensvermittlung, Körperintegration und Austausch, wurde an allen drei Orten umgesetzt. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden - sowie die Wahrnehmung der Dozent\*innen und Organisatoren waren durchweg sehr positiv. Viele Teilnehmende berichteten von tiefgreifenden, berührenden Erfahrungen und Erkenntnissen, die sie machen durften und auch in Austausch bringen konnten. Und auch für unseren Verein war diese Reihe eine neue, belebende und großartige Erfahrung.

# Frühlingsakademien

## Akademie 2023

Ein starkes Team hat in 2023 die Frühlingsakademie geführt und sich bereits zur Vorbereitung nicht nur Online, sondern auch Live getroffen. Die Teilnehmenden waren berührt und gerührt; der Ort und die Art und Weise, wie wir dort zusammen kommen, hinterlässt heilsame Spuren. In diesem Jahr gab es 11 Teilnehmende, eine direkte Folge der Corona-Pandemie. Und doch stellten wir fest: Im Zwischenmenschlichen öffnen sich sogar mehr Räume, die Intensität steigt, der Lernprozess der einzelnen Menschen gewinnt an Ausmaß und Tiefe. Und so verbrachten die Teilnehmenden und auch das Team eine wunderbare, heilsame, lebendige Zeit.

Und wie sehr wir uns jedes Jahr darauf freuen, ins wunderschöne Domicilium in Weyarn kommen zu können. Wir sind sehr dankbar, dass wir (selbst während der Coronazeit) jedes Jahr fest in eurem Frühjahrsprogramm stehen.



*“Für mich ist die Akademie gelebte, erfahrbare und von allen mitgestaltete Utopie. Eine Woche, in der wir gemeinsam erleben und erforschen dürfen, wie ein herzoffenes, achtsames, authentisches und vertrauensvolles Miteinander möglich ist, in dem die Bedürfnisse und Gefühle der Einzelnen eine Rolle spielen, sich aber nicht widersprechen. Wir brauchen mehr solche Räume, in denen wir uns und die anderen spüren können und so viel über heilsames Miteinander lernen können.”*

*-Lea Jütten*

## Akademie 2024

Die Frühlingsakademie - eines der Herzstücke unseres Vereins - hat dieses Jahr wieder im März im wunderschönen Domicilium in Weyarn stattgefunden und war erstmalig Rahmen einer ärztlichen Fortbildung (mit 47 Fortbildungspunkten der Kategorie C) eine durch die Ärztekammer Bayern zertifizierte Veranstaltung. Nach monatelangen Vorbereitungen, einem Treffen mit den Teamer\*innen in Berlin in Präsenz, war alles ab Montagmittag für unsere Teilnehmenden bereit. Die Runde war mit 20 Menschen noch eine etwas kleinere Runde als in den Vor-Corona-Jahren, gleichzeitig trugen die Investitionen in den Online- und Social media Auftritt des Vereins bei der Bewerbung dieser Akademie bereits Früchte.

*“Ein zutiefst lebendiger, heilsamer und dynamischer Raum - hier habe ich neue Wege und Antworten auf alte Fragen bekommen. Auf diese Weise ergibt die Medizin wieder ihren Sinn.”*

*“Unbeschreiblich, tiefgehend, magisch, heilsam.”*

*“Mich als empfindendes menschliches Wesen tiefer verstehen”*

*“Sicherheit, Gemeinschaft, Vertrauen, Verletzlichkeit, warmes Herz, Jetzt.”*

*“Zurück zu mir kommen, indem ich ganz viel in mich hineingespürt habe.”*

*- Teilnehmende der Akademie 2024*



Auf diesem Akademiemilch sind nur jene zu sehen, die mit einer Veröffentlichung einverstanden sind.

*“Die Woche war bunt, lebendig und durch jede\*n Einzelne\*n unglaublich schön und heilsam.”*  
*- Leonie Schubert (Teammitglied und Wissenschaftliche Leitung )*



Wir sind mit dem Kernwert „Vertrauen“ durch diese Woche gegangen oder besser gesagt, wir wurden hierdurch getragen. Viele unserer bewährten Kernworkshops mit den Themen der Grenzen, Visionen und Dialog hatten wieder ihren festen Platz. Aber es war auch an der Zeit, einem neuen Thema Raum zu geben: Wir haben uns mit dem Thema „Gefühle“ beschäftigt und einen eigenen Workshop dazu kreiert. Dieser Prozess war spannend und teilweise herausfordernd. Die Klarheit zog ein, als wir uns unserer Intention klar wurden. Es hat riesigen Spaß gemacht, den Workshop zu halten und zu sehen, wie sich die Teilnehmenden darauf eingelassen haben.

Ein großes Dankeschön gilt auch unseren langjährigen Begleiterinnen Susie und Rebekka, die ihre Workshops mit einer großen Behutsamkeit und Freude geleitet haben und den Raum damit bereichert haben.

# Das Jubiläumswochenende

Zum diesjährigen Festjahr von MuM trafen wir uns am Wochenende der Mitgliederversammlung von 10. bis 13. Oktober 2024 im Zukunftsdorf Waldhof in Hessen. Es waren Tage des Feierns, des Schwelgens in den Anfangstagen des Vereins und des Revue passieren lassens der letzten 15 Jahre. Es bot eine Möglichkeit für einige „alte Hasen“ nach langer Zeit wieder anzudocken, für neue interessierte MuM-Mitglieder MuM besser kennenzulernen und auch für den aktiven Kern und Vorstand die aktuellen MuM-Geschehen wieder neu auszurichten.



Dass wir den Waldhof als Ort für das 15-jährige Jubiläum wählten, ist schon fast schicksalhaft, nachdem uns der ursprüngliche Seminarort kurzfristig abgesagt hatte. Viele MuMies sind vor genau 5 Jahren von der 10-jährigen MuM-Jubiläumsfeier aufgebrochen, um sich den Waldhof als potentiellen Gemeinschaftsort anzusehen. Kurz danach wurde der Waldhof zu einem Zuhause von einigen MuMies und vor allem zu einem Ort, an dem MuM-Träume Wirklichkeit werden können. Am Freitagmorgen hielt Elisa einen Workshop zum Thema „positiver Selbstkontakt“ und Freitagnachmittag Niko und Alja für alle Interessierten den Workshop „Queersensibles Arbeiten in der Medizin“ ein Onlineformat, was schon mehrfach durchgeführt worden war, jetzt auch zum ersten Mal live.



# Feierstunde

Besonders schön am Jubiläumswochenende war der Festakt am Samstagnachmittag, an dem online in der Feierstunde sogar die Gründungsmitglieder Philipp Becker und Aniko Dobos dabei sein konnten, sowie Prof. Gustav Dobos als allzeit unterstützender und immer wieder Mut zusprechender Mentor. In all dem Zuhören ist es immer wieder faszinierend zu hören, mit wie vielen Menschen, Organisationen und Orten unser Verein in den letzten 15 Jahren bereits in Verbindung war und ist. Durch Fotos, Geschichten und Menschen konnten so die 15 Jahre von MuM von Anfang an bis jetzt in Teilen wieder lebendig und erfahrbar werden. Und der Blick auf die Geschichte hat uns nicht nur dankbar und demütig, sondern auch sehr lebendig und inspiriert fühlen lassen. Wenn schon so viele großartige Projekte auf die Beine gestellt worden sind, was kann dann alles noch in den nächsten Jahren geschehen...?



Auch an diesem MuM-Wochenende wurde wieder viel getanzt, gelacht, sich ausgetauscht, die Stille genossen, gekuschelt, neue Ideen gesponnen, sich selbst und die eigenen Bedürfnisse gespürt und und und.... Nach neu kennen lernen auf der einen und großer Wiedersehensfreude auf der anderen Seite, entstand auch durch altbewährte Formate, wie dialogische Triaden, schnell die Wertschätzung dafür, wie schnell der Raum bei MuM so wohlig, weich und lebendig werden kann. Auf dem Boden dieser wohltuenden Atmosphäre erwuchs neben neuen Projektideen fürs kommende MuM-Jahr auch ein kraftvoller neuer Vorstand, der uns zuversichtlich in die nächsten Jahre unseres Vereins schauen lässt.

# Die Mitgliederversammlung

Unsere Mitgliederversammlung fand am 12.10.2024 im Rahmen der Jubiläumsfeier statt. Wir waren so zahlreich vertreten wie schon lange nicht mehr und hatten auch einige Gäste dabei. Es gab einen Rückblick über das vergangene Jahr (den es hier auch schon zu lesen gab).

Der alte Vorstand wurde entlastet und dankbar verabschiedet. Christin Braun und Lea Jütten hatten bereits im Vorfeld bekannt gemacht, sich nicht wieder für die Vorsitzendenwahl aufstellen lassen zu wollen. Und auch Sereina Abendroth, die über ganze 8 Jahre als Schatzmeisterin für unseren Verein gewirkt hat, gab diesen Posten frei.

Und so wurde ein fast vollständig neuer Vorstand gewählt, der sich **auf Seite 19** vorstellt.

Des Weiteren gab es einen Antrag zur Erhöhung der Mitgliedsbeiträge. Über diesen wurde in der gesamten Versammlung diskutiert und es erfolgte folgender Beschluss: Für das Jahr 2025 werden die Mitgliedsbeiträge der regulären Mitgliedschaft und der Fördermitgliedschaft erstmalig in der Vereinsgeschichte leicht angehoben.

Verdienende Mitglieder zahlen ab nächstem Jahr mindestens 50€ Mitgliedsbeitrag (statt zuvor 35€). Wir führen als zusätzliche Option einen freiwillig höheren Mitgliedsbeitrag bis max. 95€/Jahr ein, den du selbst wählen kannst, wenn du das möchtest.

Fördermitgliederbeiträge werden ebenfalls auf 50€ angehoben und auch hier gibt es die Möglichkeit, freiwillig mehr zu zahlen. **Für Studierende** bleibt der Betrag bei 20€ im Jahr, hier **ändert sich nichts!**

Die **Intention** dahinter ist folgende: Die Arbeit unseres Vereins hat sich in den letzten Jahren weiterentwickelt. Im Vergleich mit anderen Anbietern solcher Entwicklungs- und Erfahrungsräume, wie wir sie bei MuM anbieten, ist uns bewusst geworden, wie hochwertig unsere Arbeit war und ist. Wir wollen für unsere Kompetenzen einstehen und so dem Verein mit Hilfe eines höheren Grundkapitals mehr Flexibilität und Möglichkeiten (für Veranstaltungen wie bspw. unsere Akademie und auch Seminare) ermöglichen.

Vielen Dank an die vielen Menschen, die angereist sind, unterstützt haben, Workshops gestaltet, geplant und präsent und aktiv am Jubiläumswochenende und der MV dabei waren.



Weitere Jubiläumseindrücke



# Herzlichen Dank!

An dieser Stelle möchten wir uns von ganzem Herzen bei unseren zahlreichen finanziellen Unterstützer\*innen bedanken! Es ist einfach nicht möglich, all diese Arbeit, Veranstaltungen, unsere Akademie und den gesamten Verein so lebendig und heilsam zu gestalten, wären da nicht auch Menschen, die uns mit Spenden und Energie unterstützten.

Die **Steffen Lohrer Stiftung** unterstützte unsere Vereinsarbeit und die Akademie, wie sie es auch schon in der Vergangenheit tat.

Und auch die **Erich Rothenfußer Stiftung** steht seit vielen Jahren fest an unserer Seite und unterstützt regelmäßig die Akademie.

Die **EDEN-Stiftung** sorgte für die Grundfinanzierung unserer Seminarreihe 2023/2024.

Erstmals erhielten wir eine Förderung der **Stiftung Freie Gemeinschaftsbank** in der Schweiz, worüber wir uns sehr gefreut haben.

Neben diesen großen Organisationen und Stiftungen haben auch zahlreiche private Personen über **Betterplace** für unsere Vereinsarbeit gespendet. Und beim Einkauf über unseren **Spreadshop** kommt ebenfalls Geld in die Vereinskasse, welches direkt in unsere Projekte fließt. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei **Tanja Franz** für Ihre Unterstützung im Design der Produkte bedanken!

Last but not least geht unser Dank an das gesamte Team des **Domiciliums** in Weyarn! Wir freuen uns jedes Jahr riesig, wieder zu euch kommen zu können, an diesen wundervollen Meditationsort an der Mangfall.

**Vielen herzlichen Dank für die Unterstützung!** Wir freuen uns natürlich sehr, wenn unsere Zusammenarbeit auch in Zukunft weiter besteht.



# Der Neue Vorstand

Bei der Mitgliederversammlung am 12.10.2024 stellten sich neue und bekannte MuMies für alle offenen Positionen zur Wahl. In großer Runde von 23 stimmberechtigten Mitgliedern und mehreren Gästen wurde der neue Vorstand schließlich paritätisch besetzt: Lea Jütten setzt nach ihrem Rücktritt aus dem Amt der 2. Vorsitzenden, nun als Beisitzerin, ihr Engagement fort. Ebenso führt Samira Junt erfreulicherweise ihre aktive Rolle als Beisitzerin für ein weiteres Jahr fort. Zwei der vorherigen Beisitzerinnen machten einen Schritt zu mehr Verantwortung und wurden für nun 2 Jahre gewählt: Carla Reuter übernimmt das Amt der Schriftführerin von Eva Urbanik während Leonie Schubert als Finanzerin auf Sereina Abendroth folgt, die nach 8-jähriger verantwortungsvollster Arbeit die bestens aufgestellten MuM-Finzen in treue Hände weitergibt.

Für ganz frischen Wind sorgen jetzt auch 2 ganz neue Gesichter: Johannes Zimmermann und Laura Gonzalez ziehen erstmals als Beisitzer\*innen in die erweiterte Runde der 8 Vorstände ein. Herzlich willkommen! Als neue 1. Vorsitzende schließlich konnte dankenswerterweise nach langjährigem Engagement in diversen Bereichen Dr. med. Elisa Loewe gewonnen werden um zusammen mit Dr. phil. Thoren Opitz als 2. Vorsitzenden das neue Führungsteam zu bilden.



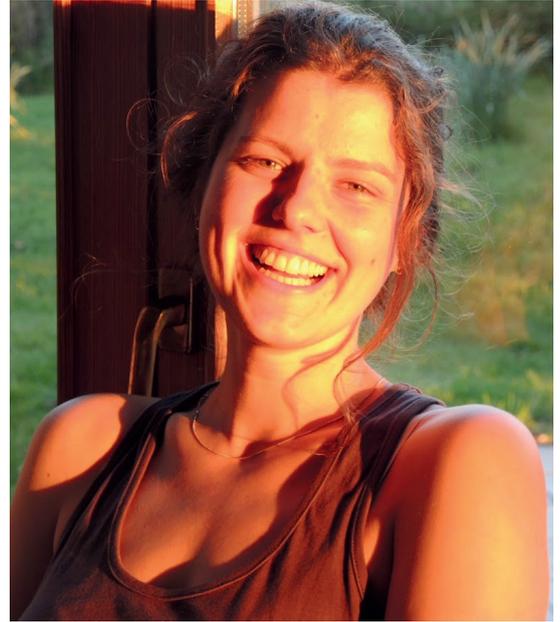
## Neuer Vorstand seit Oktober 2024:

hinten v.l.: Thoren, Elisa, Lea.  
mitte v.l.: Leo, Laura, Johannes.  
vorne v.l.: Samira, Carla.

Für diese Fülle an Menschen, die sich sogleich engagiert ans Werk machen konnten, sorgte unter anderem unser Strategietreffen im Mai (s.o.), bei dem schon früh im Jahr über die Verteilung der Verantwortung auf viele Schultern nachgedacht wurde. Diese Voraussicht des scheidenden Vorstands, für eine reibungslose Übergabe zu sorgen, bewährt sich nun sowohl auf struktureller als auch persönlicher Ebene. Für die hervorragende, herzliche Begleitung und Beratung des "Transition Teams" in allen Bereichen des Vereinswesens einen ganz herzlichen Dank an alle vorher genannten und insbesondere Dr. med. Christin Braun!

Für die andauernde Unterstützung unserer kontinuierlichen Arbeit für einen menschlichen Wandel im Gesundheitssystem; für das Leben, Weitergeben & Feiern unserer gemeinsamen Werte danken wir allen Mitgliedern und Förderern recht herzlich!

# Der vorherige Vorstand



**Vorstand Oktober 2023- Oktober 2024**  
hinten v.l.: Sereina, Christin, Leo, Lea, Samira.  
vorne v.l.: Julia, Carla, Leonie.  
Es fehlt auf dem Bild: Eva U.

**Sereina Abendroth**  
Finanzvorstand 2016-2024

## **Christin Braun • 1. Vorsitzende von 2020-2024, davor Schriftführerin**



“Ich bin immer noch zutiefst demütig vor dem Wesen unseres Vereins - vor dem Herzen von MuM, das mich über so viele Jahre getragen und geleitet hat - und vor dem MuM-Feuer, das immer und immer wieder neu in mir entfacht wurde. Selbst im Rückblick auf meine letzten sechs Jahre im Vorstand von MuM, bleibe ich wie von Anfang an dankbar und ungläubig, wie das Leben mir so schöne Dinge anspülen konnte :) Ich bin dankbar für die Erfahrungen und Kompetenzen, die ich in MuM erlernen durfte (wo sonst lernt man sowas??). Und ich schätze MuM für die vielen persönlichen und tiefen Momente und Beziehungen, die ich mit Menschen teilen durfte - und das in einer “Verantwortungsrolle”, was für mich jetzt kein Widerspruch mehr ist. Die Vorstandschaft bei MuM war für mich und mein Leben zutiefst sinnstiftend und erfüllend. Ich danke allen MuMies für das entgegengebrachte Vertrauen und diese großartige Chance, mich persönlich und auch MuM als Verein weiterentwickeln und erforschen zu dürfen - in einem fruchtbaren Umfeld von authentischen und mitfühlenden Wesen. Die Zukunft für MuM fühlt sich für mich kraftvoll und voller unendlicher Möglichkeiten an und ich freue mich darauf, in einer neuen Position weiter verbunden zu bleiben.”

## Lea Jütten · 2. Vorsitzende 2022-2024, davor und aktuell Beisitzerin

“Ich erinnere mich noch sehr an meine erste Akademie vor über sieben Jahren und das Gefühl zum Ende der Woche hin, bei MuM genau am richtigen Ort zu sein. Dieses Gefühl ist über all die Jahre geblieben, in denen ich mich immer mehr und aktiver in MuM eingebracht habe. Dann fühlte es sich für mich nur folgerichtig an, mich nach meinen ersten beiden Team-Akademien auch im Vorstand zu engagieren. Ich schätze an der gemeinsamen Arbeit in MuM, sei es in Projekten oder in der Vorstandsarbeit das Gemeinsame, die Augenhöhe und immer wieder die Rückbesinnung auf das “was es gerade wirklich braucht.”

Mich erfüllt es mit Stolz und Dankbarkeit, in den letzten zwei Jahren mit Christin zusammen die Vorsitzenden von MuM gewesen zu sein. Dabei noch einmal tiefer in die Vereinsstruktur hineintauchen und den Verein ein Stück des Weges intensiver weiter zu tragen und weiter zu entwickeln. Gleichzeitig habe ich mich durch all die wunderschönen Begegnungen, Verbindungen und Freundschaften, die ich in MuM erlebe, selber getragen gefühlt.

Für mich ist MuM ein Ort voller Inspiration und Potenzial, der mich immer wieder ermutigt für meine Träume einzustehen, für meine Visionen zu brennen und mir selbst zu vertrauen. Die Vorstandsarbeit hatte für mich auch viel mit Vertrauen zu tun. Zum einen war es mir eine große Ehre, das Vertrauen von den anderen geschenkt bekommen zu haben, dieses Amt auszufüllen. Und zum anderen auch mit dem Vertrauen in mein Gespür für Situationen und Entscheidungen. Ich habe bei MuM sehr viel über zwischenmenschliche Begegnungen, Konflikte und Beziehungen übers “Mensch sein” und auch über mich selbst gelernt.

Nach der MV spüre ich ganz viel Power in MuM. Zum einen durch die vielen wunderbaren Menschen, von denen ich weiß, dass sie dabei sind und durch die vielen Projektideen, die auf der MV bewegt wurden - und zum anderen durch den Blick auf ein Fundament an vielen Erfahrungen, auf die MuM als Verein zurückblicken kann. Ich freue mich auf die nächsten 50 Jahre MuM! Und unmittelbar freue ich mich, als Beisitzerin und Kernmitglied weiter mit zu gestalten.”



*„MuM hat mein Leben verändert. Workshops, in denen Erleben und Fühlen im Mittelpunkt stehen, ein wertschätzendes Miteinander in dem ich genug bin, tolle Menschen, Freundschaften mit der Tiefe, die ich mir wünsche – ein Wahnsinnsraum/Etwas ganz Essentielles in mir wurde bei MuM gestärkt. MuM hat mir geholfen eine Haltung zu entwickeln, die es mir leichter macht, authentische Verbindung zu Menschen aufzubauen. Das mit Patienten und Kollegen zu erleben, erfüllt mich sehr. MuM gibt mir Skills und Mut: Skills, Patienten zu hören, zu halten und zu berühren – und den Mut das auch zu machen, wenn der Oberarzt daneben steht. Ich hab jetzt gesehen, was geht und jetzt will ich auch nichts anderes mehr.“*

*- Julia Z.*

# Ausblick

Unsere Frühlingsakademie...

...wird auch in 2025 wieder stattfinden - dieses Herzstück unserer Vereinsarbeit ist unser intensivster Live-Entwicklungsraum und eine Eintrittspforte für neue Menschen in unseren Verein und in die Menschlichkeit. Hier ist es möglich, tiefgehende neue, heilsame Erfahrungen im Kontakt mit sich selbst und mit andern Menschen zu machen. Die Einladung dazu darf wie immer gern weitergegeben werden, um so viele Menschen im Studium bzw. in der Ausbildung zu Heilberufen und Menschen in Gesundheitsberufen zu erreichen, deren Leben MuM bereichern kann. Spread the word!

**Herzliche Einladung zur  
Frühlingsakademie  
von Medizin und Menschlichkeit e.V.**

- Wie kann ich im (Berufs-)Alltag Mensch sein und bleiben?
- Wie gehe ich gut mit Überforderungen um?
- Wie kann ich die Medizin menschlicher gestalten?

**Fortbildungspunkte bei der Ärztekammer werden beantragt**

**Achtsamkeits- und Resilienztraining  
Vom 17. bis 22. März 2025  
Im Domicilium Weyarn (b. München)**

**MEDIZIN  
UND  
MENSCHLICHKEIT**  
www.medizinundmenschlichkeit.de

**Die Frühlingsakademie**

Die Frühlingsakademie von Medizin und Menschlichkeit e.V. ist ein über 15 Jahre gemeinschaftlich entwickelter und verfeinerter Selbsterfahrungsraum. Mit viel **Achtsamkeit**, Entschleunigung und psychologischer Sicherheit erlaubt er uns, genau diese Qualitäten in den Beziehungen zu uns selbst und im Miteinander zu erfahren und zu **kultivieren**. Diese mitfühlende Präsenz hat sich als sehr stützend und hilfreich im anspruchsvollen Studium und dem hektischen Berufsalltag in den Heilberufen erwiesen.

In den Workshops und Kleingruppen üben wir, bewusst Kontakt zu uns selbst aufzunehmen und gleichzeitig andere zu **spüren**. Wir lernen neben anderem gesunde und für uns stimmige **Grenzen** zu erkennen und zu setzen, diese im Dialogverfahren gewaltfrei zu kommunizieren und so unsere Werte und Visionen lebendig werden zu lassen.

Die Menschlichkeit wird in dieser Fortbildung erfahrbar gemacht. Um einen **ganzheitlichen** und nachhaltigen Blick auf das Feld von Menschlichkeit und **Medizin** zu werfen, arbeiten wir interdisziplinär: Mit unserem erfahrenen Team aus ehrenamtlichen tätigen Ärzt\*innen, Körpertherapeut\*innen und Klinikclowns erkunden wir unter anderem die Rollen von Kontakt, Bewegung, Berührung und Humor in therapeutischen Beziehungen.

Du hast Lust, deine persönlichen, menschlichen und kreativen Fähigkeiten besser kennenzulernen und sie tiefer in dein Wirken in den Heilberufen zu integrieren? **Wir freuen uns, wenn du dabei bist!**

Alle Informationen findest du auf unserer Homepage:  
[www.medizinundmenschlichkeit.de/projekte/akademie](http://www.medizinundmenschlichkeit.de/projekte/akademie)

**MEDIZIN  
UND  
MENSCHLICHKEIT**



Unsere Seminare, Workshops und Angebote...

...sind immer wieder neu dahingehend, dass Vereinsmitglieder selbst zu bestimmten Themen Workshops, Dialoge, Informationsveranstaltungen, Seminarwochenenden, Online-Fortbildungen uvm. kreieren. So planen wir bereits ein **neues Akademieformat**, welches vertiefende Angebote bereithalten wird (Arbeitstitel: "Akademie 2.0"). Auch unser Fortbildungsangebot "Queersensibel arbeiten im Gesundheitsberuf" wird wieder stattfinden. Und das Thema "liebvoller Selbstkontakt" bzw. "**Der MuM-Raum in uns selbst**" befindet sich momentan im Pilotprojektmodus.

Auch auf der Sommerakademie in Witten wollen wir wieder dabei sein. Dieses Mal ist mal auch wieder ein **Intensivworkshop** im Gespräch.

Und dann haben wir noch ein ganz besonderes Projekt vorbereitet, in welchem wir Begleitung für Menschen im Gesundheitswesen und/oder auf dem Weg dahin mumig zu Seite stehen wollen:

Unser **MuMtoring** wird 2025 an den Start gehen.

Es wird also ein weiteres spannendes und mumvolles Jahr!

# In Kontakt bleiben



[www.medizinundmenschlichkeit.de](http://www.medizinundmenschlichkeit.de)

Unsere neue **Homepage** konnte im April 2024 nach langjähriger Vorarbeit endlich online gehen. Du kannst über den obersten QR-Code oder die darunter stehende Web-Adresse zu ihr gelangen. Hier findest du auch immer die aktuellen Veranstaltungen mit allen Informationen und den Links zur Anmeldung.



Newsletteranmeldung

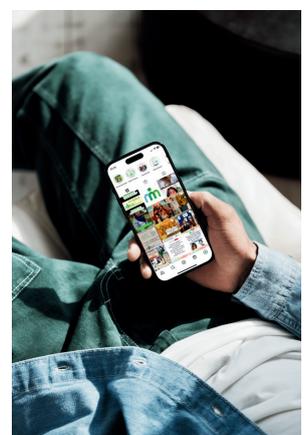
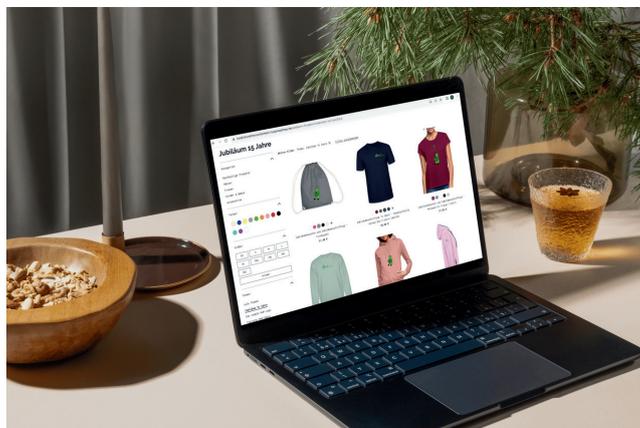
Seit Herbst 2023 gibt es nun auch einen **MuM-Newsletter**. Wenn du dich dafür eintragen möchtest, kannst du den unten stehenden QR-Code scannen oder die Anmeldung über unsere Homepage nutzen. Im Newsletter gibt es quartalsweise alle wichtigen Infos zum Vereinsgeschehen, unseren Veranstaltungen (sowohl Rückblicke als auch Ausblicke) und auch mal kleine Achtsamkeitseinladungen.



Instagram:  
[@medizin\\_und\\_menschlichkeit](https://www.instagram.com/medizin_und_menschlichkeit)

Wir haben neben unserem seit Jahren bestehenden Facebook-Profil auch einen **Instagram-Kanal**, über den du mit uns in Kontakt bleiben kannst. Der Kanal ist unter [@medizin\\_und\\_menschlichkeit](https://www.instagram.com/medizin_und_menschlichkeit) zu finden. Wir freuen uns hier natürlich immer über Erwähnungen und das Teilen unserer Beiträge, um unsere Arbeit und Vision bekannter zu machen.

Und zu guter Letzt: Wir haben einen **Shop** für unsere eigenen Produkte wie Kleidung, Accessoires und praktische Dinge für den Alltag. Wir nutzen dafür den Anbieter Spreadshop, der uns an den Einnahmen beteiligt. Das bedeutet: Wenn du Lust hast, in einem super bequemen MuM-Hoodie herum zu laufen oder eine Trinkflasche mit unserem Logo zu besitzen, unterstützt du mit deinem Kauf auch direkt unsere Arbeit. Und ganz speziell zum 15-jährigen Jubiläum gibt es sogar die Jubiläums-Edition! Schau mal vorbei - du findest den Shop auf unserer Homepage!



Wir freuen uns, wenn DU mit uns in Kontakt bleibst und auch anderen Menschen von unserer Arbeit erzählst!

*“MuM hat mir immer wieder geholfen, mich als Mensch zu fühlen. Das hat mir geholfen, auch meine Kolleg\*innen und Patient\*innen als Menschen zu sehen und zu fühlen.”*

*“Durch MuM erfahre ich neue Perspektiven und Fähigkeiten, mit denen sich mein Leben lebendiger und zufriedener anfühlt: eine tiefere Ebene der Selbstwahrnehmung, die Kraft der Stille, die Magie der Gruppendynamik und eine authentisches und liebevolles Miteinander.”*  
- Christin B.

*“MuM hat mir ein Zuhause in der Medizin gegeben.”*

*“Willkommen sein. Inspirierende Menschen wiedersehen und kennenlernen. Freiheit. Jederzeit anknüpfen und sich einbringen können. Zur Ruhe kommen. Auf das Wesentliche konzentrieren. Wertschätzung, Dankbarkeit und (Zwischen-)Menschlichkeit spüren. Ideen für die eigene Arbeit, Haltung und Selbstfürsorge im Gesundheitswesen sammeln. Auftanken. All das und noch viel mehr bedeutet MuM für mich!”*  
- Ramona A.

*“MuMmmmm... Wenn ich diese Akronym höre, dann wird mir ganz warm ums Herz. Das Kürzel ist seit einigen Monaten mein Tor zu mehr Menschlichkeit nicht nur in der Medizin, sondern auch in meinem Leben. Ein Tor zu mehr Ich. Ein Raum, in dem ich mich selbst in Kontakt zu mir und in Kontakt zur Gruppe erfahren und erleben darf. Seit MuM in meinem Leben ist, fühlt sich mein Medizinstudium viel lebendiger an.”*  
- Georgi L.