

Information für Bewohnende, Angehörige
und Mitarbeitende des Clarenbachwerks Köln

CLARENBACH

43. Jahrgang, März 2023

Aktuell



CBWK
Clarenbachwerk
Köln gGmbH

1/23

KÖLNER PHILHARMONIE



Endlich wieder Kultur außer Haus!

Unser Thema zum Mitwirken I:
„Nachhaltigkeit“

Vorträge, Workshops, Veranstaltungen

Kunstprojekt „Phönix“

Wo ich mich wie neugeboren fühlte

Newsletter & Programm

Immer auf dem Laufenden!

PSYCHOLOGIE

Ist Trauer neuerdings
eine Krankheit?

RUBRIKEN

Aus den Häusern,
Persönlich gefragt,
News & Vorteile
für Mitarbeitende,
Namen & Notizen

Inhalt

Editorial	3
Karnevalsitzung mit der Bürgergarde „blau-gold“	8
Aus den Häusern	10
Karneval in den Häusern	10
Der Jecke kennt kein Alter!	14
Karnevalsparty im Handelshof	15
Friseursalon mit Herz	15
Konzerte und Glückszeit	16
Unterwegskonzert mit dem Gürzenich-Orchester	18
Alle Neune auf der Kegelbahn	20
Happy Hour in der Philharmonie	22
Kalenderprojekt „Menschen im Clarenbachwerk“	25
Projekt „Phönix“ aus dem Kunstforum	26
Newsletter & Veranstaltungsprogramm	28
Thema „Nachhaltigkeit“	30
Gesprächskreis im Haus Andreas	30
Kräuter-Workshop im Heinrich Püschel Haus	32
Vortrag/Führung der AWB mit dem Paul Schneider Haus	34
Klima-Vortrag/Diskussion mit Schülerinnen und Schülern	36
Basteln mit der Kita St. Vitalis	38
Von Mokassins & Verbandsschuhen	40
Ist Trauern neuerdings eine Krankheit?	44
Persönlich gefragt: Barbara Lehnen	50
Namen & Notizen	53
Markus Faßbender stellt sich vor	53
Olena Krawinkel stellt sich vor	54
Sevtap Topal stellt sich vor	54
Hatice Inkuen in den Ruhestand verabschiedet	55
Esmail Mosleh in den Ruhestand verabschiedet	56
Annemarie Frage-Münch ist verstorben	57
News & Vorteile für Mitarbeitende	58

Impressum

Herausgeber und Redaktionsanschrift: CBWK 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

Internet: www.clarenbachwerk.de • **Druck:** print:comm Druckservice Jürgen Brandau, 50737 Köln

Auflage: 800 Exemplare

Die Fotos/Abbildungen stammen in der Reihenfolge der Veröffentlichung von: Georg Salzberger, Martin Klein, Romy Becker, Michael Dünnes, wikimedia, Susanne Blumberg, Irina Rasimus, Ludolf Dahmen, Christian Kromath, Marten Bjork u. v. a.

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,

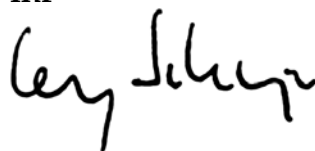
die Pandemie und der Krieg, den Russland gegen die Ukraine führt, jähren sich in diesen Tagen. Während sich die Pandemie zur Endemie entwickelt hat und damit viel von ihrem Schrecken eingebüßt hat, bedrückt der von Russland vom Zaun gebrochene Zivilsationsbruch uns alle weiterhin. Ich kann nur hoffen, dass die Empathie mit der Ukraine nicht nachlässt und nicht die die Oberhand gewinnen, die vor allem sehen, dass der Krieg unsere Kosten für Öl, Gas und Lebensmittel steigen lässt. Ein Diktatfrieden würde unsere Angst, in den Krieg hineingezogen zu werden, besänftigen, es gäbe auch keine Sanktionen und keine Inflation mehr. Aber: es gäbe auch die Ukraine nicht mehr. Russland ist seit Anfang 2022 eine ständige Gefahr für seine Nachbarn und keine Episode mehr, nichts, was man durch Beschwichtigung bannen könnte.

Insgesamt haben wir ein ständiges Krisenbewusstsein – man darf noch an das verheerende Erdbeben in der Türkei, von dem auch viele Mitarbeitende des Clarenbachwerks mit türkischen Wurzeln betroffen sind, und an die Klimakrise erinnern. Die Zeitenwende besteht auch darin, wieder in chaotischen, gefährlichen und

äußerst ungemütlichen Zeiten zu leben. Die Fragilität des Lebens ist wieder ins Bewusstsein aller gerückt worden. Trotzdem hoffe ich, dass wir nicht nur gebannt vor dem Bildschirm sitzen und auf die Krisenschauplätze starren, sondern dass wir Zufriedenheit im Alltag und in unserem privaten Dasein finden.

Uns Kölnern hilft dabei sicherlich der Karneval, den es schließlich auch deshalb gibt, weil die Zeiten nie einfach waren und man trotzdem das Leben feiern und der Lebensfreude Ausdruck verschaffen wollte. Dass nach 1.073 Tagen die Corona-Schutzverordnung des Landes Nordrhein-Westfalen ausläuft und die Maskenpflicht für Mitarbeitende in den Heimen entfällt, freut uns auch in der Fastenzeit. Warum die Maskenpflicht für Angehörige nicht aufgehoben wurde, bleibt rätselhaft, spätestens Anfang April ist aber auch die Geschichte.

Ihr



Georg Salzberger





FÜNFTE JAHRESZEIT

Karnevalssitzung mit der Bürgergarde „blau-gold“

Nach zwei Jahren Zwangspause konnte endlich wieder die Karnevalssitzung mit der Bürgergarde „blau-gold“ für die Bewohnenden aller Häuser stattfinden. Und schon im Vorfeld waren alle Beteiligten selig und freuten sich, feiern zu können, zu singen, zu schunkeln und zu tanzen. Pünktlich startete die Sitzung mit dem Einmarsch des Elferrates und des Sitzungspräsidenten Markus

Walpott. Auch der Bürgergarde merkte man an, wie befreit sie sich fühlte, ihrer Bestimmung folgen zu können und das noch dazu im Jubiläumsjahr 2023, zum 200. Geburtstag des organisierten Kölner Karnevals.

Nach einer emotionalen Begrüßung zum Wiedersehen stürmten bereits die Tanzmäuse der Bürgergarde „blau-gold“ die Bühne. Die Kinder- und Jugendtanzgruppe hat zurzeit bis





zu 30 tanzbegeisterte „Junge un Mädcher“, die vor allem den traditionellen Karnevalstanz pflegen. Sie verzichten dabei auf gefährliche Hebungen und gewagte Artistik und tanzen lieber rhythmisch und technikbetont, was man an den vielen überraschenden und synchronen Schrittfolgen erkennt. Traditionell ist auch der jährlich neu einstudierte Tanz passend zum Sessionsmotto: „Ov krüzz oder quer“. Es war eine gekonnte und schwungvolle Vorstellung der Tanzmäuse, die das Publikum sehr ansprach. Erst nach zwei Zugaben ließ das Publikum die Tanzgruppe von der Bühne, alle Tänzerinnen und Tänzer hatten sich eine Limonade redlich verdient.

Das Motto geht übrigens auf ein Lied von Emil Jülich aus dem Jahr 1905 zurück: „Ov krüzz oder quer, ov Knäch oder Hähr – mer looße nit un looße nit vum Fasteleer!“ Damit, so der Präsident des Festkomitees Kölner Karneval Christoph Kuckelkorn, erinnert das Motto an die unglaubliche Kraft des Karnevals: Selbst in Kriegszeiten, in Wirtschaftskrisen und zuletzt während der Corona-Pandemie ist der Karneval für die Kölner eine Konstante, eine Stütze in schwierigen Zeiten und eine Auszeit von den Problemen des Alltags. Übrigens bedeutet „ov Knäch oder Hähr“ „Knecht oder Herr“, womit ausgedrückt wird, dass der Karneval für alle da ist und Brücken zwischen unterschiedlichen Menschen bauen kann.

Das war am 25. Januar im großen Festsaal des Clarenbachwerks gar nicht nötig, hier kommen seit jeher Menschen aus unterschiedlichen Altersgruppen und aus aller Herren Länder zusammen, um gemeinsam zu feiern. Und in diesem Jahr wie gesagt mit doppelter Freude und dreifachem Spaß. Der erste Büttenredner war Philipp Oebel, der einen feinen Humor in seinen Liedern und Krätzchen zum Ausdruck brachte. Langanhaltender Applaus begleitete seinen Abmarsch, nachdem er vom Sitzungspräsidenten mit Orden und einer Flasche Crémant geehrt wurde. Seine anfänglichen Ausführungen zu seiner Herkunft (Bäckerei Oebel), und wo er nach der Pleite der Bäckerei seine Muzen kauft, passten prima zum Quartalsthema des Clarenbachwerks, der Nachhaltigkeit – mir jedenfalls kamen sie bekannt vor, was mich nicht davon abhielt, erneut zu lachen.

Marita Köllner hatte vermutlich auch einen Jubiläumsauftritt – nur hätte niemand sagen können, der wievielte Auftritt es war. Dass es der erste ohne „ihren“ Fery Shams war, bedauerte „fussich Julchen“, die mit einigen ihrer Evergreens genauso zu begeistern wusste wie mit ihren aktuellen Sessionsliedern. Marita Köllner jedenfalls rockte den Saal, ging mit dem Publikum auf Tuchfühlung und überzeugte auf ganzer Linie.





Karnevalssitzungen sind im Gegensatz zu Theateraufführungen keine Einbahnstraßenunterhaltung, sondern hier ist das Mitmachen des Publikums unbedingt erwünscht. Spätestens beim Auftritt von Marita Köllner wurde auch noch in der berühmten hintersten Ecke mitgesungen, geschunkelt und getanzt. Leider bekamen wir nur eine Zugabe, da bereits das Kinderdreigestirn im Foyer auf seinen Auftritt wartete.

Das hatte gerade die Bühne betreten, da folgte das „große“ Dreigestirn des Jubiläumsjahres auf dem Fuße. So kamen wir in den Genuss eines gemeinsamen Auftritts eines doppelten Dreigestirns. Beide machten ihre Sache gut, unterhielten mit Gesang und kurzen Ansprachen die Clarenbacher in allen möglichen Verkleidungen. Und immerhin hat das Kinderdreigestirn bereits eine weibliche Prinzessin, was für das Dreigestirn in diesem Jahr heiß diskutiert wird. Vielleicht sollte man zukünftig die männlichen Rollen im Dreigestirn mit Frauen besetzen, schließlich ist der Geschlechtertausch eine der beliebtesten und auch dankbarsten Kostüme im Fastelovend. Wir sind gespannt auf das kommende Jahr.

Nach dem feierlichen Ausmarsch betrat der musikalische Büttenredner Jörg Paul Weber die Bühne. Er verbindet auf seine ganz eigene Weise die volkstümliche Krätzchen-Spiel-



*Die beiden Büttenredner der Sitzung:
Philipp Oebel (oben) und JP Weber*



weise mit Jazz und deftigem Rock'n'Roll. Letzterer kam etwas zu kurz, da JP Weber unter einer angegriffenen Stimme litt. So hielt er mit seiner Mandoline das Publikum zum Mitsingen an und flocht allerhand humoristische Bemerkungen ein. Die Lieder mitsamt seinen ständigen Unterbrechungen und Abschweifungen kamen sehr gut an und unterhielten das Publikum glänzend. Dann wurde es noch einmal richtig laut. Das Traditionskorps „blau-gold“ betrat, nein besetzte und stürmte den Saal und die Bühne – ein Teil zog direkt wieder ab, damit überhaupt Platz war für ein Tänzchen des Tanzpaares der Bürgergarde, Denise Willems und Christopher Wallpott.

Abschließend folgte noch die Ordensübergabe an einige Verantwortliche des Clarenbachwerks, darunter der Einrichtungsleiter des Hauses Andreas, Thorsten Halbe, und die hauswirtschaftliche Leiterin, Güner Öcetin, für die es beide der erste Orden der Bürgergarde „blau-gold“ war. Hans-Peter Nebelin bedankte sich für die schwungvolle Sitzung, und noch bevor er die Hoffnung auf ein Wiedersehen im kommenden Jahr aussprechen konnte, betonte Markus Walpott, dass man auch ohne besondere Einladung wiederzukommen gedenke. Applaus und dreimal Kölle Alaaf!

Georg Salzberger



AUS DEN HÄUSERN

Informatives und Unterhaltsames aus den Häusern

Die fünfte Jahreszeit bestimmt zusammen mit den Nachhaltigkeitswochen unsere beliebteste Rubrik. Lesen Sie selbst!



Karnevalsball im Frida Kahlo Haus

Nachdem die anderen Häuser des Clarenbachwerks an Weiberfastnacht, den 16.02.23, ihre Karnevalspartys veranstalteten, zog das Frida Kahlo Haus einen Tag später nach. Unter dem Motto „Ov Krüzz oder Quer“ ging es gegen 15 Uhr los. Das Foyer und die Cafeteria waren bunt geschmückt, die Anwesenden noch bunter verkleidet und die Getränke kaltgestellt. Zu den knapp 40 Bewohnerinnen und Bewohnern des Frida Kahlo Hauses gesellten sich jeweils fünf weitere Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Haus Andreas und aus dem Stephanus /Paulus. Das Programm begann mit musikalischer Unterhaltung durch DJ Matinko. Die Stimmung war ausgelassen und es wurde

viel mitgesungen, getanzt, geschunkelt und getrunken. Gegen 16 Uhr folgte der Auftritt der Musikerin Sonja Ripp. Als Kontrastprogramm zu den modernen Liedern des DJs wurden bei diesem Auftritt vergleichsweise ruhigere und brauchtümlichere Klänge angeschlagen.



Das nächste Highlight der Karnevalsparty ließ nicht lange auf sich warten. Um 17 Uhr betrat die Traditionstanzgruppe „Hellige Knäächte un Mägde“ das Foyer und begann mit der Aufführung. Dies war zeitgleich der letzte Auftritt des Vereins für diese Session. Insgesamt wurden drei Tänze aufgeführt und veranschaulichten das breite Repertoire traditioneller und moderner Tanzstile der Tanzgruppe. Nach rund 25 Minuten war der Auftritt beendet, die Knäächte und Mägde erschöpft und die Zuschauerinnen und Zuschauer begeistert.

Wie es sich für eine Karnevalsparty gehört, wurde im Anschluss ein Kölsches Buffet mit Wurst und Frikadellen, Kartoffel- und Nudelsalat sowie belegten Brötchen gereicht. So konnten die hungrigen Mägen nach knapp drei Stunden Programm gefüllt werden. Für einige ging es nach dem reichhaltigen Abendessen ins Bett oder zumindest in das vergleichsweise ruhige Zimmer. Wer nicht genug bekommen konnte, blieb bis zum Schluss (ca. 20 Uhr 30) und feierte ausgelassen zur Karnevalsmusik, die DJ Matinko spielte.

Christian Czyborra, Soziale Betreuung





Das Frida Kahlo Haus feiert ...!





Die Tagespflege Deckstein feiert ...!



Eine lebenslange Liebe zum Fasteleer

Heinz Miebach war lange Mitglied bei den Treuen Husaren – Jetzt ist er jeck im Seniorenzentrum

von SABINE ECK

Müngersdorf (Sonntag) über viele Jahre nicht an seinem Wohnort geblieben. Heinz Miebach hat seine langjährige Mitgliedschaft bei den Treuen Husaren auf dem Kopf. Inzwischen, nachdem er sich mit Hilfe von Freunden und der Kirche um seinen als Mitglied der Treuen Husaren auf dem Kopf. Inzwischen, nachdem er sich mit Hilfe von Freunden und der Kirche um seinen als Mitglied der Treuen Husaren auf dem Kopf.



Heinz Miebach vor seinem Haus in Köln-Müngersdorf. Er ist Mitglied der Treuen Husaren. Foto: Ralf

„Ich bin dann einfach auf das Pferd geklettert und es hat gar geklappt.“



Heinz Miebach auf dem Pferd während des Rosenmontagszugs. Foto: Ralf



EINE LIEBE, DIE NIE VERGEHT Der Jecke kennt kein Alter!

*„Wenn d’r 11.11. kütt eran, dann juckt et en allen Gliedern und d’r Fastelovend fängt an.“
Heinz Miebach*

Heinz Miebach, Bewohner in Haus Andreas, lebt für den Karneval. Von seiner lebenslangen großen Liebe durfte er nun einer Journalistin vom Kölner Stadtanzeiger und einer Redakteurin der WDR Lokalzeit erzählen. Die jecken Gene hat er quasi im Blut, schon sein Großvater war 1905 Karnevalsprinz: August I. in Engelskirchen. Auch Heinz war von Kindesbeinen an im Karneval aktiv, bis er schließlich von einem Freund in das Husarenkasino an der Albertusstraße mitgenommen wurde. Als „Treuer Husar“ nahm er 1974 das erste Mal am Rosenmontagszug teil – gleich zu Pferd, obwohl er noch nie zuvor auf einem gesessen hatte ... Insgesamt zwölf Jahre war er Mitglied in der Lindenthaler Karnevalsgesellschaft.

Auch nach seinem Ausscheiden – Ausstattung, Uniform und Wurfmateral gingen irgendwann zu sehr ins Geld – besuchte er regelmäßig den Ehrenfelder Veedelszug, und verfolgt weiterhin den Rosenmontagszug mit seinen Husaren.

Für den 74-Jährigen ist und bleibt die fünfte Jahreszeit die schönste – in Haus Andreas feierte er sowohl bei der Karnevalssitzung der Bürgergarde „blau-gold“ als auch der Weiberfasnachtsparty kräftig mit. Und auch sein Zimmer in Haus Andreas ist üppig mit Fotos, Karnevalsorden und Schals aus jecken Zeiten dekoriert. Der Journalistin verriet er nun seinen größten Wunsch: „Wenn die Treuen Husaren mich zum Ehrenmajor ernennen würden, wäre das für mich das Schönste auf der Welt.“

Irina Rasimus



Mer singe: „Jedes Johr im Winter ...“

„Jeh et widder loss?“ Endlich, nach zwei Jahren Pause konnten wir wieder hin zur jecken Feier unseres gut sichtbaren Müngersdorfer Nachbarn, dem mit dem „großen, roten H“. In unserem Veedel, do is ne Handelshoff!“ So oder so ähnlich könnten wir vor Beginn des Straßenkarnevals singen. Da geht es nämlich sprichwörtlich los, in unserem Viertel. Seit ein paar Jahren starten wir aus dem Heinrich Püschel Haus in Richtung Handelshof. Da gib es eine Karnevalsparty, die es lohnt zu besuchen: Musikvereine, Tanzgruppen und ‘ne prima Stimmung. Am Samstag, dem 28. Januar, ging es für die erste Abordnung bereits um viertel vor zehn los. Bis zum Mittagessen hatte die ersten zwei Bewohnergruppen Spaß am Feiern, Schunkeln und an den verschiedenen Darbietungen. Nach dem Mittagessen wurde dann ‚neu gemischt‘, weitere Karnevalisten machten sich auf die Reise ums Eck und fühlten sich ganz weit weg! Gesungen oder gedacht haben alle: „Kumm loss mer fiere, net lamentiere. E bissje Spass un Freud, hätt noch keinem Minsche jeschaad!“

Danke liebe Nachbarn für die Einladung, nach der langen Abstinenz vom Feiern tat das ganz besonders gut. Wir kommen gerne – und das noch lieber – immer wieder!

**Michael Dünnes, Soziale Betreuung
Heinrich Püschel Haus**



Friseursalon mit Herz

Sie macht die Haare schön! In unserem Friseursalon im EG von Haus Andreas kümmert sich Friseurmeisterin Marlene Mertens und ihr Team immer mittwochs um unsere Bewohnerinnen und Bewohner – Waschen/Legen/Föhnen, Dauerwelle, Färben, Strähnchen oder eine Haarkur. Und das Beste: Immer gibt es viel Herzlichkeit und ein nettes Schwätzchen inklusive! Wer nicht mehr so mobil ist, kann die Haare auch auf dem Wohnbereich geschnitten bekommen.





Festliches Konzert I

Ralf Tschacher, der Sohn eines unserer Bewohner, gab am 21.12. bei uns im Heinrich Püschel Haus ein festliches Konzert. Herr Tschacher studierte in Düsseldorf Kirchenmusik und ist beruflich in vielen Gemeinden unterwegs. Kurz vor Weihnachten gab er dann für unsere Bewohner einen Einblick in sein Repertoire. Im gut gefüllten Festsaal hörten wir Klänge von Bach und anderen Komponisten seiner Zeit, aber natürlich auch weihnachtliche Klassiker. Ralf Tschacher berichtet selbst.

„Ich bin dankbar für die Möglichkeiten, mich auch musikalisch im Clarenbachwerk einbringen zu können – neben der Begleitung meines eigenen Vaters, der im Heinrich Püschel Haus lebt, und der Unterstüt-

zung meiner Mutter in Ergänzung zur Vollzeitpflege vor Ort. Ich habe bereits früher auch evangelische Gottesdienste in der Kapelle im Haus Andreas begleitet, später Kirchenmusik studiert und bin dabei durch koreanische Christen selbst zu einem lebendigen Glauben an Jesus Christus gekommen. Ich freue mich über die Möglichkeit, etwas klassische Musik mit Schwerpunkt Johann Sebastian Bach zu spielen und auch ein paar Lieder mit den Heimbewohnern zu singen und teile auch gerne ein paar Impulse aus dem christlichen Glauben mit, soweit es sich ergibt, was sicher auch in der Tradition und im Vermächtnis des Werksgründers Heinrich Püschel steht, der ja im Sinne der frohen Botschaft des Evangeliums tätig geworden ist und ohne den es dieses Haus wohl in dieser Form nicht gäbe. Es ist auf jeden Fall schön, auf diese Weise ein bisschen Kontakt und Gemeinschaft mit den Hausbewohnern zu erleben und zu pflegen!“ **Ralf Tschacher**

Festliches Konzert II

Am 1. Dezember 2022 konzertierten zwei junge Musikerinnen schon das zweite Mal im Festsaal des Heinrich Püschel Hauses. Frau Ann Elena Eade an der Violine, geboren in eine Musikerfamilie, begann mit



20 Minuten-Glückszeit für das Heinrich Püschel Haus

Gerade wenn Fürsorge für andere und körperliche Aktivität im Fokus der beruflichen Tätigkeit stehen, dürfen Selbstfürsorge und Entlastung nicht zu kurz kommen. In diesem Sinne ist die Spende der Hannelore und Marcel Mangen Stiftung besonders willkommen: Den Mitarbeitenden des Heinrich Püschel Hauses hat sie – aus persönlicher Verbundenheit mit der Einrichtung – eine jeweils 20-minütige Massage zur Entspannung und für das individuelle Wohlbefinden spendiert. An vier Terminen konnten sich die Mitarbeitenden eine Auszeit gönnen. Rückmeldungen waren unter anderem: „Eine wohltuende Ablenkung, die meine Arbeit in der Pflege schön unterstützt“, „fast wie ein kleiner Urlaub“. Wir sagen der Hannelore und Marcel Mangen Stiftung herzlichen Dank für ihre Spende! **Laurence Changeat**

sieben Jahren, Geige zu spielen und ist Absolventin eines Masterstudiums als Solistin und Kammermusikerin in Köln. Sie spielte mit ihrer Musiker-Kollegin Ana Camón Botella am Cello bekannte und beliebte Weihnachtslieder. Es dauerte nicht lange, bis viele Bewohnerinnen und Bewohner mitsangen.

Ganz nahe an den Zuhörern sorgte der warme Klang des Cellos in Kombination mit dem fröhlichen Charakter der Violine für eine passende weihnachtliche Atmosphäre. Mit „Feliz Navidad“, dem internationalen Weihnachtsklassiker des puerto-ricanischen Weltstars José Feliciano aus dem Jahr 1970, erfüllten Ann & Anni einen Wunsch aus dem Publikum und setzten damit einen beschwingten und schönen Schlusspunkt. **Martin Klein**





Fotos: Ludolf Dahmen

Unterwegskonzert mit dem Gürzenich-Orchester

Ende Februar besuchte ein Klarinettenquintett des Gürzenich Orchesters unser Haus Andreas. Vor rund 70 Gästen aus verschiedenen Häusern des Clarenbachwerks

spielte es sein „Unterwegskonzert“, ein fester Bestandteil der Konzertaktivitäten des Gürzenich-Orchesters für Senioren- und Pflegeeinrichtungen.





Der Festsaal von Haus Andreas war beim Konzert des Gürzenich Orchesters gut gefüllt

Die Auftritte der Kammermusik-Ensembles erfreuen sich bei den Bewohnerinnen und Bewohnern großer Beliebtheit – schenken sie doch Menschen, für die der Weg in den Konzertsaal zu beschwerlich geworden ist, besondere Musik- und Konzerterlebnisse. Gerade nachdem diese aufgrund der Corona-Beschränkungen lange auf musikalische Live-Erlebnisse verzichten mussten, wollen die kleinen Ensembles

Musik zu den Menschen bringen. „Wir möchten mit solchen Auftritten etwas Wertvolles beitragen. Wo möglich, möchten wir Freude und Entspannung schenken in diesen angespannten Zeiten“, so Joanna Becker, Violinistin im Gürzenich-Orchester.

Dieses Vorhaben hat definitiv geklappt – was man spätestens spürte, als alle im Saal fröhlich gemeinsam „Yellow Submarine“ sangen ...

Irina Rasimus





Alle Neune!

Immer wieder mittwochs ... In unserer frisch re-
novierten Kegelbahn in Haus Andreas macht
das wöchentliche Turnier bei lecker Kölsch und
Knabberereien umso mehr Spaß! Den Pokal darf
dann auch jeder mal halten ... Und die neue Bar ist
einfach nur – cool!



Fotos: Ludolf Dahmen

AUS DEN HÄUSERN



*Zum Ende der fröhlichen
Runde wurde der Pokal
übergeben – gewonnen
haben aber alle!*



**Kegeln, Kultur oder Kaffeetrinken – haben
Sie Lust, unser Programm mitzugestalten?**



Dann werden Sie ehrenamtlich tätig – und Teil eines tollen Teams!

Engagieren Sie sich in Gruppen, Einzelbetreuung oder bei Veranstaltungen.

Tun Sie etwas für andere – und auch für sich selbst!

Mehr Informationen:

CBWK Clarenbachwerk Köln gGmbH

Frau Lena Klemm, Büro der Geschäftsführung

Telefon: 0221 49 85-220

Mail: ehrenamt@clarenbachwerk.de

www.clarenbachwerk.de



Endlich wieder Kultur außer Haus – alle Teilnehmenden waren freudig gespannt auf das Konzert.

Happy Hour in der Philharmonie

Endlich wieder Kultur außer Haus! Bei vielen Bewohnerinnen und Bewohnern ist die Begeisterung groß, endlich wieder „wie früher“ aktiv zu sein und auch aus dem Leben in einer Pflegeeinrichtung heraus wieder Kultur genießen zu können. Gerade Kulturfans, die früher schon ein Theater-Abo hatten oder keine Ausstellung in den großen Museen ausließen, freuen sich über das nach der Corona-Pandemie wieder erwachende Angebot.

Das wollte auch die soziale Betreuung im Paul Schneider Haus nutzen, daher organisierten Vian Dizayee und Editha Zickert einen Besuch bei der

WDR Happy Hour in der Kölner Philharmonie.

Schick gekleidet führen die Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Paul Schneider Haus im Großraum-Taxi vor, zusammen mit der sozialen Betreuung, Ehrenamtlerin Gabriele Sauer und einigen Schülerpraktikanten. Die große Gruppe zu navigieren, war eine logistische Meisterleistung ... aber selbst das eilig aufgenommene Gruppenbild spiegelt die Vorfreude auf den Musikgenuss, bevor alle ihre über den Kulturanbieter dementia + art gebuchten Plätze einnahmen.

Diese zusammenhängenden Sitze befinden sich in den Rängen ganz oben, so dass der komplette Philharmonie-Saal samt Orchester, Dirigent und Publikum zu überblicken ist. Gleichzeitig sind die Plätze bequem über einen Aufzug zu erreichen und besonders für Personen mit Schwierigkeiten beim Gehen oder Treppensteigen geeignet. Die Rollatoren konnten in einer „Parade“ direkt am Platz geparkt werden, und auch Rollstuhlplätze standen daneben zur Verfügung, so dass die muntere Ausflugsgruppe zusammensitzen konnte.

Der Anbieter dementia + art, mit dem das Paul Schneider Haus seit vielen Jahren kooperiert, engagiert sich unter anderem zusammen mit dem WDR Sinfonieorchester für die kulturelle Teilhabe von Menschen mit und ohne Demenz, kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen. Der Gründer Jochen Schmauck-Langer bietet in Kooperation mit fünf großen Museen in Köln auch Museumsführungen an.

In der Philharmonie erwartete die „Kulturschwärmer“ an diesem Abend ein ganz besonderes Programm: die Sinfonie Nr. 5 von Sergei Sergejewitsch Prokofjew (1891–1953). Musikliebhabern ist der sowjetische Pianist und Komponist kein Unbekannter. So zählt sein Musikmärchen „Peter und der Wolf“ zu den weltweit am meisten gespielten Werken der klassischen Musik.

Moderator Jan Malte Andresen erläuterte ausführlich und launig das Programm und das Werk des Komponisten und begrüßte anschließend Cristian Măcelaru, seit der Spielzeit 2019/20 Chefdirigent des WDR Sinfonieorchesters. Seine musikalische Laufbahn begann der 1980 in Temeswar/Rumänien geborene Măcelaru zunächst als Geiger. Innerhalb kürzester Zeit machte er sich als Dirigent bei den bedeutenden amerikanischen und europäischen Orchestern einen Namen. Cristian Măcelaru sprach von den großen Emotionen,

Ankunft im Großraumtaxi bei der Philharmonie – auf dem Weg zu den gut gelegenen Plätzen.





Gerade Kultur-Fans, die schon früher ein Abo besaßen, freuen sich über das nach der Corona-Pandemie wieder erwachende Angebot.

die er mit seinem Orchester in diese Arbeit legte: „Wenn Musik Emotionen weckt und das Publikum diese spiegelt, entsteht immer etwas Größeres.“

Laut WDR bietet Prokofjews „Fünfte“ für Orchester eine besondere Herausforderung: „Selten ist der Komponist, was die Architektonik und den Umfang der eingesetzten Klangmassen betrifft, so stark an die Grenzen des Möglichen gegangen, hat musikalische Verdichtung so stark mit klanglichen Effekten gekoppelt, die dann am Ende auch in eine triumphale Apotheose (Erhebung, Vergöttlichung) münden.“ Für sein mitten in den Schrecken des Zweiten Weltkriegs entstandenes Werk fand der Komponist weltweit Anerkennung.

Nach dem etwa einstündigen, beeindruckenden Konzert kreisten bei der Happy Hour dann als Angebot der Philharmonie ganz bodenständig die Kölschkränze – und so gab es auch für die Clarenbachwerk-Gruppe noch ein gepflegtes Getränk im Foyer. Fröhlich saßen alle noch eine Weile zusammen und tauschten sich über den gemeinsamen Kulturgeuss aus. Dank des unermüdlichen Engagements von Küche, Pflege und sozialer Betreuung konnte der Abend nach der Rückkehr auch noch bei einem leckeren Imbiss mit üppigen kalten Platten ausklingen.

Ein „Lied auf den freien und glücklichen Menschen“ nannte der Komponist Prokofjew seine Sinfonie. Im Paul Schneider Haus hat er an diesem Abend auf jeden Fall viele Menschen glücklich einschlafen lassen! **Irina Rasimus**

Die besten Plätze mit „Rollator-Parkplatz“ direkt hinter den Sitzen



**Mehr Informationen zur teilhaborientierten Kulturvermittlung:
www.dementia-und-art.de**



Kalenderprojekt „Menschen im Clarenbachwerk“

Was macht uns im Clarenbachwerk aus? Die Menschen, die hier leben und arbeiten! Daher hatten wir für 2023 einen Kalender produziert mit wunderbaren Portraits, die von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, aber auch unseren Mitarbeitenden entstanden sind – zum Beispiel die Portraits des Foto-



grafen Ludolf Dahmen oder die Bilder aus den großartigen Fotoaktionen von Stefan Köster von der Sozialen Betreuung des Frida Kahlo Hauses. Alle Menschen, die bei uns leben, haben für das neue Jahr einen Kalender geschenkt bekommen. Wir hoffen, dass wir die Aktion im kommenden Jahr fortsetzen können!

**Unterstützen Sie als Mitglied des Förderkreises,
dass noch mehr Kulturangebote stattfinden können!**



Schon ab 10 Euro pro Monat leisten Sie einen wertvollen Beitrag für die Menschen im Clarenbachwerk – für Extras wie Spiel- und Sportgeräte, Rikschas, Tablets, Feste, Urlaube und vieles andere. Als Mitglied des Förderkreises erhalten Sie Einladungen zu Veranstaltungen des Clarenbachwerks und können so direkt vor Ort erleben, was Ihre Unterstützung bewirkt. Regelmäßig organisieren wir auch Exkursionen für unsere Mitglieder.

Mitgliedschaft und mehr Information:
Förderkreis Clarenbachwerk Köln e.V.
Frau Lena Klemm

Telefon: 0221 49 85-220
Mail: info@foerderkreis-clarenbachwerk.de
www.foerderkreis-clarenbachwerk.de

strahlen des Tages in Brand gesetzt wird. Aus der Asche kehrt der verbrannte Phönix dann mit neuer Kraft ins Leben zurück.

Neben seiner Unsterblichkeit steht er damit auch für Transformation. Viele Fähigkeiten werden dem Phönix zugeordnet: Er soll in der Lage sein, sehr hohe Lasten zu tragen, und seine Tränen sollen heilende Kräfte besitzen. Er transportiert also ein sehr tröstliches und kraftvolles Bild mit der Botschaft, sich immer wieder neu erschaffen zu können. Dem Phönix nahe steht der Pfau – auch er ist ein Symbol für Unsterblichkeit.

Im Kunstforum notierten die Beteiligten eigene Erlebnisse, bei denen sie sich wie neugeboren fühlten: Beim Tanzen oder beim Trampen in Frankreich, beim Anblick von Kindern oder eines „schönen Mannes“. Beim Besuch der Heimatstadt oder bei einem Festmahl, beim Einatmen von Bergluft oder beim Betrachten von Vollmond oder Polarlicht.



Diese Erinnerungen wurden schließlich in dem Gemeinschaftsprojekt verarbeitet, wofür ein großformatiger Druck des Bildes „Pfau“ von Walasse Ting übermalt wurde. Die farbenreichen Gemälde des chinesisch-amerikanischen Künstlers und Dichters (1929–2010) sprechen ein breites Publikum an und sind u. a. im Guggenheim Museum in New York oder dem Centre Pompidou in Paris zu sehen.

Der Phönix mit all seinen kraftvollen Botschaften ist ab sofort gegenüber vom Kunstforum im UG des Frida Kahlo Hauses zu besichtigen.

Irina Rasimus

Sie möchten das Kunstforum unterstützen?

Dann spenden Sie gern für das nächste Gemeinschaftswerk: die raumgreifende Installation „Phoenix und die Wünsche“, die im Außenbereich die Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner in die Welt tragen soll. Als Unterstützende werden auch Ihre Wünsche mitgenommen! Spenden unter: Clarenbachwerk Köln e.V., Bank für Sozialwirtschaft, IBAN DE40 3702 0500 0001 1589 50, Verwendungszweck KUNSTFORUM – **Für Ihre Unterstützung sagen wir von Herzen Danke!**



Newsletter Clarenbachwerk



Immer auf dem Laufenden bleiben!

NEU!

Allen, die regelmäßig über Neuigkeiten aus dem Clarenbachwerk informiert werden wollen, legen wir **unseren neuen, monatlichen Newsletter** ans Herz!

Hier erfahren Sie nicht nur alles über Themen, Projekte und Neuerungen aus unseren Häusern, sondern bekommen auch immer **unser Monatsprogramm auf einen Blick** (Rechts sehen Sie unser Programm für März)!



Unsere Themen zum Mit-Wirken

Auch das ist neu: Seit 2023 bieten wir ein Veranstaltungsprogramm zu aktuellen Themen zum Mit-Wirken – immer für vier Monate, mit Workshops, Vorträgen, Unternehmungen etc.

Von Januar bis April heißt unser Thema **Nachhaltigkeit**. Wir beschäftigen uns mit Fragen von Ressourcenschutz und Klimaanpassung, Energiesparen, Recycling und Zukunftsfähigkeit.

Sie möchten den Newsletter mit Programm für April, Mai etc. erhalten? **Dann schreiben Sie eine E-Mail an newsletter@clarenbachwerk.de oder rufen uns an unter 0221-4985-220!**

Veranstungskalender März 2023

Übersicht über die Angebote zu unserem aktuellen Thema „Nachhaltigkeit“ und weitere große Veranstaltungen – die üblichen Wochenprogramme erhalten Sie zusätzlich in den Häusern.

WANN/WO	WAS	FÜR WEN
Mi, 01.03. 14.30 Uhr Heinrich Püschel Haus, Saal EG	Nähkurs Teil 1 „Körbe & kleine Taschen aus alten Jeans“ mit Frau Decker/Frau Klöckener – bitte Anmeldung bei Frau Lingen	
Mi, 01.03. 15.00 Uhr Haus Andreas, Großer Saal	Blumen-/Gartengruppe „Anzucht vom Samen zum Setzling“ Bienenfreundlich Teil 1	
Mi, 01.03. 16.00 Uhr Paul Schneider Haus, 3. OG	„Kölle kommt zu Dir“ – ein Stadtrundgang vom Stuhl aus mit Köln-Lotse Uli Kievernagel	
Mi, 08.03. 14.30 Uhr Heinrich Püschel Haus, Saal EG	Nähkurs Teil 2 „Körbe & kleine Taschen aus alten Jeans“ mit Frau Decker/Frau Klöckener – für alle Teilnehmenden aus Kurs 1	
Do, 09.03. 15.00 Uhr Paul Schneider Haus, 1. OG	Gehörlosen-Café mit Pfarrerin Schwirschke, für Bewohner und externe Gäste	
Sa, 11.03. + 25.03. 14.00 Uhr Haus Deckstein, Clubraum	Filmnachmittag zum Thema Nachhaltigkeit Mit Frau Ova	
Di, 14.03. 15.00 Uhr Walraf Richartz Museum	Museumsbesuch Walraf Richartz Museum „Das Goldene Zeitalter“ – Führung von „dementia + art“	
Di, 14.03. 15.15 Uhr Haus Deckstein, Clubraum	Arbeitsgruppe „Nach mir die Sinnflut“ Sinnvolles für die Nachhaltigkeit tun, mit Frau Jacobi	
Mi, 15.03. 10.00 Uhr Heinrich Püschel Haus, Küche	„Vom Korn zum Brot“ – Herstellung von Dinkel-Vollkornbrot Backtreff mit Frau Lingen/Herrn Klein	
Mi, 15.03. 15:00 Uhr Frida Kahlo Haus, Konferenzraum	Filmnachmittag zum Thema Nachhaltigkeit Mit Herrn Czyborra	
Mi, 15.03. 14.30 Uhr Paul Schneider Haus, 1. OG	Bastelaktion: Vogelhäuser aus Tetra-Packs & Vogelfutterbehälter aus PET-Flaschen mit Frau Sauer und BilinGO KiTa	
Fr, 17.03. 15.00 Uhr Haus Andreas, Großer Saal	Gesprächskreis Nachhaltigkeit/Buchvorstellung „Zero Waste“ mit Frau Blumberg & Ira (12 Jahre) – bitte mit Anmeldung	
Di, 21.03. 12.00 Uhr Haus Andreas, Großer Saal	Nouruzfest mit traditioneller persischer Live-Musik, kulinarischen Spezialitäten (Dt.-iranische Themenwoche 20.–25.3.: Programm im Haus)	
Mi, 22.03. 12.00 Uhr Haus Andreas, Großer Saal	Frühlingsfest Mit festlichem Mittagessen und Tombola	
Fr, 24.03. 15.30 Uhr Haus Andreas, Großer Saal	Filmvorführung „Der Iran von den Bergen bis ans Meer“ Dokumentation Kino hausübergreifend	
Fr, 24.03. 16.00 Uhr Frida Kahlo Haus, Cafeteria	Konzert „Le Flow“ mit Melanie Heizmann & Markus Gahlen Musikalische Melange aus Smooth Jazz, Bossa Nova und Popklassikern – bitte Anmeldung bei Herrn Czyborra	
Di, 28.03. 15.00 Uhr Haus Deckstein, Clubraum	Arbeitsgruppe „Nach mir die Sinnflut“ Ergebnispräsentation mit Frau Jacobi	
Mi, 29.03. 10.00 Uhr CBWK-Gelände Müngersdorf	Müllsammelaktion Ansprechperson Frau Förderer Treffpunkt (Ausgabe Werkzeuge/Müllbeutel) Innenhof FKH/HA	
Do, 30.03. 15:00 Uhr Frida Kahlo Haus, Cafeteria	Reflektion der Müllsammelaktion mit Frau Förderer	



HAUSINTERN



FÜR ALLE HÄUSER



ÖFFENTLICH

Unser Thema zum Mit-Wirken
von Januar bis April 2023:

Nachhaltigkeit

Wir alle können Teil der Lösung sein: Als Betrieb stellen wir uns energetisch neu auf, als Einzelne oder Gruppe können wir uns informieren, austauschen oder mitwirken, in dem wir etwa nachhaltige Produkte herstellen. Hier folgen Berichte unserer Veranstaltungen!



Gesprächskreis Nachhaltigkeit im Haus Andreas

Beim ersten Gesprächskreis zum Thema „Nachhaltigkeit“ im Haus Andreas stellte Susanne Blumberg gemeinsam mit einer Schülerpraktikantin die UN-Nachhaltigkeitsziele vor. Die 17 Ziele für nachhaltige Ent-

wicklung sind politische Zielsetzungen der Vereinten Nationen, die weltweit eine nachhaltige Entwicklung auf ökonomischer, sozialer sowie ökologischer Ebene sichern sollen. Sie traten 2016 mit einer Laufzeit bis





2030 in Kraft. Die Nachhaltigkeitsziele gelten für alle Staaten. Sie sind im Einzelnen:

Keine Armut, kein Hunger, Gesundheit und Wohlergehen, hochwertige Bildung, Geschlechter-Gleichheit, sauberes Wasser und Sanitär-Einrichtungen, bezahlbare und saubere Energie, menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum, Industrie, Innovation und Infrastruktur, weniger Ungleichheiten in und

zwischen Ländern, nachhaltige Städte und Gemeinden, nachhaltiger Konsum und Produktion, Maßnahmen zum Klimaschutz, Leben unter Wasser und an Land schützen, Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen, Partnerschaften zur Erreichung der Ziele.

Bei Kaffee und Kuchen diskutierten die Teilnehmerinnen, was das bedeutet und jede/r Einzelne im Kleinen dafür tun kann. **I. Rasimus**





Kräuter-Workshop im Heinrich Püschel Haus

Im Rahmen des Themas „Nachhaltigkeit“ veranstaltete das Heinrich Püschel Haus mit Frau Conrad, neben ihrer Anstellung in der Aufnahme des Clarenbachwerks auch Kräuterpädagogin, ein Seminar zur Herstellung von Bade-Salz und eines Likörs aus Nadeln der Douglasie. Erstaunlich, was man aus diesem natürlichen Rohstoff, der nach Weihnachten in Unmengen zur Entsorgung anfällt, alles machen kann!

Unter fachkundiger Anleitung wurden die einzelnen Bestandteile

vorgestellt und erklärt, anschließend die Zutaten im Mörser zur Weiterverarbeitung zerkleinert. Das anregend duftende Bade-Salz konnten die Teilnehmer nach Ende des Seminars direkt mitnehmen. Der Kräuterlikör braucht noch bis zur vollen Entfaltung des Geschmacks etwas Zeit. Minimum sechs Wochen. Wenn er länger steht, dann umso besser.

Wir sind schon auf den Geschmack gespannt! **Martin Klein, Soziale Betreuung**





Fotos: Irina Rasimus



Fotos: Irina Rasimus



Vortrag & Führung der AWB mit dem Paul Schneider Haus

Als Entsorgungsbetrieb setzen sich die AWB sowohl für Nachhaltigkeit als auch für Umwelt- und Ressourcenschutz ein. Neben der Abfallentsorgung und der Pflege des Stadtbilds gehört deshalb auch die Beratung von Jung und Alt zu ihren Aufgaben. Das passte natürlich wunderbar zu unserem Nachhaltigkeitsschwerpunkt! Daher buchte das Paul Schneider Haus

(und später auch Haus Deckstein) zunächst einen Vortrag mit Thomas Enzinger vom Beratungsteam der AWB, in dem er Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende über Abfallvermeidung, Wertstoffsammlung und Stadtsauberkeit informierte. Was bedeutet Abfallvermeidung konkret im Alltag und für den Einzelnen? Was gehört in welche Tonne? Was können alle für ein sauberes Umfeld tun?

Das Beratungsteam besucht aber nicht nur Einrichtungen vom Kindergarten bis zum Seniorenheim vor Ort, sondern bietet auch Betriebsbesichtigungen an. Das machte uns neugierig, und so buchten wir – als erste Senioreneinrichtung überhaupt – eine Betriebshofführung am Maarweg!



Auch hier übernahm Herr Enzinger und führte uns zusammen mit einer Gruppe SchülerpraktikantInnen vor Ort über das Gelände und durch die Hallen. Wir besichtigten die riesigen Müllwagen, aber auch Reinigungs- oder Streufahrzeuge für den Winter. Wir erfuhren, wieviel Müll täglich in so einer Stadt anfällt: 800 Tonnen allein an reinem Restmüll, der verbrannt wird – neben anderem Müll wie Wertstoffen, Biomüll etc.

Daher wirbt Thomas Enzinger für Abfallvermeidung, etwa schon beim Einkauf Kunststoff und Verpackungen zu vermeiden – oder zumindest auf recycelbare zu achten. Wir können also immer noch zu einem verantwortungsvolleren Umgang mit unserer Umwelt motiviert werden. Und da das Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Ressourcenschutz schon mit einfachen Tipps beginnt – etwa den Joghurtdeckel vom Becher zu trennen –, können diese auch an Kinder und Enkel weitergegeben werden.

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner erhielten in jedem Fall einen spannenden Einblick hinter die Kulissen. Wir danken dem Team der AWB für die interessanten und informativen Veranstaltungen! **Irina Rasimus**



Spannende Blicke hinter die Kulissen und Probesitzen im Reinigungsfahrzeug





Klima-Vortrag & Diskussion mit Schülerinnen und Schülern

Wir verbinden Jung und Alt: Im Rahmen unseres Nachhaltigkeitsprogramms bekam das Paul Schneider Haus jungen Besuch. Sechs Schülerinnen und Schüler des Liebfrauen-Gymnasiums hielten einen Vortrag zu Klimaschutz, zu „Fridays for



Das Team aus der Liebfrauenschule

Future“ und zur „letzten Generation“. Zuletzt hatten sie ein dreiwöchiges Schülerpraktikum im Clarenbachwerk absolviert und dabei nach eigener Aussage wohl unvergessliche Einblicke gewonnen. Nun wollten sie etwas zurückgeben und einem größeren Publikum per Beamer Informationen vermitteln zu den Themen, die (nicht nur) die Jugend sehr bewegen: Fotos und Fakten zu Treibhauseffekt, Müllproblematik, Wasserknappheit, Fair Fashion und den aktuellen Protestbewegungen.

Im Anschluss an die Präsentation waren die Jugendlichen interessiert am Erfahrungsaustausch mit der älteren Generation: Fuhr diese in jungen Jahren in Urlaub? War sie motorisiert? Wie hielt sie es mit dem Konsum? Während die Alten eifrig mitdiskutierten und beispielsweise von der so genannten „Sonntagskleidung“ erzählten – besonders feine

Kleidungsstücke, die nicht täglich, sondern nur am Wochenende getragen wurden – berichteten die Jungen von Kleidertauschbörsen, die sie nutzten, um nicht immer neue Kleidmotten zu kaufen.

Auch das Thema Fleischkonsum, dessen Produktion einen deutlich höheren CO₂-Verbrauch erzeugt, wurde intensiv besprochen. Die Gymnasiasten erzählten von der zunehmend vegetarischen oder veganen Ernährung in ihrer Generation – wobei sie es gleichzeitig als schwierig empfänden, immer fleischnfrei zu essen. Die Älteren hatten früher natürlich nicht täglich Fleisch und Wurstwaren auf dem Tisch und hätten nach eigener Aussage nichts dagegen, öfter mal auf leckere Aufläufe oder Gemüsegerichte auszuweichen. Schließlich kam die Idee auf, ein Kochbuch zusammenzustellen mit klassischen fleischnfreien Rezepten, denn, so die Jugendlichen: „Bei den Großeltern schmeckt’s ja sowieso am Besten!“

Ein sehr gelungener Nachmittag mit anregenden Gesprächen, die das Publikum auch nach eineinhalb Stunden ungerne beenden wollte. Wir danken den Schülerinnen und Schülern von Herzen für die spannenden Impulse zum Thema Nachhaltigkeit!
Irina Rasimus



Wir verbinden Alt & Jung

Gemeinsame Aktionen mit der
Kita St. Vitalis starten wieder

Mit der katholischen Kindertagesstätte St. Vitalis in unserem Stadtteil Müngersdorf pflegen wir schon eine lange Tradition der Zusammenarbeit. Im Laufe des Jahres 2022 wurde die gemeinsame Planung mit St. Vitalis für gemeinsame Aktionen wiederaufgenommen. In den zwei Jahren zuvor hatte uns auch hier die Corona-Pandemie einen Strich durch die Rechnung gemacht. Den Neustart für regelmäßige Treffen bildete schon im Oktober 2022 eine Bastel-Stunde für Alt und Jung. Auch konnten wir wieder gemeinsam St. Martin feiern, unter anderem mit dem großen St. Martins-Umzug mit Glühwein bzw. Glühpunsch.

In der Weihnachtszeit kamen zwölf Kinder mit zwei Erzieherinnen zu einer gemeinsamen Sing-Aktion ins Haus. Die Bewohnerinnen und Bewohner präsentierten den Kindern im Festsaal mit Gitarrenbegleitung Schlager, Volkslieder und auch Kinderlieder aus ihrer Zeit. Eine perfekte musikalische Brücke über die Generationen hinweg. Aber auch die Kinder waren vorbereitet und brachten uns ein Lied mit Abzählreim bei. So profitierten beide Seiten voneinander und hatten großen Spaß dabei – und darauf kommt es an! **Martin Klein, Soziale Betreuung**



Kreative Stunde: Basteln mit wert- freiem Material

Auch im Rahmen des Quartalthemas Nachhaltigkeit empfangen wir im Heinrich Püschel Haus den Kindergarten St. Vitalis: Mit den Kindern und Bewohnerinnen des Hauses produzierten wir aus alten Kalendern und Hochglanz-Magazinen etwas Neues. Dank einer vorherigen Sammelaktion im Clarenbachwerk war einiges an wertfreiem Material zusammengekommen, so dass die Bewohnerinnen fleißig Wimpel für die Karnevalsgirlanden schneiden konnten.

In einer Bastelrunde zu Beginn des Jahres wurden mit den Kindern schon die ersten Girlanden angefertigt, und in der kreativen Stunde mit Bewohnerinnen Anfang Februar wurde die Fertigung fortgesetzt. Die Bewohnerinnen konnten sich kaum vorstellen, dass man aus alten Zeitschriften etwas so Ansehnliches herstellen kann und waren vom Ergebnis sehr begeistert. Wir auch!

Martin Klein

AUS DEN HÄUSERN



Aus alten Kalendern und Hochglanz-Magazinen entstanden mit Unterstützung der Kinder tolle Girlanden!



Foto: Marten Bjork

Von Mokassins & Verbandsschuhen

Yvonne Krebs über Lebensverluste, wie wir damit umgehen –
und uns darüber begegnen können

Großer Geist, bewahre mich davor, über einen Menschen zu urteilen, ehe ich nicht eine Meile in seinen Mokassins gelaufen bin“, ist ein bekanntes Zitat eines unbekanntes Apachen-Kriegers. Heute möchte ich einmal persönlich werden und mich an jeden einzelnen Leser und jede einzelne Leserin dieser Zeilen direkt wenden. Egal, ob Bewohner, Mitarbeiter oder Angehöriger. Immer wieder frage ich mich: Was unterscheidet Alt und Jung, was verbindet sie? War-

um schauen die Menschen immer wieder nach den Unterschieden zu anderen Menschen, anstatt sich darauf zu besinnen, was uns verbindet?

Ein wichtiger Aspekt, der uns vereint, sind die Verluste, die wir im Leben durchleben und ertragen müssen und die Strategien, die wir entwickeln, um damit umzugehen und weiterleben zu können. Sei es der kriegsbedingte Verlust der Heimat, seien es die Vertriebenen aus dem Sudetenland, aus Schlesien und Ost-Preußen,

oder seien es die Geflüchteten aus allen Ländern der Welt, wo ein menschenwürdiges Leben bedingt durch Kriege, Diktaturen oder steigende Umweltkatastrophen nicht mehr möglich ist. Das Thema ist leider aktueller denn je, wenn man sich die über fünf Millionen Flüchtlinge aus der Ukraine anschaut, auf die sich der Medienfokus gerade legt. Oder wenn man sich die Odyssee der vielen tausenden Flüchtlinge anschaut, die seit vielen Jahren versuchen, den afrikanischen Kontinent zu verlassen, durch Wüsten laufen, versuchen Meere zu überqueren, um nach Europa zu kommen, und ein neues Leben beginnen zu können – um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Um diesen Artikel für Sie, liebe Leser, schreiben zu können, habe ich mit vielen Menschen im Laufe der Zeit im Paul Schneider Haus in Braunsfeld gesprochen, die mir von ihren zahlreichen Lebensverlusten berichtet haben. Eine hochbetagte Dame von fast 98 Jahren erinnerte sich durch ihre Demenz gerade noch daran, wie sie bei einem Bombenangriff im 2. Weltkrieg in einer Nacht ihre Mutter und alle ihre Geschwister verloren hat: „Sie waren plötzlich weg, und wir haben uns nie wieder-

gesehen. Der Luftschutzbunker wurde von einer Bombe getroffen und brannte lichterloh. Ich hörte die Menschen schreien und dann nur noch unerträglichen Lärm.“ Dabei weinte sie bitterlich und untröstlich. Ich konnte sie kaum erreichen, um sie zu beruhigen.

Ein anderer, sehr hochbetagter, demenzkranker Herr war fast jeden Abend „wieder im Schützengraben“ und versuchte sich und seine Kameraden vor dem sicheren Tod des Kugelregens zu retten. Er schrie „um sein Leben“ und versuchte „Deckung zu suchen“. Andere berichteten davon, wie sie in letzter Minute bei Nacht und Nebel ihre wenigen Habseligkeiten

retten mussten und von jetzt auf gleich auf der Flucht waren. Eine andere über 100-jährige Dame berichtete, wie schlimm es war, kriegsbedingt mit 25 Jahren schon Witwe zu sein, da der Mann im Krieg gefallen war. Ein anderer Senior beklagt den Verlust seiner Frau, die er nach 40 gemeinsamen Jahren an den Krebs verloren hat. „Der Krebs ist ein Arschloch, warum bin ich nicht gleich mit gestorben, als sie starb? Jeden Tag wurde sie weniger und es war so schlimm, das zu ertragen.“

Etwas, das uns alle vereint, sind die Verluste in unseren Leben und die Strategien, die wir zum Weiterleben entwickeln.

Wie viele schwere Verluste kann ein Mensch in seinem Leben ertragen oder wie geht er damit um? Helfen Verdrängung, Arbeiten bis zum Umfallen, oder einfach diese Emotionen und Erlebnisse zu „verkapseln“ und von Tag zu Tag tapfer weiter zu machen, weil es anders gar nicht geht oder nicht zu ertragen ist? Was unterscheidet die alte von den jüngeren Generationen bei der Bewältigung dieser Emotionen im Themenfeld Verlust? Wann ist und war es richtig, sich professionelle Hilfe zur Verlustbewältigung zu holen? Auch und gerade durch die globale Pandemie und die immer häufigeren Naturkatastrophen, wie beispielsweise das Hochwasser an der Ahr und an anderen Flüssen und Bächen, kam es in den letzten Jahren immer wieder weltweit zu vielen unerwarteten Todesfällen und Verlusten aller Art, wie Jobverlust, Verlust von Selbstständigkeits, Verlust von Haus & Hof, von Hab & Gut.

Jeder Bewohner, jede Bewohnerin, die/der bei uns wohnt und ein neues Zuhause am Ende seines/ihrer Lebens findet, hat sein eigenes Schicksal und seine eigenen Verlust-Geschichten. Das Gleiche gilt für die Mitarbeitenden und die Angehörigen.

Wissen Sie, wie die Kollegin mit dem Verlust der Eltern umgeht, die in wenigen Monaten hintereinander verstarben? Was macht der plötzliche Verlust eines Kindes oder eines Geschwisters mit uns? Und wenn ein guter Freund oder die beste Freundin verstirbt? Und wenn das geliebte Haustier plötzlich eingeschläfert werden musste? Wenn durch einen Unfall die Welt und die Gesundheit plötzlich auf dem Kopf steht? Oder plötzlich eine Krankheit alles stillstehen lässt und von jetzt auf gleich alles ändert? Nur gemeinsam als Menschen finden wir es mit Achtsamkeit und gegenseitigem täglichen Respekt und Empathie heraus. Mokassins habe ich keine im Schrank, aber Turnschuhe und Arbeitsschuhe, Sandalen und Stiefel ...

Und eine Meile sind 1,609344 Kilometer. Wenn ich diese auch noch in Verbandsschuhen laufen müsste, da meine Füße mich nicht mehr tragen können ...? Das Lebensmotto meiner verstorbenen Oma Agnes, die 92 Jahre alt wurde, lautet: Behandle jeden Menschen so, als sei es sein letzter Tag auf Erden.

Yvonne Krebs, Betreuungsassistentin Anne Frank Haus und Paul Schneider Haus

Jeder hat seine eigenen Verlust-Geschichten. Nur gemeinsam mit Achtsamkeit, mit Respekt und Empathie lernen wir sie kennen.

...in guten Händen

Reha Sport

Bei Rehasport handelt es sich um ein vom Arzt verordnetes Bewegungstraining in der Gruppe. 1 – 2 wöchentlich wird für 45 Minuten die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert, ohne dass der Spaß in der Gruppe dabei zu kurz kommt.

Und das Beste daran, die Kosten übernimmt zu 100% die Krankenkasse.

100% Erstattung durch Deine Krankenkasse

Beim Rehasport kann jeder mitmachen!

Du bekommst von uns einen Vordruck, der von einem Arzt (jegliche Fachrichtung) ausgefüllt und von der Krankenkasse genehmigt werden muss.

Die Verordnung belastet die ärztliche Budgetierung nicht und wird von den Krankenkassen in der Regel in 1-2 Wochen genehmigt.

Wir sind
geprüft,
anerkant &
zertifiziert!

Zusätzliches Kursangebot

- Exklusive Betreuung im Personal Training (1zu1 Training) oder auch in kleinen Gruppen (max. 6 Teilnehmer)
- Mobilisations – und Bewegungs-übungen bei Demenz
- Sturzprävention: aktiv gegen Stürze und Standfestigkeit im Alter. Mit Bewegung dem Sturzrisiko vorbeugen
- Schwindel: dem Schwindel auf der Spur! Durch Gleichgewichtstraining stärkst du deine Sinnesorgane

Du kannst für unsere Kurse 10 Karten oder auch Einzelstunden buchen!



Ist Trauern neuerdings eine Krankheit?

Lange Jahre wurde Trauern als normal-menschliche Reaktion auf den Verlust naher Menschen angesehen. Inzwischen wird gemutmaßt, dass Trauern auch pathologisch sein kann. Georg Salzberger fasst die Diskussion zusammen und versucht diese zu werten.

Traurigkeit ist eine der wenigen menschlichen Empfindungen, die in allen Gesellschaften und allen Zeitaltern bekannt waren und Hinterbliebenen als eine normalmenschliche Reaktion zugestanden wurde. Homer beschreibt in der Ilias die tiefe Traurigkeit der Protagonisten nach dem Verlust enger Gefährten. Die intensiven Gefühle der Traurigkeit können eine Reaktion auf den Tod naher Zugehöriger sein, aber auch auf eine aufgegebene Heimat und Kultur oder eine auf der Flucht zurückgelassene Familie, manchmal sogar auf unerfüllte Liebe oder auf das Verfehlen von Lebenszielen. Lange Zeit hielt man Trauer für ein Privileg des Menschen, in zwischen weiß man, dass beispielsweise Primaten und Elefanten nach Verlusten Verhaltensweisen wie zum Beispiel die Toten-

wache zeigen, die der Trauer beim Menschen ähnlich sind.

Queen Victoria trug nach dem Tod ihres Mannes 40 Jahre lang nur noch schwarze Kleidung. Bis in die 1960er-Jahre war es auch in Europa üblich, dass Frauen nach dem Tod ihres Mannes genau ein Jahr lang „Schwarz“ trugen – allerdings galt das umgekehrt nicht für Männer. Inzwischen hat sich das Verständnis der Trauer massiv verändert. Das bezieht sich einerseits auf die dem Trauernden zugestandene Trauerdauer – Witwen in Schwarz gehören schon lange der Vergangenheit an. Das Tarifrecht für den öffentlichen Dienst gesteht Arbeitnehmern zwei Tage Sonderurlaub zu, wenn Verwandte ersten Grades versterben. Aber auch die Trauerreaktion an sich wurde medikalisiert. Damit ist gemeint, dass normale menschliche Lebenserfahrungen in den Fokus systematischer medizinischer und psychologischer Erforschung und Verantwortung gerückt werden und damit auch pathologisiert werden. Aus einer ursprünglich normal-menschlichen Reaktion auf Verlust wird so eine Krankheit, die

Grabmahl auf
Melaten



bereits Eingang gefunden hat in die beiden Kataloge, anhand derer Diagnosen erstellt werden. Das ist einmal das „Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen“ (DSM), zum anderen der ICD („Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten“).

Im Folgenden soll es um die Frage gehen, wie viel und wie lange Trauer als „normal“ gilt, ab wann Trauer nicht mehr normal sein soll und wie man die sog. normale von der sog. „pathologischen“ oder „komplizierten“ Trauer unterscheiden kann. Die grundsätzliche Frage ist, ob es diese Unterscheidung überhaupt geben muss, und ob es nicht fragwürdig ist, die Trauerreaktion als Krankheit aufzufassen, wovon vor allem Ärzte und Psychotherapeuten profitieren. Der Deutsche Hospiz- und Palliativverband hat sich bereits 2018 dagegen ausgesprochen, Trauer – egal, wie lang – mit Störung in Verbindung zu bringen: „Trauer ist ja ein ganz eigener Prozess. Dieses ganz Existenzielle ist tief in uns angelegt. Darum würde ich Trauer an sich erst mal nicht als etwas Krankhaftes ansehen, sondern als etwas Lebendiges, Normales“ (Karin Schweer).

Unbestritten ist, dass der Tod einer nahestehenden Person eine erschütternde Lebenserfahrung sein kann, welcher unter Umständen einen langfristigen Adaptionsprozess zur



*Traueritual
auf dem
Melatenfriedhof*

Folge hat. Mit Adaptionsprozess ist gemeint, es dauert eine ganze Weile, bis der Betroffene lernt, mit der neuen Situation umzugehen. Der normale Trauerprozess soll dabei laut Kübler-Ross in fünf Phasen ablaufen: 1. Nicht-Wahrhabenwollen („Das ist nicht mein Kind“), 2. Wut, 3. Feilschen („Wenn ... dann ...“), 4. Depression, 5. Akzeptanz. In empirischen Studien zeigten sich diese Phasen, allerdings folgen diese nicht chronologisch aufeinander, sondern überlappen sich. Deshalb wird Trauerarbeit inzwischen als dynamischer Prozess verstanden, in welchem sich verlustorientiertes Verarbeiten (Wut, Depression, Feilschen) mit dem wiederherstellungsorientierten Bewältigen (Akzeptanz) abwechselt. Auch gehören eine Reihe von Symptomen wie Trennungsschmerz, Traurigkeit, sozialer Rückzug dazu, erhöhte Herzraten und Kortisolwerte konnten ebenfalls beobachtet werden.

Unbestritten ist außerdem, dass es große individuelle Unterschiede in der Trauerreaktion gibt – und man schon deshalb vorsichtig bei der Zuschreibung von Trauer als Krankheit

sein sollte. Und schließlich ist Trauer immer auch kulturell vermittelt und verankert. Menschen in unterschiedlichen Kulturen haben eine Vielzahl von Ritualen entwickelt, die der individuellen Trauer einen Rahmen und einen Ausdruck verschaffen: Trauerfeiern, Begräbnisrituale, Klageweiber, Trauerkleidung, Gedenktage, Grabschmuck und vieles andere mehr. Inzwischen sind viele Rituale unserer eigenen Kultur entleert oder verschwunden. Man weiß, dass diese Rituale aber eine wichtige Stütze für Trauernde haben: Man gesteht den Trauernden einen Sonderstatus zu, ohne sie auszuschließen oder abzusondern. So ist nach meiner Erfahrung das sogenannte Trauerjahr, welches man früher Hinterbliebenen zugestanden hat, hilfreich: Alle Ereignisse eines Jahres wie Weihnachten und andere jahreszeitliche Feste, Geburtstage, Reisen zum ersten Mal ohne den Verstorbenen zu erleben, sind eine besondere Zeit und sollten unbedingt zugestanden werden. Ge-

*Der jüdische
Friedhof in Prag*



fühle können nur vorbeigehen, wenn man sie vorher „gehabt“ hat, dabei helfen Rituale: „Alles hat seine Zeit!“

Lange Zeit drehte sich die Diskussion um die Frage, wann Trauer nicht mehr normal ist, um die Dauer der Trauerreaktion. Das lag daran, dass festgestellt wurde, dass sich die irgendwie krankhafte Trauer qualitativ nicht von der irgendwie normalen Trauer unterscheidet. Beide sehen gleich aus, haben die nämlichen Symptome. Deshalb versuchte man über die Trauerdauer eine Abgrenzung. So wurde 1994 im DSM-IV die „gesunde“ Trauer auf zwei Monate beschränkt. Im Nachfolger von 2013 wurde die Trauerklausel ganz gestrichen, mehr als zwei Wochen waren damit automatisch krankhaft. Dass diese Abgrenzung willkürlich ist, bedarf wohl keiner Erläuterung. Die Uneinigkeit darüber, inwieweit sich eine pathologische Trauerreaktion von einer normalen Trauer abgrenzt, zeigt sich auch an der mühevollen Suche nach einem Terminus für die Trauer als Störungsbild: Einige Denkschulen sprechen von „pathologischer Trauer“, andere nutzten den Terminus der „komplizierten Trauer“, später wurde von „traumatischer Trauer“ gesprochen, in neueren Publikationen findet man den Begriff der „prolongierten Trauer“ und seit Kurzem hat sich die „anhaltende Trauerstörung“ etabliert. Auch die Uneinigkeit bei der Begrifflichkeit zeigt, es lässt

sich kaum ein einheitliches Diagnosekriterium finden, um die anhaltende Trauerstörung valide von der normalen Trauer abzugrenzen. Bzw. gibt es die pathologische Trauer als Phänomen womöglich gar nicht.

Wenn es um das Gewinnen neuer Kunden, sprich Kranker geht, geben Mediziner und Psychotherapeuten jedoch nicht so schnell auf. Statt weiter nach einer eigenständigen Krankheit Trauer zu suchen, wurde im DSM die Diagnose für die Depression erweitert. Das bedeutet, dass Trauernde, deren Symptome lang anhalten, die Diagnose Depression erhalten können. Allerdings ist auch dieser neuerliche Versuch, aus der Trauer eine Krankheit zu machen, nicht unwidersprochen geblieben. Zwar gibt es bei Trauer und Depression überlappende Symptome, aber besonders typische Symptome bei einer Depression wie Selbstabwertung, Gefühle von Wertlosigkeit und motorische Verlangsamung sind bei Trauernden kaum zu finden. Sigmund Freud hat diesen Unterschied anschaulich beschrieben: „Bei der Trauer ist die Welt arm und leer geworden, bei der Melancholie ist es das Ich selbst.“ Außerdem ist bei schweren Depressionen oft eine Emotionserstarrung zu beobachten, während bei Trauernden die emotionale Schwingungsfähigkeit erhalten bleibt: Trauer ist ein lebendiges Gefühl.

Zusammenfassend könnte man sagen, dass sowohl die Trauer wie die Traurigkeit übertrieben medikalisiert worden sind. Diese Medikalisierung hat sich als äußerst vorteilhaft für Psychiater und psychologische Psychotherapeuten erwiesen – für die Betroffenen war das nicht immer ein Segen.

Nach meiner Einschätzung wird in der geschilderten Diskussion viel zu wenig beachtet, dass bei vielen psychischen Zuständen der Leidensdruck der Betroffenen als Diagnosekriterium Berücksichtigung finden muss – der ist meist entscheidender als die theoretische Frage nach dem Krankheitswert. Auch bei der Depression gibt es ein sehr großes Spektrum von Ausprägungen zwischen den Polen „gesund“ und „krank“. Ob die Depression krank – weil anlasslos – ist oder ob der ‚Blues‘ Folge der Dinge im Leben ist, die man erlebt hat, lässt sich nur im Gespräch mit dem Betroffenen klären. Und entsprechend ist auch die Unterscheidung von normaler und

*Der berühmte
Friedhof Père
Lachaise in Paris*



unnormaler Trauer willkürlich und nur im Einzelfall, wenn der Leidensdruck hoch ist und anhaltend, zu entscheiden.

Dann aber, im Gespräch mit Betroffenen, lassen sich einige „Risikofaktoren“ erkennen. Besonders betroffen von schwierigen und schwerwiegenden Trauerreaktionen sind (verständlicherweise) Kinder beim Verlust eines Elternteils oder eines Geschwisters in der Kindheit, besonders betroffen sind auch Eltern beim Tod eines Kindes und schließlich hat auch die Todesart Einfluss: traumatische Todesfälle und/oder plötzliche und unnatürliche Todesfälle geliebter und nahestehender Menschen führen häufig zu langanhaltenden Trauerreaktionen. Dazu zählen unbedingt auch Suizide. Bei Fremd- und Selbsttötungen kommen meistens Schuldgefühle ins Spiel, die die Akzeptanz verhindern und eine Trauer perpetuieren, die nicht enden will. Wenn man sich selbst die Schuld an der Selbsttötung eines Nahestehenden gibt oder auch, wenn man für den Tod eines Nächsten einen anderen Menschen oder menschliche Einwirkung insgesamt verantwortlich macht, vermeidet man, Abschied zu nehmen, sondern diskutiert mit sich und anderen, dass der Tod hätte vermieden werden können und quasi noch nicht eingetreten. Eine psychotherapeutische Auseinandersetzung mit den Schuldgefühlen bzw. Schuldvorwür-

fen kann hier helfen. Schuldgefühle sind unisono objektiv falsch, sind aber einer Realitätsprüfung üblicherweise nicht zugänglich. Schuldzusammenhänge drücken u.a. den Wunsch nach Nähe und Verbundenheit aus, auch zu Verstorbenen. So kann in derartigen Schuldzusammenhängen eine innere Verbindung zum Verstorbenen aufrechterhalten werden. Allerdings um den Preis eines immer weiter aufgeschobenen Abschieds und eines Teufelskreises aus Schuldzuschreibungen an sich oder andere. Bei einem natürlichen Tod treten Schuldgefühle seltener auf (außer bei den erwähnten Toden von Kindern oder Eltern junger Kinder – wobei man längst weiß, dass Kinder besonders dazu neigen, sich Schuld zuzuschreiben). Deshalb kann manchmal helfen, sich klar zu machen, dass auch soziale Gewalt letztlich transformierte Naturgewalt ist, dass es genau genommen nur natürliche Todesarten gibt. Der Mensch stirbt, weil er sterblich ist, alle anderen Umstände sind lediglich moderierende Variablen.

Damit ist die Frage, wie kann man Menschen helfen, die aus ihrer Trauer auch nach Jahren nicht herausfinden und die sehr darunter leiden, bereits angesprochen. Psychotherapie hat zwar nur mäßige Erfolge bei Trauer, allerdings ist die psychologische Intervention das einzige, was zur Verfügung steht. Dazu gehören



Die Madagassen haben eine besonders innige Beziehung zum Tod. Nicht nur gibt es eine Vielzahl von Grabgestaltungen, auch ist es unabdingbar, einen guten Kontakt zu den Verstorbenen, die Verbindungsglieder zum Schöpfungsgott „Zanahary“ sind, aufrechtzuerhalten. Das geschieht z.B. bei der Totenumwendung, bei der der Verstorbene Jahre nach seiner Beerdigung aus dem Grab genommen und neu beerdigt wird. Das große Fest zeigt, dass die Ahnen auch nach ihrem Tod weiter in der Gemeinschaft leben und über Neuigkeiten informiert werden. Genauso haben die Madagassen ein starkes Bewusstsein ihrer Sterblichkeit. Der Tod lebt mitten unter ihnen und niemand käme auf die Idee, beim Tod eines Menschen von „plötzlich und unerwartet“ zu sprechen wie bei uns.

exponierende Verfahren, mit denen die Betroffenen lernen, Vermeidungsstrategien langsam aufzugeben und ihre Trauer- und Trennungsgefühle zu verbalisieren und zu erkunden. Die Trauernden suchen dabei real oder gedanklich Plätze, Objekte oder Umstände auf, die sie mit dem Todesfall assoziieren, oder sie erzählen bzw. schreiben über den Verlust. Dahinter steht die Erkenntnis, dass das Zulassen von Trauer helfen kann. Trauer bedeutet für die Psyche Arbeit – nicht immer, aber manchmal. Zu den Aufgaben gehören die manchmal massiv erschwerte Akzeptanz des Verlusts, die sukzessive Bewältigung des Schmerzes und das Hineinwachsen in eine neue Realität. Auch die

Einsicht, dass es nie wieder gut wird, aber trotzdem langsam besser.

Im Licht der Ausführungen erscheint mir die Frage nach gesunder oder kranker Trauer müßig. Ob ein Trauerprozess für Betroffene belastend ist, lässt sich nicht an der Dauer der Trauer bemessen, sondern hat etwas mit dem subjektiven Leidensdruck zu tun, mit den Umständen des Todes und mit der Nähe zum Verstorbenen. Und diese Umstände sind meines Erachtens keine Krankheitszeichen, sondern sind verstehbare, nachvollziehbare Gründe für eine belastende Trauer, die den Verweis auf neurotisches Verarbeiten nicht braucht.

Dr. Georg Salzberger

PERSÖNLICH GEFRAGT

Barbara Lehnen

Die Floristin Barbara Lehnen beantwortet kurzweilig und unterhaltsam die persönlichen Fragen, die *Martin Klein* gestellt hat.

Seit wann arbeiten Sie im Clarenbachwerk?

Seit mittlerweile zwölf Jahren. Zu dieser Zeit suchte ich einen neuen Job, und so hatte ich einen Zettel im Blumengroßmarkt mit denkbar kurzem Text aufgehängt: „Floristin sucht neuen Job in gut gelauntem Team!“ Frau Röhlich, die damalige Geschäftsleitung des Clarenbachwerkes, hat sich in ihrer Tätigkeit auch gerne um die Begrünung der Häuser gekümmert und fuhr den

Großmarkt in Nippes des Öfteren an. So ergab sich der glückliche Zufall, dass ihr meine Stellenanfrage auffiel – und wohl auch gefiel –, und ich daraufhin einen Anruf von ihr erhielt. Nach einem Jahr befristeten Arbeitsvertrags bin ich in ein festes Verhältnis übernommen worden und kümmerge mich seit dem um die grüne Atmosphäre in den Häusern.

Was war Ihr erster Berufswunsch?

Schon im Alter von sechs Jahren hatte ich den Wunsch, Ornithologin zu werden. Damals fand ich die Geschichten der „5 Freunde“ von Enid Blyton toll. Und einer der Jungs aus der Truppe hatte immer einen Papagei auf der Schulter. Da hat sich meine Begeisterung für Vögel entwickelt und die ist bis heute geblieben.

Beruflich hat es sich dann – wie so oft – ganz anders entwickelt und ich bin erst einmal Industriekauffrau geworden. Meinen jetzigen Beruf als Floristin habe ich im Alter von 30 Jahren durch eine Umschulung erlernt. Einen Großteil meiner Berufspraxis konnte ich als Floristin auf dem Nordfriedhof arbeiten. Eine wirklich schöne Arbeit. Auch wenn man mit Friedhof eher etwas Anderes verbindet.



*Barbara
Lehnen
vor dem
Heinrich
Püschel
Haus*

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit im Clarenbachwerk?

Nach elf Jahren im Keller des Martin Luther King Hauses bin ich jetzt glücklich über meinen neuen Arbeitsplatz im Erdgeschoss. Besonders schätze ich im Clarenbachwerk die Herzlichkeit unter den Kollegen und den Kontakt zu den Bewohnern. Zudem war die Errichtung der Vogelvoliere vor dem Heinrich Püschel Haus eine Herzensangelegenheit von mir. Ich bin glücklich, dass wir das verwirklicht haben.

Morgens nach dem Aufstehen ...

... höre ich die Hitnacht im WDR, die bis 6 Uhr morgens auf Sendung ist und trinke gemütlich meine zwei Tassen Kaffee. Ich bin ein absoluter Frühaufsteher und das passt natürlich zu den Öffnungszeiten des Blumen Großmarktes!

Haben Sie Hobbys?

Aber klar doch: sehr gerne Wandern, Fahrradfahren, Hund und Garten.

Haben Sie einen Lieblingsurlaubsort?

Ich habe schon viele schöne Reisen gemacht. Aber einen Lieblingsort? - Nein. Den möchte ich noch finden. Ich glaube, wenn ich mir den Traum von meinem VW-Bus verwirklichen kann, werde ich ihn vielleicht entdecken.

Welche Musik hören Sie gerne?

Schwer zu sagen ..., es gibt so viel. Grundsätzlich bin ich natürlich geprägt von den 70er-Jahren. Allein aus dieser Zeit gibt es schon eine schier unendliche Palette an guter Musik. Spontan fällt mir hier Supertramp, Alan Parsons oder Genesis ein. Und Billy Joel. Oh ja, den liebe ich und ich würde ihn wirklich mal gerne live sehen. Aber dafür müsste ich nach New York, da er leider nur dort Konzerte gibt. Aber warum nicht? Mit meinem Bulli zu Billy nach New York und einen neuen Lieblings-Urlaubsort entdecken!

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?

„Im Reich der hungrigen Geister – Auf Tuchfühlung mit der Sucht“, ein wirklich interessantes Buch von Dr. Gabor Maté und als Kontrast dazu „Eines Tages in der Provence“, ein vergleichsweise leichter Roman aus Frankreich über einen alten und prachtvollen Baum auf dem Marktplatz eines beschaulichen, südfranzösischen Dorfes, der gefällt werden soll, und die Geschichten der Dorfbewohner, die sich dagegen wehren.



Barbara Lehnen und ihr erster Beruf(swunsch) als Ornithologin (siehe Frage nach dem Berufswunsch)

Was mögen Sie gar nicht?

Ignoranz, Intrigen und schlechte Laune.

Was ist Ihr Lieblingsfilm?

Den gibt es eigentlich nicht; zumindest fällt er mir jetzt nicht ein. Grundsätzlich schaue ich gerne französische Komödien und Musikfilme. Wenn ein Musikfilm auch gleichzeitig eine Biografie ist, wie z.B. „Lindenberg! Mach dein Ding“ oder „Rocket Man“, die Geschichte von Elton John, und dann auch noch, wie bei diesen Filmen, mit super Schauspielern besetzt und einfach gut gemacht ist, dann ist das ein runde Sache, die großen Spaß macht. Und bei „Spaß“ fällt mir auch noch die schrille deutsche

*Barbara
Lehnen
privat*



Komödie „Das Leben ist eine Baustelle“ ein. Die lief letztlich bei den öffentlich-rechtlichen im Programm. Den find ich einfach klasse!

Was ist für Sie die wichtigste Erfindung?
Das Navi. Das ist für mich die wichtigste Erfindung!

Haben Sie einen Traum oder eine persönliche Leidenschaft?

Ich liebe Tiere und besonders Hunde! Ich möchte bald einen Hund aus dem Tierschutz adoptieren. Aber damit lasse ich mir Zeit. Denn wir zwei müssen gut zueinander passen. Und er muss sich mit dem Irish Setter „Lennon“ verstehen, der zu unserer WG in der Voreifel gehört.

Was mögen Sie an Köln besonders?

Die A1 Richtung Eifel. Das ist mein Weg nach Hause ☺! Aber es gibt natürlich auch Dinge, die ich an Köln besonders mag. Dazu gehören der Decksteiner Weiher, der Riehler Wochenmarkt und die Flora.

Mit wem würden Sie gerne einen Kaffee trinken gehen?

Rod Steward. Der macht schöne Musik und ist ein witziger Typ!

Was soll später mal über Sie gesagt werden?

Das ist mir nicht wichtig. Ich lebe im Hier und Jetzt.

NAMEN & NOTIZEN

Neubeginn und Abschied

Markus Faßbender stellt sich vor

Personalarbeit als wichtiger Bestandteil einer Unternehmenskultur

Mein Name ist Markus Faßbender und ich habe am 1. Dezember 2022 als Personalleiter im Clarenbachwerk angefangen. Während meiner Berufsausbildung habe ich gemerkt, dass ich im Personalbereich arbeiten möchte und so habe ich mein Fachwissen u. a. in einem betriebswirtschaftlichen Studium erweitert. 1997 hatte ich dann die Möglichkeit, als Personalleiter in einem Handelsunternehmen anzufangen. Seit dieser Zeit bin ich durchgängig als Leitungskraft im Personalwesen tätig und darf sagen, dass ich keinen Tag in diesem sehr facetten- und abwechslungsreichen Aufgabengebiet bereue.

Eine offene, transparente und wertschätzende Kommunikation mit allen Mitarbeitenden ist für mich ein wichtiger Bestandteil zukunftsorientierter und nachhaltiger Personalpolitik; nur auf dieser Basis lässt sich ein gemeinsames Verständnis zu verschiedensten Themen schaffen. Daher bin ich immer für offene Worte und freue mich, mit Ih-

nen ins Gespräch zu kommen. Sie erreichen mich im Haus Andreas auf der 4. Etage oder telefonisch unter 0221 49 85 333.

Als Ausgleich zu meinem beruflichen Alltag treibe ich gerne Sport und genieße als Kölner „meine“ Stadt! In diesem Sinne verbleibe ich und schaue gespannt auf eine angenehme Zusammenarbeit.

Markus Faßbender





Olena Krawinkel stellt sich vor

Neue Pflegedienstleiterin im Haus Andreas

Olena Krawinkel ist die neue Pflegedienstleiterin im Haus Andreas. Damit ist die Leitung des Hauses wieder komplett. Frau Krawinkel absolvierte bereits ihre Pflegeausbildung im Fachseminar des Clarenbachwerks Köln. Ab 2010 arbeitete sie dann als Pflegefachkraft im Heinrich Püschel Haus, zunächst auf der zweiten Etage, ab 2016 dann als Wohngruppenleiterin auf dem Wohnbereich 4.

Sie hat auch die herausfordernde und lange Umbauphase im Heinrich Püschel Haus mitgemacht, anschließend war Frau Krawinkel für zwei Wohnbereiche verantwortlich. Sie ist dem Haus immer und gerne treu geblieben und erwähnt, dass sie viel Un-

terstützung durch das Team im Haus erfahren hat. Andrea Wehlert war ihr ein Vorbild und eine Stütze, auch für ihre beiden umfangreichen Weiterbildungen. Noch bevor die zur Pflegedienstleitung abgeschlossen ist, hat Frau Krawinkel in das Haus Andreas gewechselt und freut sich sehr über die neue Herausforderung und die Zusammenarbeit mit Einrichtungsleiter Thorsten Halbe und seinem Team.

Olena Krawinkel hat eine erwachsene Tochter und lebt in Köln. Wir wünschen einen guten Start im Haus Andreas! **G. Salzberger**

Sevtap Topal stellt sich vor

Ich bin Sevtap Topal, 36 Jahre jung und seit dem 1. November 2022 neues Teammitglied in der Personalabteilung. Zurzeit betreue ich das Haus Andreas und die Häuser Stephanus und Paulus und beantworte auch sonst Fragen zu allen Personalthemen. Unter anderem habe ich zwölf Jahre im Fachbereich Personal & Recht einer großen Hospitalvereinigung in Köln und Wuppertal mitgewirkt. Ich habe einige Weiterbildungen im Personalwesen absolviert und berufsbegleitend Betriebswirtschaftslehre studiert.

Meine Freizeit verbringe ich gerne mit künstlerischen und kreativen Tätigkeiten, vor allem mit meiner Toch-



ter kann ich mich da richtig austoben. Meine größte Leidenschaft gilt aber schönem Geschirr, ob außergewöhnlich oder antik, meine Sammlung ist riesig. An Nachmittagen oder Wochenenden findet man uns oft auf dem Fußballfeld, wo wir entweder meinen Sohn oder meinen Mann anfeuern.

Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen und bedanke mich für die bisherige herzliche Aufnahme im Team. **Sevtap Topal, Personalabteilung**

**Hatice Inkuen
in den Ruhestand
verabschiedet**

Hatice Inkuen in den Ruhestand verabschiedet

Die Clarenbacher sprechen bei einigen ihrer Kolleginnen gerne von „Urgestein“. Bei Hatice Inkuen jedenfalls stimmt das: Sie hat ihre Tätigkeit im Clarenbachwerk im Juli 1979 aufgenommen und Ende Januar 2023 (zunächst) beendet. Bei einer Feier zu ihrer Verabschiedung waren auch einige Angehörige gekommen, um sich bei Frau Inkuen zu bedanken und an gemeinsame Zeiten zu erinnern. Die KollegInnen hatten ein großes türkisches Buffet vorbereitet, an dem auch ihre

Tochter, Derya Ova, die im Haus Deckstein arbeitet, beteiligt war. Bevor wir uns von dessen Vorzüglichkeit überzeugen konnten, wurde die Bald-Rentnerin in kurzen Ansprachen gewürdigt. Hatice Inkuen bedankte sich und betonte, sich an den Begriff Rentnerin noch nicht gewöhnen zu können. Sie ließ durchblicken, auch zukünftig, wenn auch in geringerem Umfang, als Aushilfe tätig sein zu wollen.

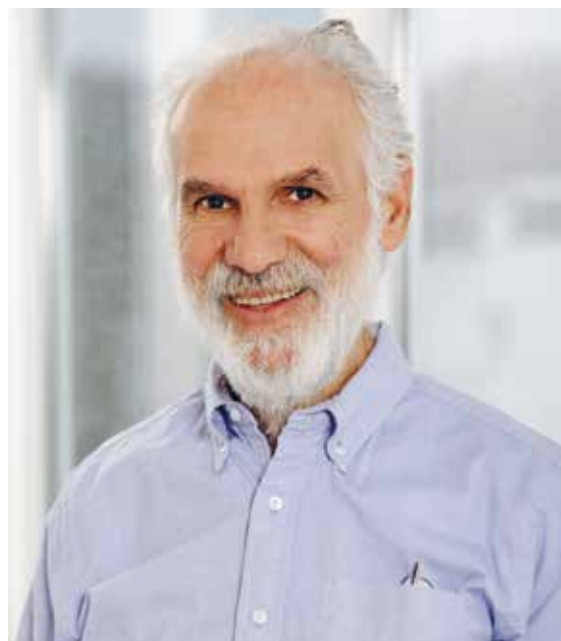
Anschließend wurde es ein fröhliches und ausgelassenes Fest, unter das sich Kolleginnen und Kollegen aus allen Häusern und aus vielen Nationen mischten. Und wie das so ist, wenn eine verdiente und beliebte Kollegin verabschiedet wird, es wurde viel gelacht, ein bisschen geweint und sich geherzt. Wir wünschen Hatice Inkuen alles Gute und einen guten Übergang in den Lebensabschnitt Rente! **G. Salzberger**

*Hatice Inkuen
im Kreis ihrer
Kolleginnen und
Kollegen vom Paul
Schneider Haus*



Esmail Mosleh in den Ruhestand verabschiedet

Ein Abschied auf Raten hat Esmail Mosleh in den letzten Jahren im Frida Kahlo Haus genommen. Der Sportlehrer, der als Aushilfe in der Pflege bereits 1979 im Heinrich Püschel Haus gearbeitet hat, begann seine „reguläre“ Tätigkeit Anfang 1993 als Sportlehrer im Frida Kahlo Haus, das gerade eröffnet worden war. Das Therapiebad war eine seiner Domänen, bei der hohen Luftfeuchtigkeit und den hohen Temperaturen halten selbst Neoprenanzüge nur knapp ein Jahr. Insofern ließe sich die Tätigkeit von Herrn Mosleh auch in der Anzahl seiner Neopren-Anzügen messen ... Das Bad vermittelt insbesondere Menschen mit Spastiken Entspannung und auch bessere Beweglichkeit. Daneben gehörte das Rollstuhltraining, Sportübungen und vieles andere mehr zu seinem Aufgabengebiet. In den letzten Jahren, in denen Esmail Mosleh einige chronische Krankheiten zusetzten,



konnte er zusätzlich mit seinem Hobby, dem Kochen, vielen Bewohnern Freude bereiten. Auf diversen Festen, aber auch in den turnusmäßig stattfindenden Kochgruppen war Esmail aktiv und alle freuten sich, wenn er für Rezepte verantwortlich zeichnete.

Ende Februar ging der beliebte Betreuer und langjährige Kollege in den Ruhestand. Viele BewohnerInnen und KollegInnen bereiteten ihm einen sehr herzlichen Abschied. Einige bedauerten, dass zukünftig nur mehr seine Familie von seinen Kochkünsten profitiert und alle erinnerten sich an schöne Begegnungen und hilfreiche Gespräche. Nicht nur die Frida Kahlo-Isten wünschen Esmail Mosleh alles Gute und viele gesunde Rentenjahre! **G. Salzberger**





Annemarie Frage-Münch ist verstorben

Frau Annemarie Frage-Münch ist am 17. Februar 2023 im Alter von 72 Jahren verstorben. Knapp einhalb Jahre nach dem Tod ihres Mannes ist die Rechtsanwältin nach kurzer Krankheit friedlich eingeschlafen. Sie ist mit ihrer Krankheit offen und tapfer umgegangen, auch wenn ihr der Verlust ihrer Selbstbestimmung sehr schwer gefallen ist.

Annemarie Frage-Münch hat in ihren letzten Monate in einem Pflegeheim des Clarenbachwerks gelebt, wodurch sich ein Kreis schließen konnte: Sie hat als stellvertretende Vorsitzende des Vorstandes des Clarenbachwerks e.V. das Werk über 20 Jahre mitgeprägt. Seit ihrem Studium engagierte sie sich politisch, kulturell und sozial für das Gemeinwesen und deshalb unter anderem für das Clarenbachwerk.

Besonders erwähnenswert ist ihre langjährige Laufbahn in der Kommunal-Verwaltung. Sie war die erste Frauengleichstellungsbeauftragte in Troisdorf.

Zuletzt war sie Oberkreisdirektorin in Düren. Nach dem Ausscheiden aus diesem Amt widmete sie sich neben besagtem Engagement im Vorstand des Clarenbachwerks und bei den Lindenthaler Diensten dem Orgelprojekt der evangelischen Gemeinde Lindenthal und der Freien Volksbühne Köln. Privat liebte Frau Frage-Münch Fernreisen, Wandern, Singen und das Fotografieren.

Wir bedauern den plötzlichen Tod von Frau Annemarie Frage-Münch. Ihre ruhige und sachliche Art, ihr soziales Empfinden und ihre überaus hilfreiche und jahrelange Vorstandsarbeit behalten wir in dankbarer Erinnerung. Den Hinterbliebenen sprechen wir unser Mitgefühl aus.

Vorstand und Geschäftsführung des Clarenbachwerks sowie die Mitarbeitenden des CBWK Clarenbachwerk Köln gGmbH

Annemarie Frage-Münch bei ihrer letzten Wahl in den Vorstand





News & Vorteile für Mitarbeitende



%

Mitarbeiterangebote

Mode, Sportartikel, Technik, Möbel – alle Mitarbeitenden des Clarenbachwerks bekommen jetzt Rabatte auf Produkte und Dienstleistungen von über 800 Top-Marken. So geht's: Die Plattform <https://clarenbachwerk.mitarbeiterangebote.de> aufrufen, mit Mailadresse und **Code „CBWK-Angebote“** registrieren – und shoppen gehen!



Physio & Kurse im STUP

Nach dem Job noch zur Krankengymnastik oder zum Sport? Manchmal ist es schwer, sich zu Hause nochmal aufzuraffen.

Deshalb bietet die Physiotherapiepraxis Funke & Peev direkt auf dem Campus in Müngersdorf beides an (Haus Stephanus, 1. OG). Wer also ein Rezept zur Krankengymnastik hat, kann sich direkt an die Praxis wenden. Ebenso, wer mit Kolleginnen und Kollegen einen Kurs zur Rückenschule, Pilates oder Entspannung besuchen will.

www.physiotherapie-funke-peev.de



Gesundheitsurlaub

Urlaub und Gesundheit verbinden, und die Krankenkasse zahlt? Das geht mit AKON. Der Veranstalter bietet Gesundheitsprogramme in Deutschland und Europa an. Dabei kooperiert er mit gesetzlichen und privaten Krankenkassen, die einen Teil der Kosten übernehmen.

Ob Aquafitness, Wirbelsäulengymnastik, Yoga oder Ernährungskurse – das Angebot kann man auf www.akon.de anschauen und herausfinden, was die eigene Krankenkasse übernimmt. Beispiel: eine Woche mit fünf Übernachtungen, Verpflegung und Kurs kostet z. B. statt 339 nur 189 Euro, weil die Krankenkasse 150 Euro dazuzahlt.



Mitarbeiterräume Eine Runde Kicker, auf dem Massagestuhl entspannen oder sich mit Kolleginnen und Kollegen austauschen? Das alles ist möglich in den beiden neuen Mitarbeiterräumen (Heinrich Püschel Haus/EG, hinter dem Empfang). **Sie sind rund um die Uhr offen – Mitarbeitende aller Häuser sind herzlich eingeladen, die Räume zu nutzen!**



NEU!

Alle Kolleginnen und Kollegen informieren wir ab 2023 in **unserem neuen, monatlichen Newsletter** über Neuigkeiten und Vorteile durch das Arbeiten im Clarenbachwerk!

Fort- und Weiterbildungen I

- Unser **Fortbildungsprogramm**: im Intranet/Browser (einsehbar über Zugang Gast/Gast)
- **Anmeldung** wie üblich über PDL/EL im Haus
- Auch **externe Fortbildungen** können besucht werden – oft ebenfalls mit Kostenübernahme und Freistellung. Sprecht uns an!
- Bei allen Fragen bitte an **Georg Salzberger** wenden: Tel. 0221-4985-170 oder per Mail an salzberger@clarenbachwerk.de

% Günstiger trainieren bei Just-fit

Bei dem Fitness-Anbieter „Just-fit“ bekommen alle Mitarbeitenden des



Clarenbachwerks eine Ermäßigung und können damit günstiger trainieren – in 21 Studios in Köln und

Umgebung. Wie funktioniert das? Lasst Euch eine kurze Bestätigung von Personalabteilung oder Einrichtungsleitung schreiben, dass Ihr beim Clarenbachwerk arbeitet, geht damit zum Studio und Ihr bekommt Prozente! Alle Studios und mehr Info unter www.just-fit.de

Tag der gesunden Ernährung

Passend zu diesem Anlass bieten wir Euch auf allen Wohnbereichen saftiges Obst und knackiges Gemüse frisch vom Markt – lasst es Euch gut gehen und greift gerne zu!



Fort- und Weiterbildungen II

Palliative Praxis-Weiterbildung

Anmeldung ab sofort: Diese Fortbildung findet am 2.–4.5. und am 5./6.9. statt. Sie entspricht der ersten Woche der vierwöchigen, zertifizierten Weiterbildung nach dem Curriculum der Dt. Gesellschaft für Palliativmedizin für examinierte Pflegekräfte. In der einwöchigen Inhouse-Schulung können auch nicht-examinierte Mitarbeitende wichtige Grundsätze der Palliativen Praxis kennenlernen, ebenso wie Pflegefachkräfte. Unbedingt empfehlenswert!

Gewaltschutzkonzept

Gerade starten wir mit der Installation eines Gewaltschutzkonzepts. Bevor in allen Häusern Fortbildungen stattfinden, geht es in kleinen Arbeitsgruppen um Gewaltbegriff, Risikoanalysen und Gefahrenquellen. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe!



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)

