

1/22



Eine besondere, besonders schwierige Weiberfastnacht

AUS DEN HÄUSERN

Endlich wieder – wenn auch kleinere – Feste und Feierlichkeiten

Physiotherapiepraxis Funke & Peev

Neue Praxisräume auf dem Müngersdorfer Gelände

Frida Kahlo Haus

Der neue Beirat stellt sich vor

Resilienzpsychologie

Was ist Resilienz und kann man das lernen?

Inhalt

Editorial	3
Aus den Häusern	4
Weiberfastnacht im Haus Andreas.	5
Karneval in Braunsfeld.	6
Stadtrundgang vom Stuhl aus	10
Karneval im Frida Kahlo Haus.	11
„Frauenschu“	14
Süße Erinnerungen bringen nur die kleinen Tiere	16
Ein bemerkenswerter Geburtstag	19
Basteln in der Tagespflege	22
Der Beirat des Frida Kahlo Hauses stellt sich vor	24
Was ist Resilienz bzw. Resilienzpsychologie.	28
Physiotherapiepraxis Funke & Peev ab sofort in Müngersdorf	34
Persönlich gefragt: Zacharias Alhassan	37
Gedächtnistraining.	40
Namen und Notizen.	42

Impressum

**Herausgeber und Redaktionsanschrift: Clarenbachwerk Köln gGmbH,
Alter Militärring 94, 50933 Köln; Tel.: 0221/4985170; Fax: 0221/4985148
Redaktion: M. Klein, H.-P. Nebelin, I. Rasimus, Dr. G. Salzberger (v.i.S.d.P.),
K. Strimmer
Im Internet: www.clarenbachwerk.de
Druck: Comm Druckservice Jürgen Brandau, 50737 Köln
Auflage: 800 Exemplare**

Die Fotos und Abbildungen stammen in der Reihenfolge der Veröffentlichung von: Shans (Titelbild), Dahmen, Shams (2), Salzberger (2), Krebs (6), Klein (2), Salzberger (4), Schlag (4), Klein (5), Brauers, Klein, Salzberger, Bues (2), Förderer (3), Lonquich (3), Salzberger (7), Vesely, Kromath (3), Köster (4), privat, Klein, Salzberger, Söntgen, privat, Klemm (2), Wehlert, Salzberger (4), Mielchen-Schäfer (6).

Clarenbach Aktuell erscheint alle drei Monate und wird in den Häusern des Clarenbachwerks verteilt. Beiträge von Bewohnenden und Mitarbeitenden der Alten- und Behinderteneinrichtungen sind willkommen und werden, soweit möglich, veröffentlicht. Die redaktionelle Bearbeitung von Einsendungen bleibt vorbehalten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Genau genommen bin ich wie viele andere sprachlos ob des vollkommen sinnlosen, grausamen und von einem Psychopathen angezettelten Krieges gegen die Ukraine. Die schlimmsten Kriege sind die, die nicht einmal politisch Sinn machen, sondern die wegen einer diffusen und falsch verorteten Kränkung losgebrochen werden. Denn derart gekränkte und kranke Seelen sind auch nach 20 unterjochten Ländern nicht gestillt.

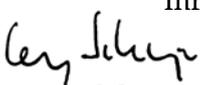
Wir erfahren gerade, dass schlimmer als alle Naturkatastrophen die Gräueltaten sind, die Menschen einander antun. Vielleicht haben viele Putin auch deshalb dieses Verbrechen nicht zugetraut, weil Menschen üblicherweise eine Tötungshemmung haben, die sie nur mit martialischer Zurichtung des eigenen Selbst überwinden können. Der „Putinismus ist im Kern leicht auszumachen“, sagt der ukrainische Schriftsteller Jurko Proschasko, er ist „chauvinistischer Imperialismus, völkischer Mystizismus, messianischer Größenwahn, eschatologischer Revanchismus, apokalyptischer und militaristischer menschen- und lebensverachtender Macht- und Führerkult, tiefste Verachtung für Recht und Freiheit und Selbstbestimmung.“

Vielleicht sind wir auch deshalb so fassungslos, weil wir durch die Corona-Pandemie sowieso schon in einem ständigen Modus der Angst sind, manchmal auch in einem der schnellen Wut.

Erinnert sei an die Anfänge des Haus Andreas, dass 1959 von heimatlosen Ausländern bezogen wurde, die als Fremdarbeiter im 2. Weltkrieg in Deutschland gearbeitet hatten und nicht mehr in ihre Heimat zurückkehren konnten. Die ersten Bewohner des Haus Andreas waren vorwiegend griechisch-orthodoxe Ukrainer, die das Haus und die Kapelle bis in die 1980-er Jahre geprägt haben.

Ich wünsche Ihnen ein paar Stunden Ablenkung mit unserer Clarenbach Aktuell und empfehle Ihnen besonders den Artikel von Susanne Blumenberg über eine besondere Weiberfastnacht in Nachbarschaft des Krieges. Der Artikel endet mit dem schönen Satz „Das Wort Frieden wurde noch nicht verboten!“

Ihr


Dr. Georg Salzberger





AUS DEN HÄUSERN

Informatives und Unterhaltsames aus den Häusern

Trotz Omikron haben die Aktivitäten in und außerhalb der Häuser stark zugenommen. Ein Stück Normalität hatte auch der Karneval versprochen – leider nur fast ...

Eine (leider ganz besondere) Weiberfastnacht im Haus Andreas

Was für ein Tag! Uns allen fehlen nach wie vor die Worte, angesichts der schlimmen Nachrichten, die uns alle am Altweibermorgen ereilten. So viele Gedanken und Fragen, die nach Antworten suchten - Dürfen wir angesichts der Offensive gegen die Ukraine überhaupt feiern? Was wird wohl als nächstes passieren? Sollen wir so kurzfristig unseren Bewohnern einen der schönsten Festtage Kölns nehmen, nach denen sich alle so sehr gesehnt haben?

Dieser Tag wird in Erinnerung bleiben. Rückblickend sind wir sehr dankbar darüber, ein so schönes und ausgelassenes Altweiberfest mit unseren Bewohnern verbracht zu haben. Mit den Tischnachbarn schunkelnd oder tanzend auf dem Parkett, auch die Mitarbeitenden - ob aus der Küche, der Pflege oder der Sozialen Betreuung, alle ließen sich von der Stimmung anstecken. Dazu wurde textsicher bei jedem Karnevalslied mitgesungen, die unser Alleinunterhalter Bernd Vossmann auf seinem Keyboard zum Besten gab. Es machte uns allen Freude, in diese vielen fröhlichen Gesichter zu schauen, und es war berührend zu sehen, wie der ein oder andere Bewohner, sonst eher zurückgezogen und in sich gekehrt lebend, klatschend, staunend beteiligt war und mitfeierte – jeder auf seine individuelle Art.

Die Stimmung war herrlich, es gab endlich mal wieder ein lecker Gläschen Kölsch (natürlich frisch vom Fass!), welches auch reichlich genossen wurde, so schnell wie es leer war. Einige

*Ein Highlight:
der Zug kütt!*





Damen und auch der ein oder andere Herr schworen eher auf ihr Eierlikörchen, auch dafür wurde gesorgt.

Für die kulinarischen Karnevalsspezialitäten war unser tolles Küchenteam zuständig und zauberte wieder viele Leckereien. Vom Röttgelchen angefangen bis hin zur traditionellen Ähdze-zupp und vieles mehr. Das Angebot war reichhaltig und für jeden Geschmack war etwas dabei und viele Bewohner/Innen äußerten, wie gut es ihnen geschmeckt habe.

Ein weiteres Highlight des Festes war ein kleiner, umfunktionierter Transportwagen, der bunt geschmückt, als Karnevalswagen im Saal seine Runden zog und von dem aus reichlich Kammelle, Strüßje und Stoffteddys geworfen wurden, was ebenfalls auf großen Anklang stieß. Die Bewohner/-innen, die an diesem Tag nicht im Saal teilnehmen konnten, wurden ebenfalls mit dem Karnevalswagen sowie mit Musik und diversen Mitbringsel auf ihren Zimmern überrascht. Die Freude darüber war nicht minder groß. Alles in allem, ein sehr gelungener Tag!

Noch immer erzählen die Teilnehmer/Innen, wie schön dieses Fest doch war, vielleicht auch gerade deswegen, weil es auch ein denkwürdiger Tag war, an dem sich viele fragten, ob ein solches Fest auch zukünftig möglich sein wird.

Für einen Nachmittag haben wir uns getroffen und miteinander eine schöne Zeit verbracht und so gut das Zusammensein mit allen Beteiligten aus allen Abteilungen im Kleinen funktioniert hat, so wünscht man sich in Anbetracht der aktuellen Lage so sehr, dass durch Einigkeit und Geschlossenheit im Handeln, dies auch im Großen seine Wirkung zeigt und Negatives zum Positiven gewandelt werden kann! Das Wort Frieden wurde noch nicht verboten!

**Susanne
Blumberg**



„Kumm loss mer fiere nach Braunsfelder Art“

Kumm loss mer fiere, /nit lamentie-
re. /Jet Spass un Freud, /dat hät
noch keinem Minsch jeschad, /denn
die Trone, /die do laachs, /musste nit
krieche. /Loss mer fiere op kölsche
Aat. /Jedeilte Freud heiss dubbelt
Freud, /und dat deit richtich jot. /
Wann mer laache oder krieche, /dat
rejelt kei Jebot! /Loss mer fiere op köl-
sche Aat ...”

Dieses bekannte Lied der Kölner Musik-Band „De Hühner“ singt nicht nur jeder echte Rheinländer sofort aus ganzem Herzen mit, sondern setzt es wie die „Immis“, also Zugereiste, Zugezogene und Eingemeindete auf der Stelle in die Tat um. „Nit lamentie-re, besser fiere!“ Und vom Feiern verstehen wir im Braunsfelder Clarenbachwerk so Einiges, vor allem von „Spass un Freud“.

Endlich kam der Tag der großen gemeinsamen Karnevalsfeier- die Damen und Herren der beiden Häuser Paul Schneider und Anne Frank freuten sich auf die willkommene Abwechslung nach dem langen Wintergrau. Schon morgens gab es ein geschäftiges Treiben in vielen Zimmern. „Wo war denn noch das Karnevalshütchen und das bunte Kostüm vom letzten Jahr? Gemeinsam mit den Mitarbeitern wurden die Bewohner meist im oder auf dem Schrank fündig und trafen die passende Auswahl und die entsprechenden Vorbereitungen für das bunte Treiben. „Der Mensch kommt mit der Musik“, hieß es bei den Damen im Foyer, die sich dort in der Nähe der Aufzüge mit Rollatoren und Rollstühlen postiert hatten, um bloß nichts zu verpassen. Jetzt konnte ja fast nichts mehr schiefgehen!





Auch im Saal des Paul Schneider Hauses hatten sich die vielen Fest-Vorbereitungen gelohnt. Er war mit bunten Luftschlangen, roten und weißen Ballons und Herzen mit dem Kölner Wappen festlich dekoriert, rote und weiße Fähnchen waren auf den Tischen und es gab Chips und Flipps, die Kölsch-Fässchen und die anderen kalten Getränke standen parat. Wer von den Bewohnern noch kein eigenes Kostüm hatte, bekam ein Hütchen seiner Wahl. So ging es mit Vorfreude,

teilweise mit Rasseln und Puscheln am Mann oder an der Frau zum Einlass in den Saal. Hier wurde jeder Bewohner zu seinem reservierten Platz begleitet, die „Kleinen“ nach vorne, die „Großen“ nach hinten, ganz wie früher, damit auch alle etwas sehen konnten!

Kurz darauf erfolgte die karnevalistische Begrüßung durch das Team der Sozialen Betreuung, die Musik spielte auf und die ersten Getränke wurden von den fleißigen Betreuungssassistenten verteilt. Ein paar beson-



dere Programmpunkte öffneten sofort die Herzen und brachen das Eis. Unser „Braunsfelder Barde“ und Kollege aus der Pflege, Torsten Monsieur, alias der „Klanggebieter“, hatte seine Gitarre „zufällig“ dabei und erfreute das Publikum mit zwei Liedern, die sofort Stimmung aufkommen ließen. Musikstücke des Alleinunterhalters „mit der Quetsch“ folgten, altbekannte Töne schwangen durch den Raum und animierten einige Braunsfelder zum textsicheren Mitsingen. Als besondere Highlights gab es zwei Büttreden: „Röschen“, Frau Kunigunde Ross, stand im zarten Alter von 101 Jahren „in der Bütt“ und trug ihre Rede selbstverständlich auswendig auf, was alle Anwesenden sehr begeisterte. Was für eine stolze Leistung,

Torsten Monsieur wartet auf seinen Auftritt



der Applaus war ihr sicher!

Nach einer musikalischen Einlage hielt das „kölsche Mädchen“, Frau Erika Hoppe, die nächste Büttrede. Auch sie erntete wohlverdienten Applaus!

Die Spannung stieg mit dem Einzug des „Amazonen Corps“ aus Frechen. Was für ein toller Auftritt der jungen Damen – der erste für dieses Jahr und bestens gemeistert! In wunderschönen Kostümen zeigte die Gruppe tolle akrobatische und temperamentvolle Formations-Tänze und brachte damit die Augen unserer Seniorinnen und Senioren zum Leuchten. Erinnerungen kamen hoch und es wurde im Takt geklatscht. Das waren noch Zeiten, als man selbst das Tanzbein im Karneval schwingen konnte und geschwungen hat. Aber auch im Rollstuhl sitzend klappte es ganz gut im Takt der Musik zu wippen und zu schunkeln. Was für ein toller Auftritt der Damen!

Mitsingen und Mitschunkeln konnten selbstredend auch alle bei der Darbietung der Vorsitzenden des „Amazonen Corps“, die zwei Lieder von Marita Köllner alias „Fussich Julchen“ auf ihre Art als Imitatorin interpretierte. Bei den Klängen von „Denn mir sind kölsche Mädchen“ sangen vor allem die Damen mit. Und bei der anschließenden Ordensverleihung gab es ein kräftiges „Alaaf“ in alle Richtungen. Für jeden war im etwas im bunten Programm dabei, getreu dem Motto: „Kumm loss mer fiere, nit lamentiere“. Auch für das leibliche Wohl war anschliessend beim „kölschen Büffet“ bestens gesorgt. Die Frikadellchen und die

Würstchen fanden regen Absatz, auch der „Halve Hahn“ und die „Blotwoosch“ wurden gemeinsam verputzt, dabei halfen auch ein paar Gläschen Kölsch mit.

Das für mich schönste Highlight des Tages kam von Herz zu Herz von einer Bewohnerin, die zum ersten Mal dabei war. Sie meinte „So schön und so groß hätte ich die Feier gar nicht erwartet, ich bin sehr positiv überrascht. Sie haben sich alle so viel Mühe gegeben, damit wir es alle schön, bunt und lecker haben, danke dafür!“ Das Dankeschön und das Lob gebe ich gerne sowohl an alle Mitbewohner als auch an alle Kollegen weiter! Denn wie heißt es im Lied bei den Hühnern? „Jedeilte Freud heißt dubbelt Freud!“ „Jet Spass und Freud, dat hät noch keinem Minsch jeschad. / Kumm loss mer fiere op „Braunsfelder Aat“! In diesem Sinne bis zum nächsten Jahr: Dreimal Alaaf: Anne Frank Haus, Paul Schneider Haus und Clarenbachwerk!

Yvonne Krebs, Betreuungsassistentin im Paul-Schneider-Haus und Anne Frank Haus

Kölsche Litanei „Fastelovend 2022“

Karneval in Köln es jet für uns
 Ne Schwadlappe es nix für uns
 Für die Einladung bedanken wir uns
 Ne Knieskopp es nix für uns
 Für Kaffee & Kuchen bedanken wir uns



*Das Highlight:
 in Braunsfeld:
 Kunigunde
 Ross bei ihrem
 Vortrag*

Ne Schabauskopp es nix für uns
 Bier und Wein es jet für uns
 Ne Ömstandskriemer es nix für uns
 Senioren-Nachmittage sin jet für uns
 E Luuschhöhnche es nix für uns
 E Knüselwiev es nix für uns
 Singstunde es jet für uns
 Ne Föttchensföhler es nix für uns
 Eine neue Runde wör jet für uns
 Ne ahle Platekopp es nix für uns
 Grillabend ist jet für uns
 Waffelessen ist jet für uns
 Ne Bangendresser es nix für uns
 Ne Herrjottsfulenzer es nix für uns
 Weihnachtsbescherung wor janz doll
 für uns
 Ne ahle Küümbretzel es nix für uns
 Ne Lingendänzer es nix für uns

Ne ahle Quängelskää! es nix für uns
Ne schnelle Aufzug dat wör jet richti-
ges für uns
E Flanell-Läppche es nix für uns
Nette Mitbewohner es jet für uns
E Hungsmadämmche es nix für uns
Hilfsbereite Mitarbeiter da drüver
freuen wir uns jeden Tag
Dass es ein schöner Nachmittag wird,
wir bitten Dich, erhöere uns
Dass wir noch oft feiern können, wir
bitten Dich, erhöere uns
Das wir noch lange gesund bleiben,
wir bitten Dich, erhöere uns
Und nun das große Amen!

**Kunigunde Ross, Paul Schneider
Haus**

Stadtrundgang vom Stuhl aus

Wie schon im Oktober 2021 in
Deckstein veranstaltete der
Stadtführer Uli Kievernagel bei uns
im Heinrich Püschel Haus am vor-
letzten Tag des Jahres 2021 seine
sehr kurzweilige, energiegeladene
und vor allem unterhaltsame und
witzige Stadtführung vom Stuhl aus.



Ein tolles Konzept, dass im Zuge der
Pandemie von Herrn Kievernagel
entwickelt wurde und das darüber
hinaus zur Teilhabe von nicht mehr
so mobilen Menschen am kulturel-
len Leben beiträgt.

Und ein schönes Beispiel dafür,
dass das Leben mit dem Virus manch-
mal auch positive Energien freisetzt!
Auf den Fotos sehen sie die Zuhöre-
rinnen und Zuhörer mit Pappnase.
Dies ist dem letzten Kapitel der Stadt-
führung geschuldet, in dem es um
den „Nubbel“ geht. Jene ominöse Fi-
gur, der man am Ende des Karnevals
jegliche in den Umtrieben angesam-
melte Schuld aufbürden kann und
der mit samt dieser verbrannt wird.
Davon haben wir hier natürlich aus
traditionell chronologischen Grün-
den abgesehen. Nicht verzichtet
wurde dafür auf viele interessante
Infos zu unserer Stadt, deren Ge-
schichte und Geschichtchen, oftmals
zum Staunen und immer verpackt in
einen rheinischen Humor, den Herr
Kievernagel aus dem FF beherrscht.
Danke für die schöne Unterhaltung!
Martin Klein, Soziale Betreuung



Karneval im Frida Kahlo Haus

Kölle Alaaf!! Zum Auftakt der Karnevalssession fand Anfang Februar in unserem Frida Kahlo Haus die „kleinste Karnevalssitzung“ Kölns statt. Als Einstimmung auf die folgenden Karnevalstage feierten die Bewohnerinnen und Bewohner zusammen mit Kölnlotse Uli Kievernagel, der mit viel kölschem Herzblut als Karnevalspräsident durch die Sitzung führte. Über Video konnten die BewohnerInnen u.a. das Dreigestirn mit Prinz, Bauer

und Jungfrau, einen Büttenredner als auch einen Tanzkorpus bei sich im Haus begrüßen. Für sichtlich gute Laune sorgte auch die spontane „Stippeföttchen“-Tanzeinlage einer Mitarbeiterin der Sozialen Betreuung gemeinsam mit Herrn Kievernagel. Nachdem zum Ende hin sinnbildlich gemeinsam der Nubbel verbrannt wurde, schunkelten die BewohnerInnen und Bewohner zusammen zum altbekannten Karnevalslied „Stammbaum“ von der Kölner Musikgruppe Bläck Fööss.

Der „Karnevalsumzug für Zuhause“ gehört inzwischen in allen Häusern des Werks zur gefeierten Tradition!



In diesem Jahr hatte der Zug im Frida Kahlo Haus sogar mehrere Wagen: Hier Zugleiter Michael Bialowons



Höhepunkt der Karnevalstage im Frida Kahlo Haus war sicherlich der feiernde Karnevalsanzug, der an Weiberfastnacht durch das Haus zog und die große Karnevalsfeier mit dem Motto „Schiff Ahoi! Wir sitzen alle in einem Boot“ am Karnevalsfreitag.

Mit bunt geschmückten Wagen zogen die kostümierten MitarbeiterInnen der Sozialen Betreuung an Weiberfastnacht über die einzelnen Wohnbereiche und verteilten neben reichlich „Kamelle“ an jede Bewohnerin und jeden Bewohner ein „Strüßje“, als kleine kölsche Aufmerksamkeit.

Lisa Förderer, Soziale Betreuung

Karnevalsfreitags-Party

Endlich nach so lange Zeit wieder eine Karnevalsparty, endlich wieder eine Möglichkeit, zu Musik gemeinsam zu tanzen und zu feiern. Die Bewohner kostümierten sich zum Thema „Schiff ahoi – Wir sitzen alle in einem Boot“ und das Foyer des Frida Kahlo Hauses wurde im maritimen Ambiente eingekleidet. Um 15 Uhr ging es los, DJ Martin heizte den Bewohnern und Mitarbeitern kräftig ein, und sofort wurde das Tanzbein geschwungen. Leider konnten keine Besucher und somit auch keine Show Acts auftreten, sowie es in den Jahren vor Corona zum üblichen Programm gehörte, was der

Preis für das eindrucksvollste Kostüm: Tobias Funke (neben Lisa Förderer)





guten Stimmung allerdings Nichts anhaben konnte. Es war schön zusehen, wie die Karnevalsklassiker *Viva Colonia*, *Leev Marie*, *Denn wenn et Trömmelche jet* und auch die moderneren Stücke wie *Wolkeplatz* und *Dä Plan* den Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht zauberte und ein ganz anderes Lebensgefühl zurückkehrte. Eine kleine Pause, nur für ein paar Stunden!

Jedoch nicht nur Corona sollte in den Hinterköpfen eine Rolle spielen, nein auch die Krise in der Ukraine und das Leid der Menschen dort bewegte die Bewohner. Selbst gebastelte Plakate und Sprüche sollten das Thema Karneval und Krise zusammenführen: „Anker setzten in Freude, Frieden, Freiheit, Freundschaft!“ Gegen 18 Uhr gab es dann das kölsche Buffet zur Stärkung und der Abend konnte mit Stücken wie *Unser Stammbaum* und *In unserm Veedel* ausklingen.

**Steffi Schlag, Heilerziehungspflegerin
Frida Kahlo Haus**



Drei Kostümierte auf der Karnevalsparty „Schiff ahoi - Wir sitzen alle in einem Boot“

„Frauschuh“

Woran denken Sie, liebe Leser, wenn Sie das Wort Frauschuh hören? Wahrscheinlich an das Richtige! Mir als botanischen Laien, der nicht viel Ahnung von Bezeichnungen der Pflanzenarten hat, kommt der Name „Frauschuh“ für eine Orchidee seltsam vor. Darüber hinaus finde ich es erstaunlich, dass diese Pflanze bei uns heimisch ist. Mit einer Orchidee verbinde ich die



Tropen: bunte Vögel und anderes exotisches Getier mit dichtem Urwald, erfüllt von einer vielfältigen und betörenden Geräuschkulisse in Sauna-Temperatur.

Das Verbreitungsgebiet des Frauschuhs erstreckt sich jedoch über weite Teile Europas und Asiens. Die nördlichsten Vorkommen in Europa befinden sich in Skandinavien, die südlichsten in Nordostspanien, Norditalien und Nordgriechenland. Und jetzt im Heinrich Püschel Haus! An sich ist das keine Erwähnung wert, aber das Erstaunliche an dieser Pflanze ist, dass sie 7 bis 15 Jahre benötigt, bis sie zum ersten Mal blüht! Frau Lange weiß nicht mehr genau, wie lange sie diese Pflanze schon besitzt, aber das ist erst das zweite oder dritte Mal, dass sie diese wunderschöne und sinnliche Blüte trägt. Ihre Geduld hat sich ausgezahlt!

Auf der Internetseite des „BUND Naturschutz“ kann man lesen: „Der Frauschuh ist die wohl attraktivste Orchidee Deutschlands und kommt leider auch in Bayern immer weniger vor. Die schöne Blume mit der pantoffelförmigen Blüte maglichte Wälder. Außergewöhnlich schön und sagenumwoben ist der Gelbe Frauschuh (*Cypripedium calceolus*), oft auch einfach nur Frauschuh genannt. Doch die Bedingungen für den Gelben Frauschuh werden zunehmend schwieriger.

Durch intensive Forst- und Landwirtschaft schwinden die halbschattigen Standorte, die der Frauenschuh braucht. Immer wieder kommt es zum Ausgraben wilder Pflanzen durch ‚Orchideenliebhaber‘, oder es werden Wuchsorte von Fototouristen geschädigt. *Cypripedium calceolus* blüht in Bayern von Mitte Mai bis Mitte Juni. Das zitronengelbe, pantoffelförmige und bis zu vier Zentimeter große untere Blütenblatt ist unverkennbares Merkmal und Namensgeber dieser Orchidee. Vier purpurfarbene bis schokoladenbraune Blütenblätter umgeben die auffällige Lippe. Sie sind breit abstehend, spitzlanzettlich geformt und oft leicht gedreht.

Die auffällige Blüte des Frauenschuhs kann bis zu acht Zentimeter groß werden und ist damit die größte Blüte unserer heimischen Orchideen. Meistens sitzt eine Blüte alleine am Ende des zehn bis 60 Zentimeter langen, gebogenen und behaarten Stängels. Doch unter guten Wachstumsbedingungen können hier auch zwei, drei, selten sogar bis zu vier der prachtvollen Blüten aufgereiht sein. Drei bis fünf elliptische, nach außen spitz zulaufende, fünf bis 13 Zentimeter lange Laubblätter umfassen den Stängel. Die Blattunterseite ist flaumig behaart und die Blattnerven deutlich sichtbar. Die Blätter sind durch Längsfalten versteift und lei-

ten dadurch das Regenwasser über die Pflanze nach unten ab.

Weil der Gelbe Frauenschuh auch im Zusammenhang mit der Jungfrau Maria Erwähnung fand, wird er mancherorts auch Marienschön, Herrgotts-, Jungfernschuh oder Marienfrauenschuh genannt. Anknüpfend an die Blütezeit zwischen Mitte Mai und Ende Juni taufte man ihn auch Pfingstblume. Und sogar ‚Krimhilds Helm‘ sah der Volksmund in der attraktiven Orchidee. Die wohl prächtigste Orchidee Deutschlands kann eigentlich an recht unterschiedlichen Standorten vorkommen. Als Halbschattenart ist der Frauenschuh vorwiegend in lichtdurchfluteten Wäldern, auf Wacholder-Steppenheiden und auch in Flussauen zu finden. Außerdem wächst die Orchidee nur dort, wo es auch einen speziellen Mykorrhizapilz gibt, der wiederum nur gemeinsam mit Nadelbäumen vorkommt.“

Martin Klein, Soziale Betreuung



Die süßesten Erinnerungen bringen nur die kleinen Tiere

Sehr frei nach Peter Alexander sind es hier die kleinen Tiere, die die oftmals süßen Erinnerungen mit sich bringen; chauffiert von Gefühlen, die bei vielen von uns mit Tier-Erlebnissen aus Kindheit, jungen Jahren oder auch reiferen Datums verknüpft sind. Wie der Besuch von Holger Peters von „Tierzeit-Köln“ mit seinen Eseln im August 2021 gezeigt hat, sind es nicht nur die kleinen Tiere, die Schönes transportieren. Aber wer hatte schon einen Esel zu Hause gehabt? Meerschweinchen, Kaninchen, Hamster & Co. sind da doch die wahrscheinlichere Variante!

Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner war der Besuch von Holger Peters mit seinen kleinen, weichen und possierlichen Zeitgenossen im Januar auf jeden Fall ein außergewöhnliches und schönes Erlebnis. Vor Allem sind es die Kaninchen, die



in der Biografie der älteren Generation eine Rolle spielen. Auch wenn die kuscheligen Nager nicht selten im Ofen landeten, so war die Kaninchenhaltung doch weit verbreitet und fast jeder der Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnte dazu eine Geschichte erzählen. Das genaue Beobachten des wuseligen Treibens auf dem Tisch, die Kommunikation durch Berührungen und Streicheleinheiten sowie durch Schnalzen, Pfeifen oder halb gesungener Ansprache waren die offensichtlichen Zeichen des Wohlbefindens. Und manchmal war es „nur“ die Mimik der Menschen, die eine Unterhaltung und Teilhabe mit dem Treiben auf dem Tisch erkennen ließ. Eine rundherum gelungene Aktion, die eine Fortsetzung erfahren wird!

Martin Klein, Soziale Betreuung



Eine Liebesromanze feiert Valentinstag

Bei ihrem ersten Besichtigungstermin 2005 besuchte Frau Dreschmann spontan eine Veranstaltung im Haus. „Da saß ein Mann, seine Stimme klang schön.“ Wochen später, nach ihrem Einzug versuchte der „fremde schöne Mann“ mithilfe eines befreundeten Bewohners, ein Treffen zu arrangieren – mit durchschlagendem Erfolg. „Vier Jahre später fuhr er zu meiner Omi und hielt um meine Hand an“, erzählt Frau Dreschmann. Mittlerweile ist das Ehepaar 12 Jahre verheiratet.



Ihren diesjährigen Valentinstag begingen die beiden feierlich: „Harald wurde so um 12 Uhr aus dem Bett geholt und in den Rollstuhl gesetzt. Um 12:30 starteten wir mit Elena und Gül zum Restaurant am Tennisplatz. Harald lud mich zum Essen

ein. Für mich gab es Tortellini mit Gorgonzola-Käse-Soße und für Harald Rumpsteak mit Kroketten und Salat, zum Abschluss noch ein Eis. Wir verbrachten einen tollen Tag zusammen.“

Karina Brauers, Heilerziehungspfleger im Frida Kahlo Haus

.....

D'r Kioskwagen kütt!

Das Konzept des Kioskwagens, schon vor vielen Jahren von Karin Lingen entwickelt, hat in Zeiten der Pandemie und der zwischenzeitlichen Abwesenheit eines Kiosks auf dem Gelände eine noch größere Rolle eingenommen. Den Kiosk gibt es jetzt seit einigen Wochen wieder, doch muss dieser seinen Platz bei den Menschen in den Häusern noch finden und kann auch nicht in die Zimmer der Bewohner kommen.



Bestückt mit allerlei Leckereien bietet der Kioskwagen als mobile Verkaufsstelle eine Möglichkeit für die Bewohnerinnen und Bewohner des Heinrich Püschel Hauses, sich mit kleinen Freuden zu versorgen und somit ein wenig mehr am Leben teilzunehmen. Neben der leiblichen spielt die emotionale Versorgung eine nicht minder wichtige Rolle. Der kurze oder auch längere Austausch mit der sozialen Betreuung als „fahrender Händlerin“, angelehnt an eine für autark lebende Menschen selbstverständliche Situation des Einkaufens, bietet hier eine Möglichkeit, sich ein Stück Normalität zurückzuholen.

Martin Klein

Neue Trauerweide gepflanzt

Der 11.11. war, wie wir alle wissen, in vieler Hinsicht ein besonderer Tag. Während ich zwischen den Häusern und Feiern zum Weiberfastnacht pendelte, kam ich an der Wiese vor dem Heinrich Püschel Haus vorbei und sah einige Mitarbeiter der Firma Bauer Courth mit einem kleinen Bagger hantieren. In den Händen hielten sie ein Bäumchen, das sie auf der Wiese einpflanzten. Nachfragen ergaben, dass es sich um eine kleine Trauerweide



handelt, die genau an der Stelle eingepflanzt wurde, an der die alte Trauerweide, die einem Blitzeinschlag zum Opfer gefallen ist, stand. „Nachdem wir gestern mühsam die Wurzeln entfernt haben, kommt heute der entspannte Teil der Neuanpflanzung.“

Einen Moment war ich verduzt, als ein weiterer Kran sich in unmittelbarer Nähe in den Himmel schraubte – doch der wurde gebraucht, um das Aufzugsinnenleben eines Aufzuges im Heinrich Püschel Haus auszutauschen, was nur über das Dach zu bewerkstelligen war.

G. Salzberger

Ein bemerkenswerter Geburtstag einer beeindruckenden Dame

Im Februar 2022 war es so weit: Frau Wilfert, Bewohnerin des Anna Frank Hauses, hatte die Ehre ihren 102. Geburtstag feiern zu dürfen. Zu diesem Anlass wurde eine Geburtstagsfeier im Speisesaal des Paul Schneider Hauses organisiert. Es war eine beeindruckende Feier, mit zahlreichen Gästen, ausreichend Kuchen, Kaffee und jeder Menge Freude.



102 Jahre – dieser beachtliche Zeitraum beinhaltet unzählige Ereignisse, Erneuerungen und Veränderungen des Menschseins, die man kaum in ein paar Sätzen niederschreiben kann. Themen wie der Wiederaufbau, der Mauerfall, die ersten Fernsehgeräte, die Entwicklung des Automobils, die Emanzipation der Frau, der ständige Wechsel des Modebewusstseins, die erste Mondlandung, die rasante Entwicklung der Medizin und das Erreichen einer deutschen Demokratie, waren alles Teile der Vergangenheit, die die ganze Welt veränderten. Alleine diese Dinge in Form einer Erzählung sind beeindruckend genug, aber wenn man „live“ dabei war, ist es eine unbeschreibliche Lebenserfahrung, die hochachtungsvoll geschätzt werden sollte.

Frau Wilfert ist nämlich ein Mensch, der genau auf solch eine Lebenserfahrung zurückgreifen kann. Und während sie Zeuge dieser Geschehnisse war, sorgte sie gleichzeitig dafür, dass sie ein großes Familienleben aufbauen konnte. Dies erreichte sie mit viel Erfolg, da sie heute eine stolze Mutter, Großmutter und Urgroßmutter ist. Viel Freude erlebte sie übrigens an ihrem Geburtstag, als sie mit ihrer Familie in einem Restaurant dinierte.

Und auch wenn momentan für Frau Wilfert das meiste in ihrem Leben harmonisch und spannend verläuft, bereitet ihr, wie auch uns alle, ein Thema



etwas Sorgen: Die Russland-Ukraine-Krise ist ein schwieriges Problem und Frau Wilfert trifft es tief, da sie nicht glauben kann, dass sich eine schwarze Zeit wiederholt. Eine Zeit, die sie hinter sich gelassen hat und die abgeschlossen ist. Sie ist bestürzt, da sie nicht glaubte, so etwas nochmal erleben zu müssen. Aber sie blickt positiv nach vorne, genauso wie wir alle es tun sollten.

Sie lebte nicht immer in Köln, sondern überwiegend in Eger, einer Stadt in Tschechien und in Selb, einer Stadt in Bayern. Sie lebte dort in einem wunderschönen Haus, welches sie mit einer Angehörigen bewohnte. Sie berichtete von einer wunderschönen Umgebung, wo man im Winter regelmäßig Schlitten fahren konnte. Ihre Heimat befindet sich ungefähr 500 Kilometer entfernt von ihrem jetzigen Wohnsitz. Das frühere Zuhause ist zwar weit weg, aber dafür ist sie mit ihrer jetzigen

Lebenssituation sehr zufrieden. Sie gestaltet ihren Alltag sehr produktiv und es werden diesbezüglich noch viel mehr Möglichkeiten entstehen: Die Soziale Betreuung bietet Gruppenangebote an, wozu jeder Bewohner willkommen ist. „Bingo, Basteln, Gymnastik, Märchenstunde und noch vieles mehr – dies alles ermöglicht mir und den anderen das Leben wieder lebendiger zu machen, was zu den schweren Coronazeiten leider schwierig war.“

Letztendlich bleibt nur noch zu sagen, dass wir alle stolz auf Frau Wilfert sein können. Sie ist ein liebevoller, gütiger und vor allem warmherziger Mensch. 102 ist eine beeindruckende Zahl, ganz besonders, wenn es sich auf das Lebensalter bezieht. Ein interessanter Denkansatz ist es, wie man diesen Lebensabschnitt erreichen kann. Ob es eine gesunde Ernährung ist, frische Luft, Sport, reichlich Schlaf, eine unterstützende Familie, die zum Wohlbefinden beiträgt oder einfach nur eine positive Einstellung zum Leben – das Geheimnis werden wir wahrscheinlich nie enthüllen können. Frau Wilfert hat es jedenfalls geschafft und sie sollte für jedermann ein Vorbild sein. Möge sie uns noch lange mit ihrem Lächeln begeistern und motivieren!

**Ben Bues, Betreuungsassistent
Anne Frank und Paul Schneider
Haus**

Silvesterparty im Frida Kahlo Haus

Aufgrund der noch immer anhaltenden Corona-Pandemie ging es zum Jahreswechsel an vielen Orten eher ruhig zu. Mit einer kleinen hausinternen Silvesterparty sind die Bewohnerinnen und Bewohner unseres Frida Kahlo Hauses ins neue Jahr 2022 gestartet. So nutzten die BewohnerInnen die Möglichkeit, zum Jahresende noch einmal zusammen zu kommen, sich über Erlebtes auszutauschen und zuversichtlich ins kommende Jahr zu blicken.

Fröhlich und ausgelassen feierten die Bewohnerinnen und Bewohner auf der Tanzfläche im Foyer – aufgelegt wurde die Musik von DJ Jaske (einem Bewohner im FKH). Wem das zu laut war, der konnte sich in die Cafeteria zurückziehen und ganz klassisch über die aufgebaute Leinwand „Din-



ner for One“ gucken. Neben reichlich Knabberereien freuten sich viele BewohnerInnen besonders über die selbstbelegten Hotdogs, die in vielfältiger Variation zum Abend hin angeboten wurden.

Highlight des Abends aber war die von einem Bewohner organisierte Lichtershow – als Ersatz für das ausgefallene Feuerwerk in diesem Jahr. So beleuchteten um Mitternacht Fontänen in allen möglichen Farben unser Frida Kahlo Haus. Um Punkt 12 Uhr stießen die BewohnerInnen und Mitarbeitende mit Sekt und einer alkoholfreien Alternative auf das neue Jahr an. Die Soziale Betreuung des Frida Kahlo Hauses wünscht allen Bewohnerinnen und Bewohnern als auch Mitarbeitenden im Clarenbachwerk ein frohes und erfolgreiches Jahr 2022.

Lisa Förderer



Basteln in der Tagespflege

Zu den Jahreszeiten oder den besonderen Festen wie Weihnachten, Erntedank oder Karneval gehört in der Tagespflege im Heinrich Püschel Haus, dass die Räume in entsprechender Weise dekoriert werden. Besonders schön ist es, wenn sich unsere Gäste an der Herstellung dieser Dekoration beteiligen können. Im letzten Jahr fertigten sie für den Karneval Girlanden und andere Dekorationsstücke an, mit denen die Räumlichkeiten bunt geschmückt wurden. Diese wollten wir in diesem Jahr wieder verwenden. So hatten wir Zeit, uns an Masken zu versuchen.

Dafür gab es zwei unterschiedliche Schablonen, die zunächst auf bunten Fotokarton zu übertragen waren. So entstanden zwei Versionen, die nach dem Ausschneiden mit verschiedenen Dingen wie bunten Glitzerherzen, kleinen glitzernden Bömmelchen, bunten Pfeifenreinigern oder anderem gestaltet und beklebt werden konnten. Es war spannend zu verfolgen, wie die Masken nach und nach entstanden und wie unterschiedlich sie innerhalb des gesteckten Rahmens ausfielen.

Für die allermeisten ist der Umgang mit Schere oder Kleber inzwischen außergewöhnlich. Dass dies nicht immer so war, konnte man am heute noch vorhandenen Geschick vieler Gäste deutlich sehen, denen die Freude und Erfahrung am Kreie-





ren und Basteln anzumerken war. Andere, bei denen die Hände nicht mehr so gut können, waren einfach nur während der besonderen Aktivität als Teil der Gemeinschaft dabei, sahen zu, erzählten von früher oder genossen die schöne Atmosphäre, denn es durfte natürlich eines nicht fehlen: die passende Musik, Karnevalslieder längst vergangener Jahre, die zum Mitsingen anregte.

Nun ist der Karneval leider schon wieder vorbei, die Dekoration abgehängt und zurück in den Regalen und Schränken.

Und was nun? Nach dem Karneval ist vor dem Frühling, und für den Frühling gibt es sicherlich wieder einiges für unsere Bastelwerkstatt zu tun ...

Gabriel Lonquich, Betreuungsassistent Tagespflege Heinrich Püschel



Oben und links sieht man die Ergebnisse der Bastelwerkstatt, unten werfen wir einen Blick in die Werkstatt.

FRIDA KAHLO HAUS

Der neue Beirat des Frida Kahlo Hauses stellt sich vor

Die fünf neuen Beiratsmitglieder stellen sich im Folgenden selbst vor.

Im November 2021 wurde im Frida Kahlo Haus der neuer Heimbeirat gewählt. Mit einer so rekordverdächtig hohen Wahlbeteiligung wurden folgende Bewohnerinnen und Bewohner in den neuen Beirat gewählt: Lara Mettendorf, Gülsen Inan, Doris Tank, Arnd Kästner und Mirko Jaske. In der ersten Sitzung wurden Lara Mettendorf zur Vorsitzenden gewählt, Mirko Jaske zum stellvertretenden Vorsitzenden und Gülsen Inan zur Schriftführerin. Direkt nach der Wahl hat der Beirat seine Arbeit aufgenommen und hat bereits eini-

ges angestoßen. Im Folgenden stellen sich die Mitglieder des Beirats persönlich vor und skizzieren zunächst gemeinsam ihre Vorhaben.

Unser Einsatz bezieht sich auf die Verordnung über die Mitwirkung der BewohnerInnen in Angelegenheiten des Heimbetriebes, welches im BGBI geschrieben steht. Die Verordnung beinhaltet ein Mitsprache-, Informations- und Erörterungsrecht und besteht vor allem in Fragen der Unterkunft, der Betreuung, der Aufenthaltsbedingungen, der

*Mirko Jaske,
Doris Tank,
Lara Mettendorf,
Arnd Kästner und
Gülsen Inan
(v.l.n.r.)*



Heim Ordnung, der Verpflegung und der Freizeitgestaltung. Die Bewohner und Bewohnerinnen können sich jederzeit mit ihren Anliegen an uns wenden.

Hallo zusammen,

Ich bedanke mich für die Wahl zur Vorsitzenden des Heimbeirats im Frida-Kahlo-Haus und für das Vertrauen! Mein Name ist Lara Mettendorf, 24 Jahre, und ich wohne seit 2018 im Frida Kahlo Haus - erst im Erdgeschoss und seit 2020 auf dem Wohnbereich 1. Ich bin hier als junge Frau mit der Vision eines selbstbestimmten Lebens eingezogen, zu dem ich vorher keine Chance hatte. Zurzeit studiere ich in Köln Soziale Arbeit B.A. im 5. Semester. Bereits früh hatte ich den Wunsch, einiges im Frida Kahlo Haus zu verändern und merke immer wieder, an welchen Stellen Knackpunkte und Verbesserungspotenziale existieren, und dass es als einzelne Person schwierig ist, etwas in einer solch großen Institution zu verändern.

Gerade als Bewohner/in hat man das Recht, dass seine Wünsche und Bedürfnisse Beachtung finden. Ich setze mich, seitdem ich denken kann, sehr gerne und mit Engagement für die Bedürfnisse meiner Mitmenschen ein. Ich bin sehr empathisch und finde es wichtig und schön, (hoffentlich) etwas in Bewegung setzen

zu können. Ich habe für jeden ein offenes Ohr. Es ist spannend und eine neue, wertvolle Erfahrung für mich, Teil des Beirats sein zu dürfen. Eines meiner Ziele während meiner Amtszeit ist es, dass möglichst alle Wünsche und Anliegen Gehör finden und bestmöglich umgesetzt werden. Für mich ist es nichts Neues, mich

für Dinge einsetzen zu müssen, da ich mein halbes Leben für meine Unabhängigkeit und einiges andere gekämpft habe. Außerdem setze ich mich für Inklusion und Selbstbestimmung ein: Ich bin „Inkluserin“ getauft worden. In meiner Freizeit liebe ich es, Veranstaltungen zu besuchen, Freundschaften zu pflegen und am kulturellen Leben teilzunehmen. Meine größte Leidenschaft ist der Tanz und ganz besonders das Ballett. Mein großer Traum ist es, nach meinem Bachelor Tanz und Soziale Arbeit zu verbinden und möglichst viele Menschen zu unterstützen. Denn niemand ist allein!

Ich möchte ein Sprachrohr und Vermittlerin zwischen der Institution „FKH“ und der Bewohnerschaft sein. Die Bewohner/innen haben leider oft zu wenig Macht,



Lara Mettendorf

„Wir müssen der Wandel sein, den wir in der Welt zu sehen wünschen.“

dabei kommt es auf *uns* an. Es ist wichtig, gerade dort wo man (mit Beeinträchtigungen) wohnt und lebt, die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen, damit alle sich wohlfühlen.



Mirko Jaske

Mein Name ist Mirko Jaske und ich bin noch vergleichsweise neu im Haus, wohne hier seit August 2020. Ich bin sehr an einem guten Zusammenleben interessiert und engagiere mich gerne, zum Beispiel, wenn Hilfen im Umgang mit dem PC gewünscht sind. Ich habe eine Reihe von Hobbys, mit denen ich meine Zeit gestalte,

gerne bin ich auch bei Festen für die Musik und Akustik zuständig. Ich freue mich, direkt in den Beirat gewählt worden zu sein und freue mich auf eine engagierte Zusammenarbeit.

”Wege entstehen dadurch, dass man sie geht!



Gülsen Inan

Mein Name ist Gülsen Inan und bin 41 Jahre alt. Seit ungefähr 17 Jahre lebe ich schon im Frida Kahlo Haus und fühle mich im ganzen wohl hier. Meine Hobbys sind lesen, viel mit meiner Familie und Freunden zu sein und ich höre sehr gerne Musik: Hip-Hop. Vor allem liebe ich es, bei schönem Wetter unterwegs zu sein.

Was mich dazu bewegt hat, beim Heimbeirat zu sein, ist folgendes: als erstes möchte ich mich für die Bewohner/innen einsetzen, damit sie auch an gewissen Sachen ein Mitspracherecht haben. Für mich persönlich ist die gute Zusammenarbeit innerhalb vom Heimbeirat und mit den Mitarbeitern/innen ganz wichtig. Ich freue mich auf die Zeit, etwas für die Bewohner/innen tun zu können.



Doris
Tank

Ich, Doris Tank, wurde vor 53 Jahren geboren und fünf davon verbrachte ich bisher im Frida Kahlo Haus. Die Zeit vor meiner neurologischen Erkrankung gestaltete ich mein Leben u.a. mit Reisen und der Arbeit als Diplom Sozialarbeiterin. Ich liebe es zu tanzen, zu singen und in kreativer Gestaltung einzutauchen.

**„Wenn dir
das Leben
Zitronen gibt,
mach' Limonade
d'raus!“**

Nun Mitglied im Heimbeirat des Frida Kahlo Haus zu sein, bedeutet für mich, beitragen zu können zu Vernetzung und Verbesserung. Ich freue mich, wenn wir uns gemeinsam für die BewohnerInnen einsetzen.

Mein Name ist Arnd Kästner, 60 Jahre und seit Geburt querschnittsgelähmt. Schon in der Vergangenheit war ich Mitglied in verschiedenen Vereinen, in einigen sogar Vorstandsmitglied. So habe ich mich in der Studentenschaft engagiert und war zeitweise Projektleiter im AStA der Uni Köln. Als Mitglied in der Piratenpartei war ich Kandidat bei der Kommunalwahl. Im Beirat des Frida Kahlo Hauses bin ich bereits seit sechs Jahren, zeitweise als (stellvertretender) Vorsitzender. Ich bin froh, mich weiter für ein gutes Leben im Haus einsetzen zu können.

**Lara Mettendorf, Mirko Jaske,
Gülse Inan, Doris Tank,
Arnd Kästner**



Arnd Kästner

Was ist Resilienz? Oder: Ist der Mensch seinem Leben überhaupt gewachsen?

Georg Salzberger stellt die zurzeit vieldiskutierte Resilienzpsychologie vor

Resilienz hat als Begriff eine beeindruckende Karriere hinter sich. Vor fünf Jahren war er fast unbekannt, heute ist er in aller Munde und dominiert den Gesundheitsmarkt. Zunächst: Resilienz bedeutet, dass es Menschen manchmal gelingt, unerträglich scheinendes Leid zu ertragen, ohne daran zu zerbrechen; eben resilient mit schweren Krisen umgehen zu können. Klaus Lieb, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie, der das Deutsche Resilienz Zentrum in Mainz mitbegründet hat, versteht unter Resilienz „die Eigenschaft, in elementaren Krisen, aber auch im Alltagsstress rasch in einen seelischen Normalzustand zurückzukehren. Und wir gehen von einer Fähigkeit aus, die prinzipiell jeder erlernen kann.“

Bezeichnete der Begriff, der Werkstoffphysik entlehnt, ursprünglich die Eigenschaft eines Materials, nach Mo-

menten extremer Spannung unverseht in seine ursprüngliche Form zurückzukehren, ohne Schaden zu nehmen, scheint Resilienz heute für alle möglichen Antworten im Wettbewerb des Lebens herhalten zu müssen: Wie kann es funktionieren, trotz Unglück und Leistungsdruck gesund und zufrieden zu bleiben? Wie lässt sich die Belastbarkeit steigern? Allerdings ist das alles eher ein Versprechen als praxiserprobt. Nach wie vor ist unklar, warum manche Menschen besser mit Stress oder Schicksalsschlägen klar kommen können als andere. Und es ist noch weniger erforscht, wie man Resilienz erlernen oder trainieren kann.

Trotzdem gibt es bereits eine ganze Reihe von Resilienz-Workshops. Diese sind mit ihren Entspannungsübungen, Atemtechniken oder aufmunternden Selbstgesprächen allenfalls Varianten bekannter Verfahren aus der Verhaltenstherapie. Der Nachfrage tut das keinen Abbruch: Wenn immer mehr Menschen sich selbst und die Welt in einem Krisenmodus wännen, tröstet der Gedanke, wenigstens selbst stabil werden zu können.

Wissenschaftlich erfolgversprechender als solche Kurse sind die Untersuchungen, was Menschen in Krisensituationen geholfen hat, diese

Bäume im Sturm sind ein gutes Beispiel für Resilienz: Statt unnachgiebig zu brechen, beugen sie sich dem Wind und richten sich anschließend wieder auf



ohne bleibende Schäden zu überstehen. Wenn es gelänge, typische Schutzfaktoren ausfindig zu machen, könnte man verstehen, wie man Resilienz trainieren kann. Lebenskrisen, bei denen die persönliche seelische Belastungsgrenze weit überschritten wird, erlebt fast jeder irgendwann. Mal geht es um Trennung oder den Tod eines nahestehenden Menschen, mal um eine bedrohliche Krankheit oder um den Verlust des Arbeitsplatzes. Den einen gelingt es, irgendwann wieder ein Hoch zu erleben, den anderen nicht. Ein erstaunlich großer Teil der Betroffenen fühlt sich nach der Krisenphase besser als zuvor, berichtet über mehr Selbstwert, tiefere Beziehungen und bessere Alltagsbewältigung als vorher. Dieses „posttraumatische Wachstum“ betrifft knapp zwei Drittel der Befragten.

Offensichtlich sind Menschen von Natur aus krisenfest. Das zeigen Studien über den Verlauf von Trauerprozessen: Nur etwa zehn Prozent der Trauernden entwickeln eine anhaltende „komplexe Trauerreaktion“, werden immer depressiver. 90 Prozent der Trauernden erholen sich dagegen nach einiger Zeit wieder. Angesichts dieser Zahlen ist Optimismus durchaus berechtigt: Die meisten Menschen stehen schwierige Lebensphasen durch. Allerdings gibt es auch klinische Strichproben, bei denen bis zu 30 Prozent aller Personen eine Anpassungsstörung entwickeln.

Fragt man nach den Gründen, warum es Menschen gelingt, auch schwere Krisen zu überstehen, landet man schnell bei den Merkmalen, die auch sonst für die allgemeine psychische Gesundheit gefunden werden. Dazu zählt zunächst die „Selbstwirksamkeit“, die Menschen in die Lage versetzt, eigene Bedürfnisse zu erkennen, Probleme anzugehen und das Leben zu gestalten. Besonders wichtig ist die Erfahrung, dass mein Handeln etwas bewirkt, dass ich Einfluss nehmen kann auf mein Leben. Desweiteren ist Selbstvertrauen elementar, wozu insbesondere frühe und zuverlässige Erfahrungen von Liebe, Zuneigung und Zutrauen befähigen. Nicht zu vergessen sind Entscheidungsbereitschaft, Verantwortungsbewusstsein, Selbstbeherrschung und das Bewusstsein, sinnvoll zu handeln. Besonders wichtig ist, dass man nicht allein ist, sondern mindestens einen Vertrauten hat, der einen fördert und ermutigt.

Leider kann man die meisten hier aufgezählten Eigenschaften und Verhaltensweisen kaum erlernen oder trainieren. Es ist fast so wie beim vielbeschworenen, glücklichen Temperament: das hat man oder man hat es leider nicht. Das gilt für die Akzeptanz und das sich Hilfe holen nicht. Mit „radikaler Akzeptanz“ ist gemeint, dass man nicht nur zur Kenntnis nimmt, in einer schwierigen Lage zu sein, sondern auch die eigene Überforderung,

„Radikale Akzeptanz“ geht auf Viktor Frankle zurück. Während Warumfragen immer in Schuldvorwürfen enden und damit im Groll über Ereignisse, lässt sich durch Akzeptanz die Situation bewältigen und Optimismus wiedergewinnen.

Foto: Frank Vesely



Verwundbarkeit *akzeptiert* und vor sich selbst zugeben kann, die Hilfe anderer zu benötigen. Das setzt bereits ein gutes Selbstbewusstsein voraus, denn die eigene Schwäche einzugestehen, ist bekanntlich eine Stärke. Radikale Akzeptanz setzt geradezu voraus, Schmerz, Enttäuschung und Frustration zuzulassen und nicht zu glauben, dass eigene Leben sei eine Aneinanderreihung von Erfolgen, Glück und Siegen. Wer „Niederlagen“, denen kein Leben entkommt, in seinem Lebensentwurf eingepreist hat, der kann auch eine Krisenzeit durchstehen. Wer hingegen mit dem erlittenen Leid hadert, es anderen in die Schuhe zu schieben versucht, wer es anderen vorrechnet statt es zu akzeptieren, wer es leugnet, der entwickelt nicht selten einen anhaltenden Groll, aus dem nur schwer herauszufinden ist.

Wenn es richtig ist, dass derjenige, der schon mal eine schwere Lebenssituation durchgestanden hat, auch mit neuen Krisen besser umgehen kann –

die Erfahrung, etwas überstanden zu haben, fördert grundsätzlich Resilienz – so bleibt es doch auch richtig, dass wir unserem Leid nicht durch Selbstoptimierung entgehen können. „Wir bewältigen keine Krisen, indem wir in Coachingstunden lernen, die Mundwinkel zu heben“, so Klaus Lieb. Kritisiert wird nicht das Konzept der Resilienz an sich, sondern die Annahme, dass jeder Mensch Resilienz erlernen könne. Diese Annahme, das ist die Ironie, kann nämlich zusätzlichen Stress bedeuten: „Es kann nicht darum gehen, Menschen immer belastbarer zu machen.“ Auch Soziologen äußern sich kritisch: Heute werde jegliches Scheitern viel zu schnell damit erklärt, dass sich der Einzelne nicht genügend seelische Robustheit antrainiert habe. Der Resilienz-Hype suggeriere, dass ein Allheilmittel gegen Krisen und Probleme aller Art gefunden worden sei.

Allerdings übersieht die Kritik besagte „radikale Akzeptanz“. Der Resilienzpsychologie geht es nicht um eine Immunisierung gegen Krisen, auch nicht darum, Krisen dem Einzelnen als selbstgemachte in die Schuhe zu schieben. Der Soziologe Andreas Reckwitz erkennt in seiner ausgewogenen Kritik an, dass in mancher Hinsicht die *Machbarkeitsskepsis*, die im Leitwert der Resilienz zum Ausdruck kommt, klug und zukunftssträchtig ist. Und zwar, weil die Resilienzpsychologie davon ausgeht, dass jedermann mit negativen Ereignis-

nissen rechnen müsse, mit kleinen oder großen Schocks und Katastrophen. Und diese leidvollen Erfahrungen sind nicht etwa persönliches Scheitern oder tilgbare Missgestalten des Lebens, sondern gehören konstitutiv zum Leben dazu. Beim Resilienztraining geht es dann darum, Praktiken und Fähigkeiten zu entwickeln, dass aus einer Störung kein Trauma wird.

An die Stelle dessen, was Eva Illouz das „Glücksdiktat“ der Positiven Psychologie genannt hat, ist ein Überlebenstraining getreten. Zugleich enthält das vernünftige Ziel der Resilienz jedoch einige Tücken und problematische Vorannahmen. Wer nämlich von einer *allseitigen* Immunisierung gegen negative Ereignisse träumt, der erliegt einem umgekehrten Machbarkeitswahn. Statt die Welt in ein Paradies zu verwandeln, welches ausschließlich Glück verheißt würde, wird im Namen der Resilienz von einem nietzeanisch anmutenden Übermenschen geträumt, der mit allem Leid und aller Unbill fertig wird. Das, wie gesagt, wäre nur ein umgekehrter Machbarkeitswahn und verspielt eine zentrale Einsicht der Resilienzpsychologie, dass nämlich der Mensch nicht alles kann, weder kann er eine allseits gefügige Natur herstellen, noch sich zum Übermenschen machen, der noch das leidvollste Leben bejahend feiert.

Beim Streit um die „richtige“ Resilienz schwingt die Frage mit, ob das

menschliche Leben überhaupt mit „regulären Mitteln“ auszuhalten ist. Bei aller berechtigten Kritik bleibt Resilienz meines Erachtens wichtig, um mit den mannigfachen Belastungen, Frustrationen und leidvollen Erfahrungen klar zu kommen bzw. den Vorrang von negativen Erlebnissen im menschlichen Leben überhaupt erst einmal realistisch wahrzunehmen. Der Realismus, der aus dem Begriff der Resilienz spricht, ist nicht gering zu schätzen und ist womöglich sogar zentral für eine nüchterne, für eine *ernüchterte* Psychologie. Vor allem ist der Realismus ein guter Schutzschirm für die anhaltenden Verführungen durch Machbarkeitswahn, Verdrängung und Realitätsflucht.

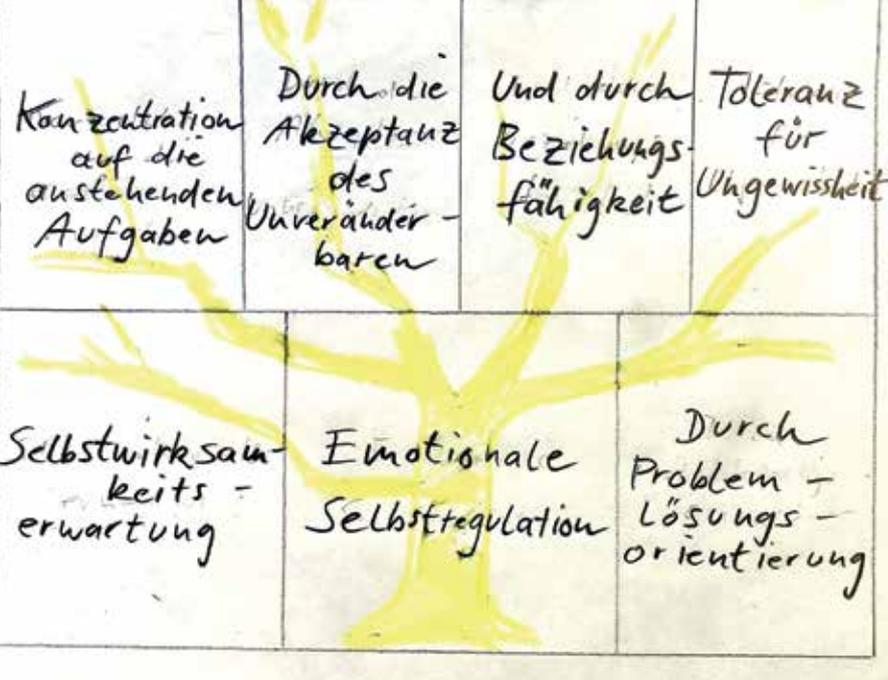


Das sei kurz erläutert: Robert Jay schrieb in seinem Buch „Losing Reality“ über den Machbarkeitswahn der westlichen Gesellschaften: „Die ganze physische Welt wird so behandelt, als wäre sie nichts als Gefühl und Wille.“

Heißt Resilienz, auch mal nachgiebig sein zu können oder ist es der Traum von ewiger Stärke?

”*Ich fühle mich meiner eigenen Traurigkeit sehr nahe. Aber sie ist nichts schlechtes. Ich habe einfach nicht ds Ziel, rund um die Uhr glücklich zu sein. Ich glaube auch, dass das nicht so klappt.*

**Adrienne Lenker,
Bandleaderin
von „Big Thief“**



Viele Illustrationen zur Resilienz wirken, als würde Resilienz nach dem Baukastensystem funktionieren und herstellbar sein. Davon sollte man sich nicht täuschen lassen. Ungeklärt ist vor allem, wie man Resilienz erlernen oder trainieren kann.

Der Traum der uneingeschränkten Selbstbestimmung ist ein fehlgeleiteter und gefährlicher Versuch, „alle Verletzlichkeit auszuschließen“ (Lifton) – aber nicht der einzige. Selbst wenn man schwant, dass der Glaube an eine Selbsterschaffung genauso wie der eines irdischen Paradieses längst ausge-träumt ist, will sich noch längst nicht mit Grenzen und Frustrationen arrangieren, sondern versucht lieber, die nicht änderbare Realität wenigstens durch Umbenennung zu verändern. Das nennt sich politische Korrektheit. Krankheiten zum Beispiel gibt es zwar weiterhin, da aber das Benennen einer Krankheit angeblich kränker macht als die jeweilige Krankheit, soll man nicht mehr von Krankheit sprechen. In Kanada wird in Ärztekreisen darüber diskutiert, den Begriff Palliativmedizin nicht mehr zu verwenden, durch ihn fühlten sich Patienten stigmatisiert, weil der Begriff mit Sterben und Tod verbunden sei. Die hehre Hoffnung vieler Anhänger der politischen Korrektheit besteht wohl darin, dass man, verbietet man nur den Namen für das Ding, auch das Ding, z.B. eine überaus unangenehme Krankheit, los wird – was eine alberne Kindlichkeit darstellt, bzw. eine geläufige magische Praxis. Spannender ist die Frage, welche Bereiche für diese Art von politisch korrekter Sprache anfällig sind. Es sind, das lässt sich schon mit Blick auf die Geschlechterfrage beantworten, alle-

Der „Psychismus“, wie Lifton dieses Phänomen nannte, diese Verleugnung der Realität findet sich zum Beispiel im Mantra „Alles ist möglich – man muss nur wollen!“ Nicht nur im linken politischen Spektrum gibt es die Idee, dass Freiheit nicht nur Wahlrecht und Meinungsfreiheit bedeutet, sondern dass man sich in jeder erdenklichen Art und Weise neu erfinden kann. Das betrifft praktisch alle Aspekte des Lebens: die Lebensspanne, Intelligenz, aber auch Kategorien, zum Beispiel Geschlecht, von denen man früher glaubte, sie seien durch die Natur determiniert. Das ist überheblich und kann auf Dauer nicht funktionieren, sodass, wo es nicht gelingt, „die Realität selbst als emanzipationsfeindlich wahrgenommen“ wird. „Die Welt an sich wird zum Hort von Diskriminierung. Denn in ihr gibt es Schöne und Hässliche, Kluge und Dumme, Begabte und Unbegabte. Also gilt es die Welt selbst zu überwinden und eine neue Wirklichkeit zu schaffen. Hier, in dieser narzisstischen Realitätsverachtung, hat der Machbarkeitswahn der Gegenwart seine eigentlichen Wurzeln“ (Alexander Grau).

samt Bereiche, in denen die Einflussmöglichkeit des Menschen auf die Wirklichkeit gering ist. Mit anderen, gleichermaßen kurzen wie herzlosen Worte: Was in der Wirklichkeit nicht erreicht werden kann, dafür muss die Sprache herhalten. Wenn sich Geschlechterzuordnungen, Behinderungen, Krankheiten, wenn sich Tod und Sterben nicht aus der Welt schaffen lassen, dann wenigstens die dazu gehörigen Vokabeln. Immer da, wo die Wirklichkeit wie ein nicht zu bearbeitender Fels vor dem Menschen steht, wird als Ersatz an der Sprache geschraubt, gedreht und gewerkelt.

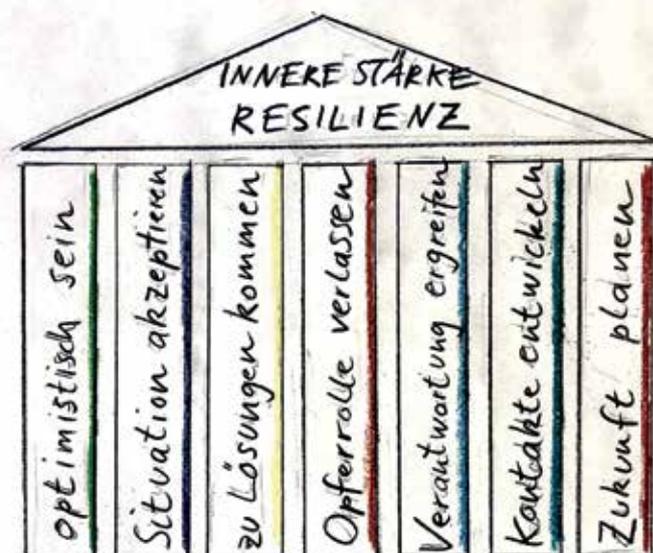
Die Wirklichkeit aushalten, und das auch noch bei vollem Bewusstsein, ist offenbar unzumutbar. Probleme im Umgang mit der Wirklichkeit zeigt auch der vermehrte Gebrauch von Doping und Drogen. Nichts richtig erleben wollen, und wenn doch, dann nur maskiert, sediert, geschützt und gepanzert. Nicht Dabeiseinwollen beim Leben – ein merkwürdiges Wollen.

Deshalb ist die besagte radikale Akzeptanz hilfreich, weil es keine Verdrängung, sondern eine Anerkennung von Realität beinhaltet. Vor allem ist die Erkenntnis maßgebend, dass wir alle mit unseren Leben überfordert sind. Nicht ständig, aber immer mal wieder und manchmal sogar längerfristig. Das heißt nicht, dass wir das Leben nicht trotzdem aushalten können und müssen. Es gibt keinen Rückzugs-

ort für Personen, die für sich das Recht fordern, von der Welt in Ruhe gelassen zu werden. Gegen die nur ausschnittsweise erwähnten mannigfachen Versuche, Begrenzungen natürlicher Art nicht zu akzeptieren oder sich die Welt als Fiktion zu konstruieren, sich die Welt schön zu reden bzw. schön zu trinken, dagegen kann die Resilienzpsychologie ein *erdendes* Moment sein: Mit Frustrationen rechnen, statt ob solcher ins Wüten geraten.

Besonders wichtig ist das Eingeständnis, nicht alles meistern zu können, sondern hin und wieder Hilfe zu benötigen – das kann die Hilfe von guten Freunden sein, manchmal kann es auch die professionelle Unterstützung durch Psychotherapeuten sein. Allerdings gibt es keine spezielle Resilienz-Therapie und niemand weiß, wie man sich im Vorfeld gegen die Stürme des Lebens stählen kann. Womöglich wird mal resilient (oder auch nicht) „nur“ durchs Leben selbst.

Dr. Georg Salzberger



Physiotherapiepraxis Funke & Peev ab sofort auf dem Müngersdorfer Campus

Die beiden Physiotherapeuten Tobias Funke und Vassil Peev haben ihre neuen Praxisräume im Haus Stephanus bezogen.

Die beiden Physiotherapeuten Tobias Funke und Vassil Peev haben vor 20 Jahren im Frida Kahlo Haus ihre Tätigkeit aufgenommen, ab 2011 dann als Selbstständige mit der Praxis in Köln-Weiden. Hauptschwerpunkt war die Arbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern im Frida Kahlo Haus. Darüber hinaus war die Praxis auch schon bald nach Gründung in den Alteinrichtungen des Clarenbachwerks tätig. Auch immer mehr Mitarbeitende des Werks kamen zur Physiotherapie zu den beiden, so dass Tobias Funke und Vassil Peev die Arbeit mit den im Clarenbachwerk Lebenden und Arbeitenden zu einer echten Herzensangelegenheit wurde. Insofern war der Schritt, ihre Praxis auf den Campus in Müngersdorf zu verlegen, schon länger geplant und konnte jetzt nach



den Umbauten an den Häusern endlich vollzogen werden.

Den meisten Clarenbachern ist die Praxis wie gesagt bereits bekannt, im Mittelpunkt stehen für die beiden Physiotherapeuten die Erwartungen und Wünsche der Patienten. Die langjährige Berufserfahrung in verschiedenen Therapiebereichen, besonders im Bereich der Neurologie, macht eine individuelle Behandlung und Betreuung möglich. Selbstverständlich ist den beiden auch die fortwährende Teilnahme

PFP

Physiotherapie
Funke & Peev

Physiotherapiepraxis Funke & Peev,
Neuer Grüner Weg 19, 50933 Köln,
lädt herzlich ein zum

Tag der offenen Tür
am 24. März 2022
von 10 bis 13 Uhr

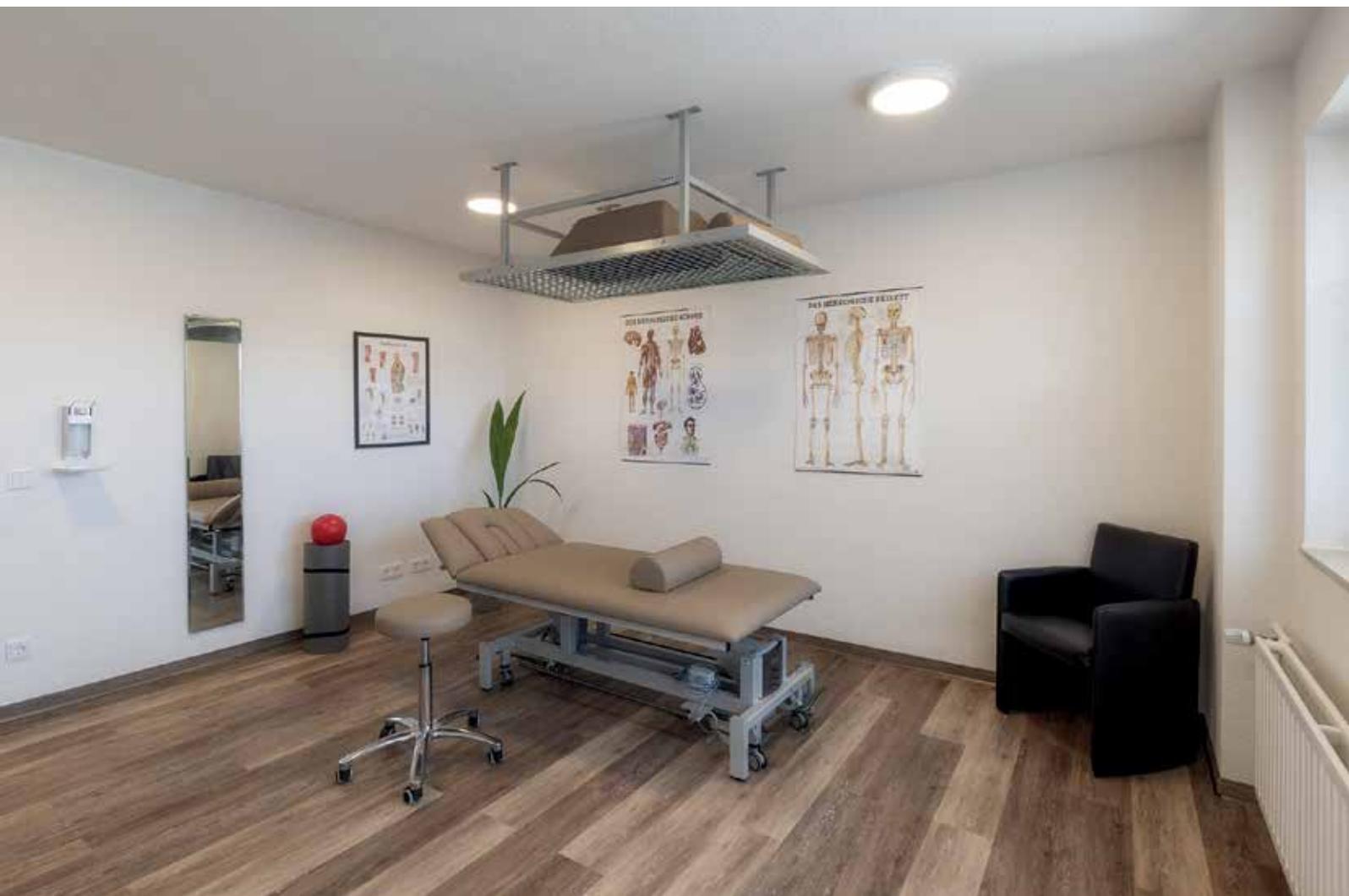


ist mit modernen und professionellen Geräten ausgestattet, die bei der Behandlung von neurologischen, orthopädischen oder auch rheumatischen Erkrankungen helfen. Weiterentwicklungen wie zum Beispiel das Kinesio-Taping aktivieren die körpereigenen Heilungskräfte und halten trotzdem die Bewegungsfähigkeit bei. Die Praxis ist behindertengerecht ausgestattet und man gelangt bequem mit dem Fahrstuhl in die Räume. Vielfältige Möglichkeiten bietet die Praxisgemeinschaft für Physiotherapie Funke & Peev, um ihre Klienten und Patienten wieder fit zu machen und auf die Beine zu stellen!

an neuesten Fort- und Weiterbildungen wichtig, um Fachwissen und Qualität der Behandlungen auf dem aktuellsten Stand zu halten.

In der neuen Praxis sind drei große und helle Behandlungsräumen und eine große Trainingsfläche. Die Praxis

*Foto oben:
Blick in einen
Behandlungsraum.
Foto unten: der
große Kursraum*



Hier noch mal die Schwerpunkte des Angebots:

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis (Bobath / PNF)
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Klassische Massage
- Heißluft-/Rotlicht-Therapie
- Traktionstherapie / Schlingentisch
- Galileo Vibrationstherapie
- Kinesiologisches Taping (Kinesio-Tape)
- Osteopatische Techniken
- Gerätunterstützte Krankengymnastik
- Personal Training
- Kurse und Gruppentherapie wie Rückenschule / Pilates / Entspannung

Selbstverständlich sind alle Kassen und privat willkommen und selbstverständlich ist auch eine kostenlose persönliche Beratung für das medizinische Training möglich. Eigens

**Physiotherapiepraxis Funke & Peev,
Neuer Grüner Weg 19, 50933 Köln,
T. 0221 58 94 16 40
info@physiotherapie-funke-pee.de
www.physiotherapie-funke-pee.de**

hinweisen möchte die Praxis auf die demnächst startenden Kurse mit dem Schwerpunkt auf ein ganzheitliches Körpertraining und besonderem Augenmerk auf den Rücken.

Zugleich ist die Praxis auf der Suche nach Verstärkung fürs Team. Detaillierte Informationen finden Sie unter www.physiotherapie-funke-pee.de

Am Tag der offenen Tür, 24. März 2021 von 10 bis 13 Uhr, können sich alle Interessenten einen Eindruck davon verschaffen, was es heißt, „in guten Händen zu sein“!

zusammengestellt v. G. Salzberger



*Vassil
Peev und
Tobias
Funke
(rechts)*

PERSÖNLICH GEFRAGT

Zacharias Alhassan

Zacharias Alhassan arbeitet in der Pflege im Heinrich Püschel Haus und beantwortet in dieser Ausgabe die persönlichen Fragen, die von *Martin Klein* gestellt wurden.

Seit wann arbeiten Sie im Clarenbachwerk?

Ich arbeite seit dem Dezember 2013 im Clarenbachwerk im Heinrich Püschel Haus. Zu Beginn auf der 2. Etage und seit dem Umzug von der Spange ins renovierte HPH auf dem Wohnbereich 5.

Was war Ihr erster Berufswunsch?

Als Kind war mein erster Berufswunsch, Pilot zu werden. Hier in Deutschland war es dann Gärtner. Aber nach einem dreiwöchigen Praktikum in der Flora habe ich dann doch festgestellt, dass das nicht der richtige Beruf für mich ist.

Über einen Freund in ich dann auf die Idee gekommen, in der Pflege zu arbeiten. Als Teilzeitkraft bin ich in den Beruf eingestiegen und im Laufe der Zeit wurde es immer mehr. Jetzt habe ich einen dreiviertel Stellenanteil und bin sehr zufrieden damit.

Mein Wunsch, als Kind Pilot zu werden, ist ja schon in Deutschland ein oft unerreichter Traum. In meiner Heimat gilt das erst recht. Im Niger gibt es eigentlich nur die Möglichkeit, in der Landwirtschaft oder im Karawanenhandel zu arbeiten. Das gilt jedoch nur für Männer. Dass Frauen berufstätig sind, gibt es eigentlich nicht.

Da ich selbst Tuareg bin, war für mich die Entscheidung relativ einfach und so habe ich für viele Jahre im Handel mit Karawanen gearbeitet. Sechs Monate unterwegs zu sein, war die Regel. In diesem Zeitraum legten wir in traditioneller Kleidung, die im Klima zwischen der enormen Hitze tagsüber und der klirrenden Kälte nachts einfach das Beste ist, über 1.000 km zurück. Tatsächlich in Bewegung waren wir etwa zwei Monate. Der Rest der Zeit war für die Erholung der Tiere, den Verkauf, den Einkauf und den Tausch von Waren da. Das letzte Mal, dass ich mit einer Karawane unterwegs war, war im Jahr 1995. Heute werden hauptsächlich Autos bzw. LKW benutzt.



Zacharias Alhassan vor dem Berliner Reichstag

Was ich an dieser Zeit vermisse, ist die absolute Weite, die man dort erlebt. Die Landschaft erstreckt sich immer bis zum Horizont und scheint niemals aufzuhören. Sehr schön und beruhigend für die Augen und die Seele. Hier sehe ich nur von Haus zu Haus oder im Heinrich Püschel Haus immerhin bis zum Tennisplatz

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit im Clarenbachwerk?

Mir gefällt einfach die Arbeit mit den alten Menschen. Wie es im Niger noch heute üblich ist, lebte ich in meiner Heimat mit der ganzen Familie zusammen. Das umschloss immer mehrere Generationen und die alten Menschen spielen bei uns eine große Rolle. Deshalb war ich den Kontakt mit alten Menschen gewohnt. Das war und ist etwas Normales und Schönes. Und ich habe einfach großen Spaß an der Arbeit hier.

Morgens nach dem Aufstehen....

Da gibt es nichts Besonderes. Ich brauche keinen Wecker zu stellen, ich werde immer selber wach. Und wenn ich Spätdienst habe, bin ich trotzdem früher wach.

Haben Sie Hobbys?

Ja, ich mache gerne etwas für meine Fitness. Laufen, Fahrradfahren und Fitnessclub. Das alles hat natürlich in der Zeit der Pandemie schwer gelitten.

Haben Sie einen Lieblingsurlaubsort?

Kreta. Da war ich schon fünf Mal. Da gibt es tatsächlich noch viele Orte ohne viel Tourismus. Die Insel erinnert mich vom Klima an meine Heimat. Im Niger gibt es zwar keine Küste, aber viele Oasen mit angenehmen Klima. Und genau wie dort ist es in Kreta tagsüber sehr heiß und nachts muss man sich gut zudecken.

Welche Musik hören Sie gerne?

Einerseits höre ich gerne Blues-Rock und Hard-Rock, wie John Lee Hooker und ACDC. Andererseits Musik aus meiner Heimat, wie die Band Tinariwen. Von der traditionellen Musik der Tuareg kommend, nennt man diese Richtung „Tuareg-Rock“ oder auch „Tuareg-Desert-Rock“. Hier wird die Musik der Tuareg mit Elementen der westlichen Rock- und Popmusik vermischt. Als ich einmal in Köln mit meiner traditionellen Kleidung ein Konzert der Band Tinariwen besuchte, fragten mich europäische Fans nach dem Konzert nach einem Autogramm. Irgendwie haben die nicht verstanden, dass ich nicht zur Band gehöre. Die Band, die das mitbekam, fanden das lustig und erlaubten mir, Autogramme zu verteilen.

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?

Bücher lese ich selten. Lieber Magazine. Gerne und regelmäßig lese ich das Magazin „Jeune Afrique“. Das be-



*Zacharias Alhassan auf einem Balkon
des Heinrich Püschel Hauses*

komme ich immer mit der Post geschickt und ist vergleichbar mit dem „Stern“ oder dem „Spiegel“.

Was mögen Sie gar nicht?

Winter in Deutschland! Es wirkt auf viele depressiv. Die Vögel haben sich versteckt, die Bäume haben keine Blätter und die Leute kein Lächeln. Im Sommer gibt es hier mehr Leben!

Was ist Ihr Lieblingsfilm?

Da fällt mir jetzt kein spezieller ein. Allgemein mag ich sehr gerne Kommödien. Vor allem die alten Sachen. Ich bin ein großer Fan von Laurel & Hardy und Louis de Funès.

Was ist für Sie die wichtigste Erfindung?

Das ist eine schwierige Frage, da viele Erfindungen wichtig sind. Für mich ist das Radio sehr wichtig. Das Radio anzumachen, einen guten Sender zu suchen und gute Musik zu hören. Das ist mir sehr wichtig!

Was mögen Sie an Köln besonders?

Viel! Ganz Köln! Zu Beginn meiner Zeit in Deutschland habe ich zuerst in Hamburg gewohnt und viele Städte gesehen und besucht. Auch in Berlin wohnte ich für etwa ein halbes Jahr. Aber die Stadt war mir irgendwie „zu viel“ und die Mentalität der Leute dort ist sehr speziell. Im Gegensatz dazu sind in Köln die Menschen offen, hilfsbereit und höflich. In Berlin war ich oft mit dem Kinderwagen im ÖPNV unterwegs. Dort muss man nach Hilfe fragen und Glück haben, wenn jemand tatsächlich hilft. In Köln bieten die Leute von sich aus Hilfe an. Außerdem habe ich in Berlin schon Rassismus erlebt und hier noch nicht!

Mit wem würden Sie gerne einen Kaffee trinken gehen?

Rihanna. Sie ist einfach eine tolle Frau.

Was soll später mal über Sie gesagt werden?

Ich hoffe, etwas Positives!

Übungen und Logeleien: Winter

Das Gedächtnistraining in dieser Ausgabe widmet sich dem kommenden Frühling. Zusammengestellt wurde es von *Karin Lingen*.

Schöner Frühling, komm doch wieder, lieber Frühling, komm doch bald! Bring uns Blumen, Laub und Lieder, schmücke wieder Feld und Wald!

Hoffmann von Fallersleben

Erste Übung

Diese Mailieder kennen Sie sicherlich noch aus ihrer Kinderzeit und können Sie alle singen. Setzen Sie bitte die fehlenden Worte ein!

1. Der Mai ist gekommen

Der Mai ist ____, die ____ schlagen aus.
Da bleibe, wer ____ hat, mit Sorgen ____!

Wie die Wolken dort ____ am himmlischen ____,

So ____ auch mir der Sinn in die weite, weite ____.

2. Komm, lieber Mai

Komm, lieber ____,
und mache die Bäume wieder ____,
und lass mir an dem ____
die kleinen ____ blüh'n!

Wie ____ ich doch so gerne
ein Veilchen ____ seh'n!

Ach, ____ Mai, wie gerne
einmal ____ geh'n!

3. Grüß Gott du schöner Maien

____, du schöner Maien,
da bist du ____ hier,
Tust ____ erfreuen
mit deiner ____!
Die lieben ____ alle,
sie singen all' so ____;
Frau ____ mit Schalle
hat die ____ Stell.

Zweite Übung

Am Anfang steht der Frühling oder das Frühjahr. Finden Sie es heraus!

____mode
____erwachen
____müdigkeit
____lieder
____putz
____boten
____duft
____luft
____blumen
____anfang

3. Übung

Die Gartenzwerge haben im Geräteschuppen mächtig was durcheinandergebracht. Durch Umstellung der Buchstaben bringen Sie es wieder in Ordnung.

1. Laufches;
2. Herneç;
3. Eitler;
4. Rechse;
5. Angekineß

Vierte Übung

Eine Windbö auf der Frühlingswiese hat einiges durcheinandergebracht. Bringen Sie die Silben wieder in der richtigen Reihenfolge zusammen.

-zinthe, Märzen-, Nar-, -glocke,
 Pri-, Schnee-, Schlüssel-, Tul-,
 -chen, Hya-, -becher, -zisse,
 Oster-, -mel-, -glöckchen,
 -plume, -de-, -Veil.

Fünfte Übung

Suchen Sie jeweils ein Wort, das dem ersten Begriff sinnvoll angefügt und dem zweiten Begriff vorangestellt werden kann.

1. Sand ___garten
2. Haus ___garten
3. Wurzel ___garten
4. Stein ___garten
5. Milch ___garten
6. Weiß ___garten
7. Salat ___garten
8. Spiel ___garten

Lösungen:

Erste Übung
 1. gekommen, Bäume, Lust, zu Haus, wandern, Zelt, steht, Welt.
 2. Mai, grün, Bache, Veilchen, möcht,
 wieder, lieber, spazieren.
 3. Grüs Gott, wied'rum, jung und alt, Blumenzier, Vöglein, hell, Nachtigall, fürnehmste.
Dritte Übung
 1. Schaufel, 2: Rechen, 3. Leiter, 4. Schere, 5. Gießkanne
Vierte Übung
 Hyazinthe, Märzenbecher, Narzisse, Osterglocke, Primel, Schneeglöckchen, Schlüsselblume, Tulpe, Veilchen.
Fünfte Übung
 1. Stein, 2. Tier, 3. Gemüse, 4. Obst, 5. Bauern, 6. Bier, 7. Kräuter, 8. Stein

Er ist's

*Frühling lässt sein blaues Band
 Wieder flattern durch die Lüfte;
 Süße, wohl bekannte Düfte
 Streifen ahnungsvoll das Land.*

*Veilchen träumen schon,
 Wollen balde kommen.
 - Horch, von fern ein leiser Harfenton!
 Frühling, ja du bist's!
 Dich hab ich vernommen!*

Eduard Mörike

NAMEN & NOTIZEN

Neues aus der Mitarbeiterschaft, Kioskeröffnung und anderes mehr

Katharina Haase, die neue Einrichtungsleiterin im Paul Schneider und Anne Frank Haus, stellt sich genauso wie Nicole Kaster aus der Personalabteilung vor. Außerdem: Michèle Mermagen ist verstorben und ein 25-jähriges Jubiläum durfte gefeiert werden.

Katharina Haase ist die neue Einrichtungsleiterin in Braunsfeld

Mein Name ist Katharina Haase und ich bin seit dem 01.02.2022 die neue Einrichtungsleitung für das Paul Schneider und Anne Frank Haus. Ich bin im November 2020 mit meiner Familie in unsere Wunsch-

heimat Köln gezogen und habe mir somit einen Lebenstraum erfüllt, denn „Em Hätze bin ich kölsch“.

Ich bin gelernte Alten- und Krankenpflegerin. Meine Ausbildung habe ich bei der Schwesternschaft Coburg absolviert. Nach meiner Ausbildung 2008 habe ich als Pflegefachkraft bei der AWO Alten-, Jugend- und Sozialhilfe gGmbH in Thüringen angefangen zu arbeiten. Dort war ich bis zu meinem Weggang im Jahr 2020. In dieser Zeit konnte ich im Unternehmen wachsen. Ich habe als Fachkraft schon immer gerne zusätzliche Aufgaben übernommen und bin so zur Wohnbereichsleitung geworden. Im Jahr 2011 habe ich meine Weiterbildung zur PDL begonnen und erfolgreich abgeschlossen. So übernahm ich 2012 die Aufgabe der Pflegedienstleitung in der Einrichtung. 2014 konnte ich die erste Einrichtung als Einrichtungsleiterin übernehmen und habe gleichzeitig die Weiterbildung zur Einrichtungsleitung gemacht. 2017 folgte ein zwei-



tes Pflegeheim und 2020 habe ich eine Tagespflege aufgebaut und konnte sie, bevor wir weggezogen sind, noch eröffnen.

Ich habe den Beruf der Alten- und Krankenpflegerin schon immer mit ganzen Herzen ausgeführt. Die Entscheidung, diesen Beruf zu wählen, war für mich schon als Kind klar. Für mich ist es nicht nur ein Beruf, sondern eine Berufung und ein Bedürfnis, anderen Menschen zu helfen. Auf meiner Suche auch hier in Köln, dies mit Leidenschaft ausführen zu können, bin ich auf das Clarenbachwerk gestoßen. Mich hat die Vielfältigkeit des Unternehmen überzeugt. Ich freue mich, ein Teil des Teams zusein.

In meiner Freizeit gehe ich mit meiner Familie gerne Campen, spazieren mit meinen Hunden oder treffe mich gerne mit unserem Freundeskreis. Als Hobby singe ich gerne zusammen mit meiner Freundin und natürlich am liebsten kölsche Musik. Ich liebe den Karneval, wir haben als Freundeskreise eine eigene Gruppe und laufen jedes Jahr den Karnevalsumzug in unserem Ort mit.

Katharina Haase, Einrichtungsleiterin Paul Schneider und Anne Frank Haus

Nicole Kaster: Neu in der Personalabteilung

Mein Name ist Nicole Kaster und ich werde im März 42 Jahre alt. Ich habe schon ein paar Jahre im Büro, Verwaltung und Personalabteilung hinter mir, umso mehr freut es mich, dass ich seit dem 01.11.2021 hier im Clarenbachwerk in der Personalabteilung mitwirken darf. In der Personalabteilung bin ich Ansprechpartnerin für das Frida Kahlo Haus, was mir sehr viel Freude bereitet. In meiner Freizeit unternehme ich viel mit meiner Familie z. B.



gehen wir gerne schwimmen und verfolgen alle die Leidenschaft Karneval, KEC (Eishockey) und natürlich auch den 1. FC Köln. Mein Beagle und meine zwei kleinen Kinder erfüllen mit vielen gemeinsamen Unternehmungen an der frischen Luft voll meinen Ausgleich zum Job!

Ich bedanke mich für die herzliche Aufnahme vom Clarenbachwerk und freue mich auf mein gesamtes Arbeitsumfeld mit den neuen Herausforderungen.

Nicole Kaster

.....

Michèle Mermagen ist verstorben

Michèle Mermagen ist am 9. Dezember 2021 verstorben. Sie erlag ihrem schweren Krebsleiden, um das sie lange wusste und das sie dennoch nie besonders thematisierte. In den letzten Monaten litt sie allerdings unter heftigen Schmerzen. Bei unserem letzten Treffen wirkte sie bereits sehr geschwächt, auch ihr Optimismus schien zu schwinden. Ihre letzten zwei Wochen verbrachte sie im Vincentz-Krankenhaus und dort konnte man ihr zumindest die massiven Beschwerden nehmen. Sie ist im Beisein einer guten Freundin verstorben. Michèle Mermagen ist nur 60 Jahre alt geworden.



Frau Mermagen war seit Anfang 2014 als Psychologin für das Clarenbachwerk tätig und hat vielen Kolleginnen und Kollegen in ihrer Praxis helfen können. So bestand die Möglichkeit, sich schnell, ohne die sonst übliche lange Wartezeit helfen zu lassen. Das Angebot wurde sehr rege wahrgenommen, Frau Mermagen hat selbst in ihren letzten Monaten, zum Teil telefonisch, ihre Tätigkeit fortgesetzt. Viele ClarenbacherInnen haben mir gegenüber betont, wie sehr ihnen Frau Mermagen geholfen hat.

Wer Michèle Mermagen kennenlernen durfte, wird ihre Ausstrahlung und mitmenschliche Haltung nicht vergessen, ich habe besonders ihre Lebenseinstellung bewundert, die auch in inniger Kenntnis der Widerstände lebenszugewandt blieb. Ich bedaure, stellvertretend für viele

ClarenbacherInnen, den frühen Tod sehr und werde mich gerne an Michèle Mermagen erinnern.

Georg Salzberger

Kioskeröffnung

Endlich ist es soweit: Die neue Kiosk-Cafeteria im Clarenbachwerk ist eröffnet! Durch die Bauarbeiten auf dem Campus mussten alle, die im Clarenbachwerk leben und arbeiten, einige Zeit auf einen Treffpunkt verzichten, an dem sie Kaffee, leckere Snacks, Zeitschriften und Kleinigkeiten des täglichen Bedarfs kaufen konnten.

Am 1. Februar hat der neue Betreiber Reza Faramarzpour seine Türen



im Erdgeschoss von Haus Andreas, Neuer Grüner Weg 21, geöffnet. Sitzgelegenheiten gibt es sowohl innen als auch außen auf der Terrasse in Richtung Frida Kahlo Haus. Wir freuen uns schon jetzt darauf, hier in der ersten Frühlingssonne einen Cappuccino zu genießen ...!

Die Kiosk-Cafeteria steht nicht nur allen Bewohnerinnen und Bewohnern und ihren Angehörigen sowie Mitarbeitenden des Clarenbachwerks offen – auch Gäste aus dem Veedel sind gerne gesehen! Herr Faramarzpour und seine Mitarbeiterin freuen sich montags bis freitags von 13 bis 18 Uhr sowie an Wochenenden und Feiertagen von 14 bis 18 Uhr über regen Besuch.

Irina Rasimus



25-jähriges Jubiläum von Foroogh Khavari-Langroodi

In Zeiten der Pandemie sind große Feiern, noch dazu in Innenräumen, nach wie vor wenig ratsam. Aber so ganz klanglos sollte man ein 25-jähriges Dienstjubiläum auch nicht verstreichen lassen. Deshalb feierte Frau Khavari-Langroodi ihr bemerkenswertes Dienstjubiläum mit den KollegInnen ihres Wohnbereiches im Heinrich Püschel Haus.

Am 1.1. 1997 hat Foroogh Khavari-Langroodi ihre Tätigkeit beim Clarenbachwerk begonnen und sie ist dem Heinrich Püschel Haus über die Jahre treu geblieben. Bei der Feierlichkeit dankte ihr Einrichtungsleiterin Andrea Wehlert für ihr Engagement. Immerhin war es, wenn auch im kleinen Kreis, doch ein stim-

mungsvolles Fest, bei dem in guter Tradition auch für das leibliche Wohl gesorgt war.

G. Salzberger



Neues vom Bau



Nach Fertigstellung des Haus Andreas werden die Baustellen auf dem Müngersdorfer Gelände rarer. Eine aber scheint besonders hartnäckig zu sein. Zwischen den Häusern sind immer wieder neue, zum Teil tiefe Kanäle zu beobachten,



auf die sich viele Beobachter keinen Reim machen können. So wurde bereits über eine neue Mauer geunkt. Statt dessen handelt es sich um die neue Fernwärmeanlage, die einerseits eine Verbindung ins Erdreich haben muss und außerdem an allen Häusern angeschlossen werden muss. Insofern können wir hier Entwarnung geben: Es ist kein Bagger-spielplatz für Große, sondern das neue Heizkraftwerk im Entstehen.

G. Salzberger



**Impressi-
onen von
Weiberfast-
nacht im
Stephanus /
Paulus und
Haus Deck-
stein**



*Katrin Eigendorf (links),
sonst bekannt für ihre
schöne Stimme, kann auch
„Röhre“ - nicht nur die bei-
den Damen oben hatten viel
Spaß!*

*Alle anderen Fotos aus dem
Haus Deckstein.*





CLARENBACH AKTUELL STELLT VOR: **Service-Wohnen: Freiraum & Unterstützung**

Barrierefreie Apartments für Seniorinnen und Senioren – Pflegegrad nicht erforderlich

- 1–3 Zimmer, großer Balkon, tw. Domblick, Kleine Einbauküche, Senioren-/behindertengerechtes Bad/barrierefreie Dusche, Aufzug
- Videogegensprechanlage, Telefon, TV, Videoüberwachung im Eingangsbereich
- Diverse Basis- und Wahlleistungen
- Nutzung der Gemeinschaftseinrichtungen auf dem Campus
- Zusätzliche Angebote



NEU:
Barrierefreie
Apartments für
Senioren

Kontakt Service-Wohnen:

aufnahme@clarenbachwerk.de
Tel. 0221 4985-215, -308, -452

Mehr Info:

[www.clarenbachwerk.de/
angebot/service-wohnen](http://www.clarenbachwerk.de/angebot/service-wohnen)

