

Information für Bewohnende, Angehörige
und Mitarbeitende des Clarenbachwerks Köln

CLARENBACH Aktuell

43. Jahrgang, September 2023



3/23



Geschäftsführung
Julia Richter stellt sich vor

Depression
(Wie) kann man helfen?
Welche Therapien gibt es?

Buchpräsentation
„Lebensbilder“

RUBRIKEN
Namen & Notizen,
Persönlich gefragt,
Aus den Häusern

Inhalt

Editorial	3
Geschäftsführung: Julia Richter stellt sich vor	4
Namen und Notizen	7
Aus den Häusern: Großes Sommerfest in Müngersdorf	14
Frida Kahlo Haus trat beim Edelweißpiratenfestival auf	22
Der Sommer im Heinrich Püschel Haus	24
Sonne, gute Laune und Poesie in der Tagespflege Deckstein	27
Lesung im Petershof	29
Zirkus in Braunsfeld	32
Im Wallraf-Richartz Museum mit „dementia + art“	44
Lesung und Buchpräsentation: „Lebensbilder“ vorgestellt	34
Lebensbilder Inge Jost: „Offen für alles Neue“	40
Depression: Wie kann man helfen? Welche Therapien gibt es?	
Depression als Signatur des 21. Jahrhunderts?	50
Persönlich gefragt: Neele Moitzheim	39
Kleines Bilderrätsel zu Müngersdorf, Braunsfeld und Deckstein	62
Lösungen ab Seite	66
Palliative Care: „Wem die Stunde schlägt ...“	68

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, J. Richter, K. Strimmer, Dr. G. Salzberger (v.i.S.d.P.)

Im Internet: www.clarenbachwerk.de

Druck: Print:Comm Druckservice Jürgen Brandau, 50737 Köln

Auflage: 850 Exemplare

Die Fotos und Abbildungen stammen von: Dahmen, D. Bennert, Rasimus, Salzberger, Städel-Museum Frankfurt a.M., Wikimedia, Klein, Mielchen-Schäfer, Kuhn, Cyborra, Becker, Lingen, Titelfoto von Kromath.

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,

auch diese Ausgabe unserer Hauszeitschrift ist wieder prall gefüllt mit Geschichten aus den Häusern und mit Geschichten von Menschen, die hier leben und arbeiten. Ausnahmsweise beginnen wir in dieser Ausgabe nicht mit unserer Rubrik „Aus den Häusern“, sondern mit „Namen und Notizen“. So können Sie direkt unsere neue Geschäftsführerin Julia Richter kennenlernen, die sich im Interview vorstellt.

Im Anschluss folgt dann „Aus den Häusern“ mit einem großen Bericht vom Sommerfest, von einem Museumsbesuch und mit vielen kleineren Berichten, wie der Sommer in den Häusern des Clarenbachwerks begangen wurde.

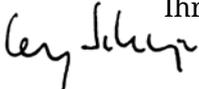
Unbedingt hinweisen möchte ich Sie auf das neue Buch mit weiteren Lebensbildern von Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie können nicht nur von der Buchvorstellung hier in der Clarenbach Aktuell lesen, sondern auch gleich ein Kapitel, eine Lebensgeschichte aus dem Buch genießen. In den kommenden Ausgaben werden weitere Kapitel aus dem Buch nachgedruckt.

Letzthin erwähnte eine Leserin, dass wir häufiger als früher einzelne

Seiten für Werbung reserviert hätten und was man denn tun müsse, um in der Hauszeitschrift zu werben. Dazu kann ich sagen, dass wir üblicherweise nur für das Clarenbachwerk und den Förderkreis e.V. werben und nur in seltenen Fällen auch für Angebote auf dem Campus Müngersdorf. Das tun wir auch in dieser Ausgabe, um das Angebot einer KiTa bekannt zu machen, die bevorzugt von Mitarbeitenden des Werks genutzt werden kann. Ausschließen kann ich, dass wir Seiten zu Werbezwecken verkaufen.

Ich hoffe, dass der Seitenumfang, der ja in den letzten Ausgaben stark angestiegen ist, unsere Leserinnen und Leser nicht erschreckt, wir haben uns jedenfalls bemüht, ein Gleichgewicht zwischen schwereren und leichteren Themen herzustellen – Lesestoff für die länger werdenden Herbstabende kann man schließlich nicht genug haben.



Ihr

 Georg Salzberger



GESCHÄFTSFÜHRUNG

Julia Richter stellt sich vor

Seit Juli ist Julia Richter als Geschäftsführerin im Tandem mit Hans-Peter Nebelin im Amt. Sie kommt aus der Krankenpflege und leitete zuletzt das Johanniter-Stift Köln-Ehrenfeld. Hier erzählt sie von ihren Zielen für das Clarenbachwerk und von ersten Eindrücken.

Soviel sei verraten: Nicht nur ihre fünfjährige Tochter ist ein riesiger Fan unseres Sommerfests ...

Julia Richter ist Krankenschwester, Case Managerin und Dipl.-Pflegerin. Seit 1999 arbeitet sie im Krankenhaus u.a. in der Gynäkologie, der internistischen Abteilung und auf der chirurgischen Intensivstation. Von 2002–2006 studierte sie an der katholischen Fachhochschule in Köln Pflegemanagement. Seit 2007 war sie bei der Johanniter Seniorenhäuser GmbH tätig: als Pflegedienstleiterin und viele Jahre als Einrichtungsleiterin in Brauweiler und im Johanniter-Stift Köln-Ehrenfeld. Auch Ehrenamt ist ihr sehr wichtig: Seit 2000 gehört sie der Johanniter-Schwesternschaft an, daneben ist sie im Pfarrgemeinderat von St. Pankratius tätig. Julia Richter ist 46 Jahre, verheiratet und Mutter einer 5-jährigen Tochter. Sie lebt in Braunsfeld.

Frau Richter, was bringen Sie aus Ihrer bisherigen Tätigkeit mit?

Ich komme von einem großen Träger, der komplett durchstrukturiert ist. Ich habe bereits mehrere Häuser gestaltet, auch im Neubezug. Diese Erfahrungen fließen sicher auch im Clarenbachwerk mit ein. Ich bin hier um zu gestalten – und zwar in guter, enger Zusammenarbeit mit meinem geschäftsführenden Kollegen Hans-Peter Nebelin und unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Wie sehen Sie die Ausgangslage hier?

Ich stelle fest, dass die Menschen im Clarenbachwerk in den letzten Jahren aus diversen Gründen einige Unruhe erlebt haben. Ich möchte gerne für Sicherheit und Beständigkeit sorgen. Dafür will ich vor allem Strukturen aufbauen oder festigen, Ruhe reinbringen, ansprechbar sein.

Was schätzen Sie am Clarenbachwerk?

Wir haben hier große Stärken: viele langjährige Mitarbeitende, die sich mit ihrer Vielfalt für das Clarenbachwerk einbringen, die Häuser mit ihrem Interieur sind attraktiv ausgestattet, der Stand der Einrichtungen ist hochprofessionell, unsere Öffentlichkeitsarbeit ist enorm und beeindruckend.

Sehen Sie Besonderheiten hier?

Was ich sehr schön finde, ist die große kulturelle Vielfalt hier, das ist be-

reichernd. Die Breite der Angebote und Schwerpunkte hier ist einzigartig: neben der kultursensiblen Pflege gibt es auch die junge Pflege, die Demenzpflege. Neben der stationären Pflege auch die Tagespflege-Einrichtungen, das Service-Wohnen und eine eigene Pflegeschule.

Was sind Ihre ersten Schritte?

Ich möchte hier erstmal gut ankommen, die Menschen und die Strukturen kennenlernen und verstehen. Erstmal die Basics – zusammen mit allen Mitarbeitenden, insbesondere den Führungskräften, der Mitarbeitervertretung. So habe ich immer gearbeitet: erst die Pflicht, dann die Kür. Schrittweise können wir dann gemeinsam die Prozesse optimieren zum Wohle unserer Bewohner und Mitarbeitenden.

Wie wollen Sie das angehen?

Wichtig ist mir die Entwicklung von Qualitätszielen – einerseits für das Unternehmen im Ganzen, andererseits einrichtungsbezogen. Für das Unternehmen könnte es zum Beispiel um das Qualitätsmanagement-Handbuch gehen, um eine verlässliche Dienst- und Einsatzplanung oder Themen wie Nachhaltigkeit, die mein Kollege ja bereits in Angriff genommen hat: Wie kaufen wir als Unternehmen ein, wie agieren wir CO₂-schonender, welche Vorsorge müssen wir bei Hitze und Klimaveränderungen treffen?

Und einrichtungsbezogen?

Gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen wollen wir auch für die einzelnen Häuser Ziele definieren. In der jungen Pflege werden sie womöglich anders aussehen als in den Senioreneinrichtungen. Das muss man dann in die Häuser tragen, wo die Ziele und Maßnahmen gelebt und umgesetzt, manchmal auch neu angepasst werden. Beispiel Dienstplan: Einsatzzeiten sollten immer wieder bewertet werden – passen sie noch zu unseren Abläufen, für unsere Bewohner?

Was macht Sie als Geschäftsführerin aus?

Ich denke, vor allem mein kooperativ-partizipativer Führungsstil. Mir geht es immer darum zu schauen: Welche Stärken bringt wer mit? Wie kann ich fördern – ohne Überforderung? Entscheidend finde ich dabei, transparent zu sein, eine gute Kommunikation zu pflegen: Wir müssen viel erklären, die Mitarbeitenden mitnehmen. Vorbild zu sein und Dinge vorzuleben ist mir ebenfalls wichtig.

Wie kann das aussehen?

Zum Beispiel mal selbst ein schwieriges Angehörigengespräch zu führen. Erst kürzlich habe ich in Anwesenheit von Pflegedienstleitung und QM-Beauftragten so ein Gespräch geführt, anschließend haben wir das reflektiert. Immer in wertschätzender Grundhaltung.

” *Mir geht es immer darum zu schauen: Welche Stärken bringt wer mit? Wie kann ich fördern, ohne Überforderung?*

*Das neue Tandem in der Geschäftsführung:
Julia Richter
und Hans-Peter
Nebelin*



” *Ich bin hier, um zu gestalten: in guter, enger Zusammenarbeit mit meinem geschäftsführenden Kollegen und unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.*

Welche neuen Akzente möchten Sie setzen?

Ein Punkt, der mir persönlich am Herzen liegt, ist die Gesundheitsförderung. Mit einem früheren Team hatte ich – sogar während Corona – einen Pflegepreis für gesunde Pflege gewonnen: Da war ich richtig stolz darauf. Das könnte ich mir auch für das Clarenbachwerk vorstellen – diesen Bereich sehe ich aber als „Kür“, vielleicht ab Mitte 2024.

Was wünschen Sie sich für die Bewohnerinnen und Bewohner im Clarenbachwerk?

Dass sie hier einen guten Wohn- und Lebensort vorfinden, dass ihre Wünsche und Besonderheiten in der Versorgung größtmöglich berücksichtigt werden können.

Und für die Mitarbeitenden?

Dass sie auf Veränderungen in den Pflegeprozessen dynamisch reagieren können und aktiv mitgehen – denn wir können nur etwas schaffen, wenn wir alle an einem Ziel arbeiten. Mit regelmäßigem Feedback – und auch Dank für besonderen Einsatz.

Was wünschen Sie sich für die Angehörigen?

Dass die Führungskräfte mit den Angehörigen weiterhin eng in Austausch bleiben, etwa bei Angehörigenabenden – sodass sie informiert sind und abgeholt werden bei Veränderungen.

Gab es seit Juli schon ein besonderes Highlight für Sie?

Ja – ich muss sagen: Ich habe noch nie so ein tolles Sommerfest erlebt!

Neue Mitarbeitende, zwei Verabschiedungen und neue KiTa in Müngersdorf

Außerdem berichten wir über die Spendenübergabe von „Alles für Andere“.

Neue Pflegedienstleiterin im Heinrich Püschel Haus

Mein Name ist Jutta Mas Kistner, ich bin verheiratet, Mutter von 9-jährigen Zwillingmädchen und seit dem 1. Juli die neue Pflegedienstleitung im Heinrich Püschel Haus.

Ich komme aus der Akutpflege und war in den letzten zwei Jahren in der Altersmedizin in Bergisch Gladbach tätig. Nach fast 20-jähriger Tätigkeit in einem Kölner Krankenhaus in der Geriatrie, dem Aufbau einer Demenzstation nach einem schwedischen Pflegekonzept und vielen Jahren Berufserfahrung in der Pflege, liegt mir die Begegnung und der Umgang mit dementiell veränderten Menschen ganz besonders am Herzen, deren Förderung und der Erhalt der Autonomie jedes Einzelnen.

Authentizität, Empathie und Humor sind für mich die Grundvoraussetzungen für ein gutes Miteinander. Schon lange hegte ich den Wunsch, in die Langzeitpflege zu wechseln und umso mehr freue ich mich, im Heinrich Püschel Haus diese Mög-



lichkeit bekommen zu haben. Erleichtert wurde mir der Start durch eine freundliche und offene Begrüßung und Begleitung aller Mitarbeitenden. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken. An der Seite von Frau Wehlert und allen anderen Kollegen fühle mich sehr wohl und habe das Gefühl, gemeinsam viel erreichen zu können. Ich freue mich auf unsere weitere Zusammenarbeit und bin auf die nächsten Jahre sehr gespannt.
Jutta Mas Kistner, Pflegedienstleiterin im Heinrich Püschel Haus

Neu im Haus Deckstein

Ich heiße Smaragda Petrou, bin 24 Jahre alt und seit dem 1. August 2023 neues Teammitglied der Sozialen Betreuung im Haus Deckstein. Vorher habe ich dort fast zwei Jahre neben meinem Studium am Empfang gearbeitet. Zuerst habe ich in Erziehungswissenschaft meinen Bachelor abgeschlossen und anschließend ein Psychologie-Studium angefangen, das ich zurzeit nebenbei noch weiterführe.



In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meinen zwei Kaninchen oder gehe in der Natur spazieren. Außerdem liebe ich es, zu backen oder auf meinem Balkon zu „gärtnern“. Dort wachsen neben diversen Blumen viele verschiedene Kräuter, Salate und auch einige Gemüsesorten, mit denen das Kochen umso mehr Spaß macht.

Ich freue mich auf alle neuen Bekanntschaften und die gute Zusammenarbeit im Team!

Smaragda Petrou, Soziale Betreuung Haus Deckstein

Pfarrer Uwe Zimmermann geht in den Ruhestand

Uwe Zimmermann, der Pfarrer der evangelischen Clarenbach-Gemeinde in Braunsfeld, ging nach 36 Jahren in den Ruhestand. Bereits gut zwei Wochen vor der offiziellen Verabschiedung in der Gemeinde feierte Pfarrer Zimmermann seinen letzten Gottesdienst mit den BewohnerInnen des Clarenbachwerks. Die Altenheimseelsorge stellte für Pfarrer





rem auch für die Öffentlichkeitsarbeit der Pfarrei zuständig war, dem Aufsichtsrat des Sozialwerks angehörte, der sich um die Arbeit des Altenheims Clarenbachstift kümmert und den Vorsitz im Presbyterium innehatte. Für seinen Ruhestand hat er keine

Zimmerman einen Schwerpunkt seiner Arbeit dar, „neben“ den üblichen pfarramtlichen Aufgaben wie Taufen, Trauungen, Beerdigungen und Gottesdiensten. Und das spürten auch die Clarenbacher beim letzten Gottesdienst, denen es ein Anliegen war, sich persönlich von Pfarrer Zimmermann zu verabschieden. Selbstverständlich gratulierten auch Geschäftsführerin Frau Julia Richter und Geschäftsführer Hans-Peter Nebelin dem baldigen Ruheständler.

Besonders habe ihn berührt, erwähnte Pfarrer Zimmermann in einem Gespräch mit dem Kölner Stadt-Anzeiger, dass im Gottesdienst im Heinrich Püschel Haus eine alte Dame aufgestanden sei, „die man als dement einschätzt und hat mir auswendig einen Segenswunsch zugesprochen“.

Kurz erwähnt sei, dass Pfarrer Zimmermann daneben und unter ande-

besonderen Pläne, er möchte erst einmal ein Jahr lang die Zeit ohne viele Termine genießen. Sollte ihm langweilig werden, so laden wir ihn gerne ein, einmal über den Umgang mit alten Menschen zu referieren, denn seine Gottesdienste waren ob seiner humorvollen und menschenzugewandten Art immer auch kleine Lehrstücke zum Umgang mit Menschen mit Demenz.

G. Salzberger



Pfarrer Zimmermann bei der Verabschiedung durch die Geschäftsführung

Derya Ova beendete ihre langjährige Tätigkeit im Clarenbachwerk

Derya Ova erwähnt gerne, dass sie schon vorgeburtlich enge Verbindungen zum Clarenbachwerk gepflegt hat, hat doch ihre Mutter Hatice Inkuen bis kurz vor der Entbindung, sprich hochschwanger auf der 6. Etage im Heinrich Püschel Haus gearbeitet. Die damalige Großküchenleiterin Gudrun Rabis hat Hatice bei Heißhungerattacken mit sauren Gurken versorgt. Ihre erste Teilnahme an einer Weihnachtsfeier im Heinrich Püschel Haus hat sie dann als vier Wochen alter Säugling erlebt, ihre Babysitter waren damals Frau Zöllner-Scheuch und Frau Ickert. Auch in den vielen folgenden Jahren ist sie an den Wochenenden auf „Station“ dabei gewesen und bald auch auf den Spuren der Sozialen Betreuung gewandelt, hat Bewohner auf den Zimmern besucht, Gespräche geführt, auf Sommerfesten und Weihnachtsfeiern geholfen und Tanzaufführungen veranstaltet.

Ihre erste „reguläre“ Tätigkeit im Clarenbachwerk nahm Derya Ova als 17-jährige Aushilfe auf, später hat sie als Studentin der Erziehungswissenschaften in den Semesterferien in der Großküche gearbeitet. Nach erfolgreichem Abschluss ihres Studiums be-



gann sie im September 2010 in der Sozialen Betreuung. Ihr lag das Haus Deckstein sehr am Herzen und Einrichtungsleiter Heinz Holbein hob das hohe Engagement und Verantwortung von Derya Ova hervor. Viele KollegInnen und BewohnerInnen nutzten das Abschiedsfest, um sich bei Derya Ova zu bedanken und sich von ihr zu verabschieden.

Frau Ova widmet sich in Zukunft (und nach ihrem zweiten Studium zur Psychotherapeutin) ganz der Kinder- und Jugendpsychotherapie, die sie be-

reits seit 2016 in kleinerem Umfang in einer Gemeinschaftspraxis anbietet. Wir wünschen ihr für ihre Tätigkeit alles Gute und freuen uns über gelegentliches Wiedersehen!

G.Salzberger

Neu: KiTa auf dem Campus in Müngersdorf

Meine Kollegin, Parissa Geraminejad, und ich werden nach mehreren Jahren Berufserfahrung in der Anstellung als Kindertagespflegepersonen auf dem Campus des Clarenbachwerks zwei Kindertagespflegen eröffnen. Ab dem 1. November 2023 werden wir starten und jeweils fünf Kinder pro Person betreuen.

Frau Geraminejad ist seit Dezember 2020 als Kindertagespflege tätig und hat selber zwei Söhne im Teenageralter. Sie freut sich sehr über die neue Herausforderung. Ich bin seit 2018 als Kindertagespflegeperson tätig und konnte bereits in unterschiedlichen Einrichtungen meine Erfahrungen sammeln. Wir sind beide der persischen Sprache mächtig, zusätzlich spreche ich auch spanisch, und so freuen wir uns auch auf persisch- oder spanischsprachige Kinder.

Wir beide wollen den Mitarbeitern in den Häusern des Clarenbachwerks die Schere zwischen Beruf



und Familie durch die Ermöglichung der Betreuung am Ort vereinfachen. Kinder im Alter von 1-3 Jahren sind herzlich willkommen und werden in den Genuss kommen, eine familiennahe Betreuung zu erhalten.

Ich bin selber auch Mutter von zwei Kindern, beide gehen in die Grundschule. Meine Kinder sind auch mit elf Monaten in der Kindertagespflege betreut worden. Deshalb kenne ich beide Seiten der Kindertagespflege sehr gut. Im November freue ich mich auf einen mir neuen Stadtteil und selbstverständlich auf meine eigenen Gruppen von Kindern.

**Parissa Geraminejad &
Parissa Razmjoo Airamloee**

Mer han e Hätz för Minsche – Spendenübergabe „Alles für Andere e.V.“

Am 5. August 2023 fand endlich nach dreijähriger Pause wieder die Spendenübergabe des karnevalistischen Wohltätigkeitsvereins „Alles für Andere e.V.“ im Festsaal der SBK Köln statt.

Der Verein mit seinen 60 Mitgliedern finanziert seit seiner Gründung im Jahr 1971 kleinere und größere Projekte sozialer Einrichtungen, immer mit dem Leitsatz „Nit schwaade, maache!“ Dafür werden keine Schecks oder Bargelder verteilt, sondern Sachspenden, die in Absprache mit den Einrichtungen angeschafft werden. Alles ganz unbürokratisch und mit wenig Aufwand. Die zu ver-

gebende Spendensumme wird durch die Erlöse der jährlich stattfindenden Wohltätigkeitssitzung und des karnevalistischen Frühschoppens sowie weiterer Spenden erwirtschaftet.

„Alles für Andere e.V.“ unterstützt bereits seit Jahren das Frida Kahlo Haus. Nachdem Waltraud Kuhn, selbst Mitglied des Vereins, den Kontakt zwischen dem Schatzmeister Adalbert Fischer und der Einrichtungsleitung Andrea Wehlert vermittelt hat, darf sich nunmehr auch das Heinrich Püschel Haus über die Unterstützung des Vereins freuen. So nahmen die Einrichtungsleitungen und Beiratsvorsitzenden beider Einrichtungen an der diesjährigen Spendenübergabe teil und konnten die Spendenurkunden freudig entgegennehmen.

Das Heinrich Püschel Haus wird seine Sachspende für die Bewohner-





Innen im Bereich der Tier-gestützten Therapie sowie für einen Eiswagen, der sowohl die BewohnerInnen als auch die MitarbeiterInnen mit Eis verwöhnt, einsetzen. Die Soziale Betreuung des Frida Kahlo Hauses wird seine Sachspende ebenfalls den BewohnerInnen zu Gute kommen lassen.

Insgesamt wurden 17 Projekte sozialer Einrichtungen durch den Verein mit insgesamt 40.000 Euro unterstützt. Ein schönes Bühnenprogramm, das vom 1. Vorsitzenden Manfred Schweinheim moderiert wurde, sorgte für einen rundum gelungenen Nachmittag, an dem auch für das leibliche Wohl gesorgt war.

An dieser Stelle möchten wir uns bei dem Vorstand und den Mitgliedern von „Alles für Andere e.V.“ ganz herzlich für ihr unermüdliches Engagement, die Spenden und die Eintrittskarten für die Wohltätigkeitssitzung 2023, an der BewohnerInnen

verschiedener Einrichtungen teilgenommen haben, bedanken.

Unterstützen kann man die Arbeit des Vereins „Alles für Andere e.V.“ durch Spenden oder durch den Besuch der Veranstaltungen, bei denen die Künstler ohne Gage auftreten:

Große Wohltätigkeitssitzung, Mittwoch, 31.01.2024, 18:30 Uhr im „Pullman Hotel“, Helenenstr. 14. Kartenpreis: 30,00 €

Waltraud Kuhn, Bewohnerverwaltung Heinrich Püschel Haus

Alles für Andere e.V.

Unterstützen kann man die Arbeit des Vereins durch Spenden oder durch den Besuch von Veranstaltungen, bei denen die Künstler ohne Gage auftreten:

- Große Wohltätigkeitssitzung am 31.01.2024, 18 Uhr 30 im Pullmann Hotel, Helenenstr. 14 (30 €)
- Karnevalistischer Frühschoppen, 07.01.2024, 11 Uhr 11 Uhr im „Dom im Stapelhaus“, Frankenwerft 35. (15 €).

Die Karten können erworben werden unter: karten@alles-fuer-andere.de oder Kartentelefon: 0162/ 4382380.
www.alles-fuer-andere.de – Feiern und Gutes tun. Helfen kann so einfach sein!

MÜNGERSDORFER HÄUSER

Sommerfest in Müngersdorf

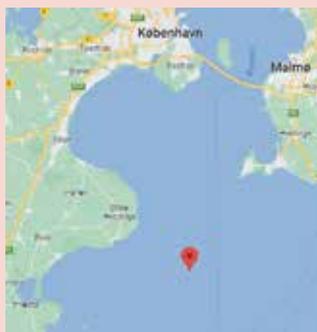
Am 19. August feierten die Häuser auf dem Müngersdorfer Campus ihr Sommerfest – bei fast stabilem Sommerwetter und konstant guter Laune. *Martin Klein* fasst den Tag zusammen.

Bei unserem diesjährigen Sommerfest gab es wieder ein sehr vielfältiges und abwechslungsreiches Programm, bei dem für jeden etwas dabei war! Zunächst berichtet *Martin Klein* von der Hauptbühne vor dem Heinrich Püschel Haus, danach folgen noch einige Stimmen zu weiteren Highlights, unter anderem von der Bühne am Frida Kahlo Haus.

Auf der Hauptbühne vor dem Heinrich Püschel Haus startete das Programm um 13 Uhr 30 mit der Begrüßung durch die Geschäftsfüh-

rung, *Julia Richter* und *Hans-Peter Nebelin*. Es folgte die „Luftballon-Aktion“. Mit Grußkarten versehen, ließen die Geschäftsführung und die Mitarbeitenden der Sozialen Betreuung insgesamt 500 Luftballons in den (noch) blauen Himmel steigen. Unser Wunsch dabei war, dass sich Menschen, die diese Karten finden, unter Benennung des Fundortes, mit einem Gruß zurückmelden oder sich bei Interesse einfach über die Arbeit und die Möglichkeiten des Clarenbachwerks informieren.

Inzwischen gibt es bereits einige Rückmeldungen, darunter eine besondere: „Ich habe“ schreibt Bo Sørensen vom Køge Dykkerklub, einer der besten Tauchklubs Dänemarks, „am Sonntag, den 20.8.2023, einen Ihrer orangefarbenen Ballons auf See gefunden, siehe beigefügte Karte. Ich schreibe Ihnen, um Ihnen zu sagen, wie weit er geflogen ist.“ Er hat es bis knapp 50 km nördlich von Kopenhagen geschafft.



Aber auch aus der direkten Nachbarschaft in Müngersdorf erhielten wir von Fritz, 7 Jahre alt, ein Foto mit dem Luftballon, den er gerade geschnappt hatte. Auch er sendet liebe Grüße.





Bei der Eröffnung durch die beiden Geschäftsführer Julia Richter und Hans-Peter Nebelin – und kurz vor dem Start der Luftballons. Links mit großem Zettel die Moderatorin Gabriele Sauer

Durch das Programm des Tages führte traditionell unsere Ehrenamtlerin Gabriele Sauer als Moderatorin. Für den Sound an der Bühne, die durch die Vielfalt an Künstlern und das eng kalkulierte Programm eine besondere Herausforderung darstellte, brachte unser Mitarbeiter Jochen ten Hoevel wieder sein großes technisches und musikalisches Knowhow ein. Zugleich war er auch Mitglied eines besonderen Programm-Teils. Doch dazu später ...

Als erster Act des Tages trat gegen 14 Uhr die kölsche Band Pimock auf. Wir sind sehr glücklich, eine junge aufstrebende Band mit Kölscher Musik bei uns als Gast gehabt zu haben. Nimmt man ihr musikalisches Können und ihre Bühnenpräsenz als Maßstab, so werden sie sehr bald vor sicherlich größerem Publikum spielen und sich den großen Namen wie „Brings“ oder deren Nachfolgern

„Kasalla“, „Cat Ballou“ oder „Miljö“ angenähert haben.

Zwischen dem Opener „Ming Veedel“ und dem Schluß-Act „Sommer-silvester“ bot uns Pimock hervorragende Unterhaltung in professioneller Qualität. Beim letzten Lied wurde sogar der schon für den folgenden Auftritt an der Bühne wartende Shanty-Chor stimmungsmäßig gekonnt mit einbezogen. Eine tolle halbe Stunde! Danke Jungs!

Nach Umbau auf der Bühne gastierte bei uns gegen 14 Uhr 45 der stimmungsgewaltige und zahlenmäßig beeindruckende Shanty-Chor Bedburg von 1989. Zum aktuellen Quartalsthema „Vielfalt“ passend, wurde uns hier musikalisch eine komplett andere Baustelle präsentiert. Begleitet von mehreren Instrumenten führten uns die Herren aus dem rheinischen Küsten-Städtchen Bedburg mit ihren sonoren Stimmen in



Hier einige der Bühnenacts: der Shanty-Chor Bedburg, Marita Köllner, die Kölsch-Rocker Pimock, Melanie Heizmann, Kieron und Dazed Heads (von oben links nach unten rechts)

die Welt der wilden Seemanns-Romantik. Das kam beim Publikum an und verbreitete Freude.

Die auch beim Chor reichlich vorhandene Freude ließen sich die Nordlichter aus Bedburg selbst bei aufziehender schwerer See nicht nehmen. Gegen den Regen schnappten sie sich kurzerhand einen neben der Bühne stehenden Pavillon und waren so im Trocken-Dock. Schade nur, dass so wenig Zeit war. Die Herren hätten uns so gerne weiter unterhalten. Aber vielleicht legen sie ja im kommenden Jahr wieder Kurs auf uns an!

Im Anschluss an den Shanty-Chor ließen sich die Mädchen der Youngsters-Cheerleader-Tanzgruppe „Cologne Crocodiles“ vom Regen ebenso wenig beeindrucken. Energiegeladen, bunt und gute Laune verbreitend, so erlebten wir die Cheerleader Cologne Crocodiles. Die Choreografie vom feinsten, Hebefiguren inklusive, nahmen sie den Raum vor der Bühne ein und ließen sich von den Umbauarbeiten direkt hinter ihnen nicht aus dem Konzept bringen. Eine runde Sache, die wirklich Freude verbreitete. Im nächsten Jahr sehr gerne wieder!

Gut, dass die Cheerleaders lieber vor der Bühne getanzt haben, denn der mittlerweile deutliche Regen hat den Platz auf der Bühne unter dem vom Shanty-Chor herbeigeholten Pa-



Die Youngsters-Cheerleader-Tanzgruppe „Cologne Crocodiles“

villon erheblich schrumpfen lassen und der nächste Act konnte gegen 15 Uhr 20 starten. Als Novum in der Geschichte des Sommerfestes trat eine hauseigene Kollegen-Band auf, die sich extra zu diesem Event gegründet hatte. In nur zwei Proben mit insgesamt drei Stunden Spielzeit eigneten sie sich ein Repertoire von sechs Stücken an, von denen aufgrund des straffen Zeitmanagement nur vier präsentiert werden konnten. Bestehend aus dem Kollegium der häuserübergreifenden Musikpädagogik, der Sozialen Betreuung und der Tagespflge standen Katrin Eigendorf (Gesang + Melodica), Jochen ten Hoevel (Gesang + Keyboards), Martin Klein (Gitarre + Gesang), Timo Kleintertz (Bass) und Gabriel Longquich (Drums) auf der Bühne.



Martin Klein geht bei seinem Artikel über das Sommerfest bei der Kollegen-Band nicht weiter ins Detail, wahrscheinlich, weil er dann um ein großes Eigenlob nicht herumgekommen wäre. Diese höfliche Rücksicht ist verständlich, aber unbegründet: Es war ein fulminanter Auftritt, man merkte der Combo die Spielfreude an, die Songauswahl stimmte, die Interpretationen waren toll und hin und wieder von selbstironischen Zitaten durchsetzt. Dass nicht alle Stücke zur Aufführung kamen, wurde bedauert und viele Besucher des Sommerfests haben bereits kundgetan, dass sie sich eine Neuauflage bei nächster Gelegenheit unbedingt wünschen!!

Der Regen hatte mittlerweile nachgelassen und das Programm steuerte seinem Höhepunkt namens Marita Köllner alias „Et fussich Julchen“ entgegen! Seit über 20 Jahren ein fester Bestandteil unseres Programms, ist sie das Urgestein unseres Sommerfestes. Wie immer, legte sie mit Vollgas los und nahm die Menschen mit in ihr „Gute-Laune-Universum“. Sie ist eine wahre Meisterin, wenn es darum geht, das Publikum mit Humor und Liebe mit einzubeziehen und begeisterte durch ihren professionellen Auftritt und ihre pure Energie.

Werden unsere Bewohnerinnen und Bewohner nach dem Sommerfest

gefragt, was ihnen besonders gut gefallen hat, so gibt es meist nur eine Antwort: „Sonnenklar Marita Köllner!“

Der Überraschungserfolg dieses Jahres waren Ara Macao, eine brasilianische Sambagruppe aus Köln. Ich habe noch nie so viele alt gewordene Menschen in Rollstühlen oder an Rollatoren gesehen, deren Arme, Beine, Schultern, Köpfe und Hände sich im Rhythmus bewegten. Die Stabilität der Hilfsmittel wurde stark beansprucht und mich würde es nicht wundern, wenn sich in den Tagen nach dem Sommerfest die Reparatur-Anfragen in den Werkstätten der Sanitätsdienste gehäuft haben soll-

ten. Es war einfach schön mit anzusehen, welchen enormen Spaß die Menschen an dieser Musik hatten. Eine komplexe Rhythmik, die trotzdem jeden erreichte und gleichermaßen faszinierte.

Ara Macao ließ niemanden unberührt. Auch das Auge tanzte mit. Mit

15 Trommlerinnen und Trommlern in einheitlich buntem Outfit und ihrem namensgebenden Emblem, einem großen Ara auf T-Shirt und Trommeln, schickten sie uns zum Schluss unseres Sommerfestes in abgestimmter Choreografie in das Land des Samba.

Martin Klein, Soziale Betreuung

Nicht unerwähnt bleiben dürfen die kulinarischen Köstlichkeiten aus aller Welt.

Hier rechts sieht man die Burger-Manufaktur der Küche der Häuser Stephanus und Paulus.

Das Foto unten zeigt die Mitarbeiterinnen des Haus Andreas, die gerade persische und türkische Klassiker vorbereiten.

Nicht im Bild sind die Küche des Frida Kahlo Hauses, die selbstgemachte thailändische Spezialitäten bot und das Team der Großküche, das neben Kaffee und Kuchen Grillgut aller Art und entsprechende Beilagen im Angebot hatte.

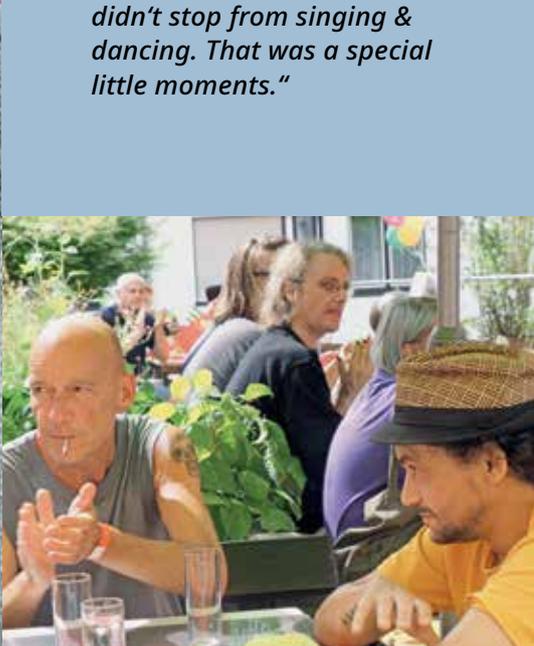




Sommerfest-

An Künstlern sehen Sie auf diesen Seiten den Leierkastenmann Christoph Laufenberg, Marita Köllner, Kieron, den Portrait-Zeichner Sascha. Parissa Geraminejad und Parissa Razmjo Airamloe waren für die Kinderanimation zuständig.

Der Sänger Kieron kommentierte seinen Auftritt am Frida Kahlo Haus: „A wonderful audience: mental and physical handicaps didn't stop from singing & dancing. That was a special little moments.“





Wir, Gisela und Horst Goerke, wollen vielen Dank sagen für das unglaubliche Sommerfest. Ich war auf meinem Balkon und sah, als ob ein kleines Dorf gebaut wird. Ich habe so etwas noch nie gesehen. Wir haben Gegrilltes mit Kartoffelsalat gegessen und Kölsch getrunken. Sehr lecker!!



-Impressionen

Rechts Alleinunterhalter Th. Jung-geburth, die Dazed Heads und die fulminanten Ara Macao.

Alle anderen Fotos zeigen Szenen während des Sommerfests und das meist zufriedene Publikum.



AUS DEN HÄUSERN

Informatives und Unterhaltsames aus den Häusern

Das Sommerfest überstrahlt natürlich die vielen anderen Veranstaltungen, die für einen kurzweiligen Sommer gesorgt haben. Von einigen berichten wir auf den folgenden Seiten.

Edelweißpiratenfestival

Am 18. Juni 2023 fand das Edelweißpiratenfestival im Gedenken an die Bewegung der unangepassten Jugendlichen während des Nationalsozialismus endlich wieder im gewohnten Umfang im Kölner Friedenspark statt. Nach 2019 und

Der Singkreis im Kölner Friedenspark

der langen Corona-Pause, war der Singkreis Frida Kahlo unter meiner Leitung dieses Jahr zum zweiten Mal eingeladen mitzuwirken.

Die Lieder der freiheitlichen bündischen Jugend der 1930er und -40er Jahre sind schon lange beliebt und ein viel gesungener Bestandteil des Singkreis-Repertoires. Die Freude der Bewohnerinnen und Bewohner,



sich bei tollem Wetter in diesem einzigartigen Rahmen präsentieren zu dürfen, übertrug sich auch auf das Publikum, das begeistert mitsang und reichlich Applaus spendete.

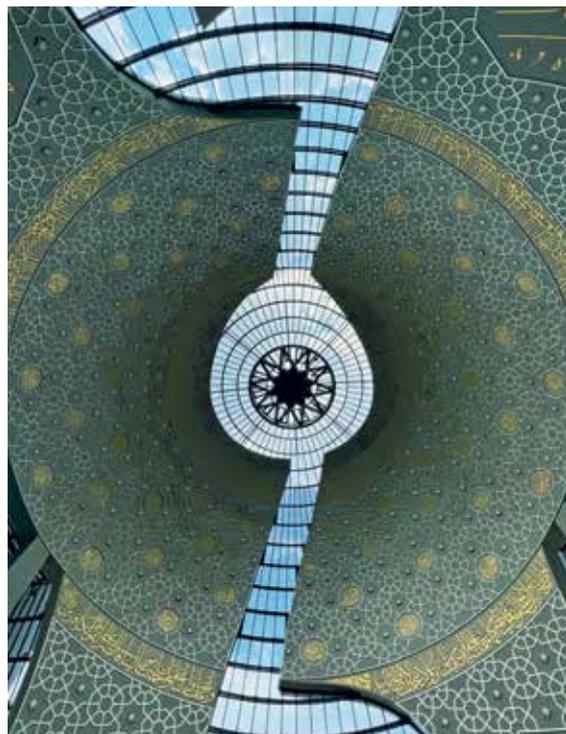
Georg Roloff, Leiter Singkreis im Frida Kahlo Haus

Besuch in der Zentralmoschee in Ehrenfeld

Im Frida Kahlo Haus leben Menschen unterschiedlichster kultureller Herkunft und Glaubensrichtungen, daher wird das Quartalsthema „Vielfalt“ hier breit gelebt. Im Zuge dessen haben Bewohner und Bewohnerinnen des Frida Kahlo Hauses die Zentralmoschee in Köln Ehrenfeld besucht. Von der DITIB wurde eine



barrierefreie Führung angeboten, bei der die BewohnerInnen Einblick in die Bau- und Entstehungsgeschichte der Moschee erhielten, von der aus alle der DITIB angehörigen Mo-



scheen deutschlandweit verwaltet werden. Da der Gebetssaal eigentlich ohne Schuhe betreten wird, wurde für die Rollstühle ein Teppich ausgelegt, damit alle den Raum betreten konnten. Diese Möglichkeit soll immer gegeben sein, da die Moschee ganztags allen Menschen offensteht. Die Bewohner und Bewohnerinnen haben mit Interesse teilgenommen, Rückfragen stellen können und die Möglichkeit erhalten, zum Mittagsgebet zu bleiben. **Bianca Faßbender, Berufspraktikantin in der Sozialen Betreuung**



Der Sommer im Heinrich Püschel Haus

Bellissima Carissima!

Dieser kleine, wirklich kleine Zirkus, der bei uns im Heinrich Püschel Haus am 18. Juli 2023 zu Gast war, ist ein ganz besonderer: Das



Die Zirkusvorstellung war ein Publikums-magnet



Die Schlange vor dem Eiswagen

Ehepaar Frank-Lorenz, Zirkus-Menschen in der achten Generation, gastierte bei uns mit seinen drei Söhnen im Alter von 2 bis 5 Jahren, die schon teilweise im Programm mitmischen. Und nicht zu vergessen: der 7-jährige Rocco mit seinem struppigen Äußeren auf vier Beinen, der wuseligste in der Familie.

Mit Reifen-Akrobatik, Clownerie, Hunde-Dressur, Messer-Werfen, Zauberei und dem regen Einbezug des Publikums unterhielt uns die Zirkus-Familie für ca. 1,5 Stunden, die wie im Flug vergingen. Bei herrlichem Wetter ein schönes Erlebnis für alle!

Gelato, Gelato!

Den vierten Sommer in Folge beglückte uns Angelo am 14. Juni mit seinem Eiswagen. Diesmal waren sogar alle Häuser auf dem Campus zu einem original italienischen Eis eingeladen. Einem Happening gleich, ließen das herrliche Wetter und das quirlige Gemeinschaftserlebnis die deutlich vorhandene Wartezeit bis zum kühlen Genuss zur Nebensache werden. Hauptsache Eis!

„Einmal um die ganze Welt“ – lautete der Titel unseres großen Musik-Quiz

Im Rahmen des Quartalthemas „Vielfalt“ fand das Quiz „Einmal um die ganze Welt“ am 28. Juni als offenes Angebot für alle Häuser bei uns im Heinrich Püschel Haus statt. Verknüpft mit Fragen und schönen Preisen konnten unsere BewohnerInnen Musik aus drei Erdteilen und vielen verschiedenen Ländern in lockerer Atmosphäre genießen. Trotz oder ge-



rade wegen teilweiser exotischer Klänge war es schön zu erleben, dass die Sprache der Musik eine verbindende und Freude verbreitende Erfahrung ist.

Der Wettbewerbs-Charakter verstärkte zusätzlich das emotionale Erlebnis, abgerundet mit einem leichten Likörchen und gekrönt vom Hauptpreis: Pizza vom hervorragenden Italiener von nebenan für einen ganzen Wohnbereich! Eine gute Stunde, die wie im Flug verging und ein zufriedenes Lächeln bei allen Teilnehmern hinterließ!

Tier-Zeit und Streichelzoo

Holger Peters („Tierzeit-Köln“) und Rolf Effenberger („Rolfs Streichelzoo“) hatten den Menschen im Hause schon mehrmals mit ihren tierischen Begleitern einen Besuch abgestattet.

Es begann 2021 mit wirklich zauberhaften Eseln, dann besuchten uns die Kleintiere zum Ende des Jahres. 2022 schauten die Lamas mit ihren großen und sanften Augen vorbei und in diesem Jahr, noch einmal gefolgt von den Kleintieren, hatten die Ponys am 12. Juni bei uns die große Bühne.

Ein kleines Pferd, dass man aus sitzender Position heraus füttern kann und über dessen weiche Nüstern man streicheln kann oder auch einfach seinen Rücken abklopfen kann und dabei feststellt, wieviel Staub so ein Pony als Hautschutz mit sich trägt, das kann schon ein Erlebnis sein! Und wenn es dann noch einen Mini-Parcours absolviert, ist der Nachmittag eine schöne und runde Sache.

Martin Klein, Soziale Betreuung



Sonne, gute Laune und Poesie

Nach der langen Regenphase sind die Gäste sehr froh wieder unseren Garten genießen zu können. Die Blumen und Pflanzen gedeihen und strahlen mit den zufriedenen Gesichtern der Senioren um die Wette. Da es nachmittags zu warm ist, nutzen wir an solchen warmen Tagen die Morgenstunden, um frische Luft zu tanken und die Sonnenstrahlen einzufangen. Die Schwierigkeiten des Alltags sind gerade nicht wichtig, die Altersbeschwerden sind kurz vergessen und alle sind sich einig: „Die Natur ist und bleibt das Schönste.“ Das kräftige Gelb der Sonnenblumen, die bunten Blümchen im Hochbeet, der Duft vom Rosmarin, den Gästen fallen diese Details auf und



sie weisen einander darauf hin. Auch die Bienen, die friedlich von Blume zu Blume schweben, bieten ein Gesprächsthema. Erinnerungen kommen hoch vom eigenen Garten, von schönen Momenten in der Natur.

Auch ein Gedicht fällt den Senioren ein, es passt optimal zu der At-



mosphäre. „Hab‘ Sonne im Herzen, ob’s stürmt oder schneit“, fängt eine Dame an. „Ob Himmel voll Wolken, die Erde voll Streit. Hab‘ Sonne im Herzen, dann komme, was mag, das leuchtet voll Licht dir den dunkelsten Tag“, sprechen alle zusammen weiter. Der Autor von dem schönen Gedicht ist Cäsar Flaischlen, ein deutscher Schriftsteller, Journalist und Redakteur. Er schrieb das Gedicht circa 1892. Dass viele Senioren den Text heute noch auswendig aufsagen können, liegt auch daran, dass er zu früheren Zeiten auch gerne als Volkslied zur Melodie von „Der Mai ist gekommen“ gesungen wurde.

Pünktlich zum Gedächtnistraining gehen wir wieder rein in den Aufenthaltsraum und sprechen zusammen noch weitere, altbekannte Gedichte.

**Romy Becker, Tagespflege Haus
Deckstein**



Es ist nie zu spät, DANKE zu sagen

Die Tagespflege Heinrich Püschel Haus hat zum ersten Mal an dem Senioren Info-Tag auf dem Gelände der evangelischen Gemeinde Wei-



den teilgenommen. Die Veranstaltung am Samstag, den 5. August 2023 wurde von dem Senioren-Netzwerk Weiden organisiert.

Es war schön, dass wir als Aussteller mitwirken konnten. Wir hatten viel mehr Besucher als wir erwartet hatten und es hat uns viel Spaß gemacht. Wir hoffen, dass es auch für viel Spaß bei allen Besuchern und Teilnehmern gesorgt hat. Es ist nur möglich geworden, weil die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten so gut geklappt hat und für uns die Unterstützung unserer Tagesgäste und Mitarbeitenden entsprechend groß war.

Wir möchten uns daher auf diesem Wege bei Herrn Walter Fröhling (Senioren-Netzwerk Weiden), Herrn Peter Görg (Per Se – Die persönliche Seniorenbetreuung), Herrn Joachim Mattern (JOMA Immobilien), Herrn Erik Steuerer (vivere domi), Frau Sophia Mück (Tagespflegegast), allen Angehörigen unserer Tagesgäste und allen anderen Beteiligten sehr herzlich für ihre Unterstützung, ihre Teilnahme und Zeit bedanken. Vielen

Dank! Wir freuen uns schon auf den nächsten Senioren Info-Tag!

Lyn Bucharth, Tagespflege Heinrich Püschel Haus

Lesung im Petershof

Der Petershof in Köln-Müngersdorf öffnet seine Tore jeden Freitag von 17 Uhr bis 19 Uhr für einen offenen Treff, um mit den Menschen im Veedel in Kontakt zu treten. Im Anschluss daran finden in unregelmäßigen Abständen kleinere Events statt, so auch am 28. Juli: Mara Sophie Löhr, eine 31-jährige Bewohnerin des Frida Kahlo Hauses, lud zu einer Lesung ihres Buches „Der kurze Moment für die Ewigkeit“ ein. Ermöglicht wurde dies durch den Einsatz der ehrenamtlich Tätigen des Petershofs, allen voran Hannah Espín Grau und Holger Brass.

Trotz der für die Bewohner des Frida Kahlo Hauses relativ späten Stunde nahmen insgesamt drei Be-

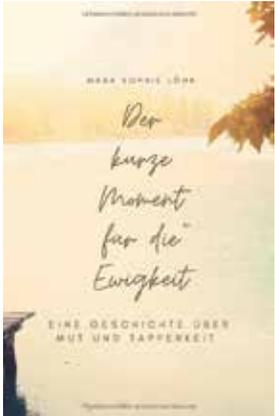


Der Petershof war für die Lesung von Mara Sophie Löhr eine stimmungs-volle Location

wohnerinnen und Bewohner an der Veranstaltung teil. Familie und Freunde von Mara erschienen sehr zahlreich und auch die ein oder andere interessierte Person vom Petershof wohnte der Lesung bei. Nach einer kurzen Vorstellung des Projekts Petershof und einer Einführung in die Thematik des Buches begann die Lesung durch Maras Mutter Irina.

Die vorgelesenen Passagen behandelten den Tag der Hirnblutung, der Maras Leben von einem auf den anderen Tag veränderte, die Zeit im Krankenhaus, den Zusammenhalt der Familie in dieser schweren Zeit und Maras Gedanken zum Umgang mit der Situation. Keine leichte Kost, die durch den alten Stall, in dem die Lesung stattfand, atmosphärisch untermauert wurde. Dennoch war die Stimmung während der Lesung weder angespannt noch getrübt. Denn





trotz der melancholischen Grundstimmung des Buches ist es ein Mutmacher für andere Menschen in vergleichbaren Situationen.

Dies bekräftigte Mara im Anschluss an die Lesung bei der offenen Frageunde. Natürlich sah der Lebensentwurf vor dem Unfall anders aus, aber Mara betonte, dass man nie die Hoffnung verlieren dürfe. Am Ende des Abends war es vor allem für die Familie und Freunde schön, gemeinsam mit Mara bei gutem Wetter im Innenhof zu sitzen und zu klönen. Für die Umstehenden, welche der bewegenden Geschichte gelauscht hatten, war es beeindruckend, die ausgelassene Stimmung der Familie zu sehen.

Christian Czyborra, Soziale Betreuung

Ausflug Koblenz

Durchwachsenes Wetter“, so hieß es für den Tag des Ausflugs. Nachdem alle Bewohner im Bus waren, ging es auf nach Koblenz. Bei Ankunft stellte sich heraus, dass alles irgendwie Regenfeste nicht umsonst eingepackt worden war. Wir ließen es uns dennoch nicht nehmen, am geplanten Stadtrundgang teilzunehmen. Nach einer Einführung im Trockenen über die Geschichte Koblenz eroberten wir, wie damals die Römer, die Stadt. Jedoch nicht bewaffnet mit Schwert, Schild und Lanze, sondern

uns halfen Schirm, Regenjacken und Mülltüten um die Rucksäcke. Wir schlenderten vorbei an lustig spuckenden Brunnen, über den Marktplatz durch die Altstadt bis hin zur Historiensäule. Nach dem gemeinsamen Mittagessen ging es gesättigt mit einem kleinen Spaziergang zurück zum Bus. Und siehe da, mit aufkommendem Sonnenschein machte sich allgemeine Zufriedenheit breit und wir uns bereit für die Rückfahrt.

Dagmar Streiparth, Frida Kahlo Haus

Ausflug nach Arcen

Der erste Anlauf unseres Tagesausflugs nach Arcen war vergebens, da unser Busunternehmen den vereinbarten Termin vergessen hatte. Gut zehn Tage später starteten wir dann wirklich und erreichten das kleine Städtchen Arcen in den Niederlanden unweit von Venlo nach einer bequemen Anreise. Dort hatten wir einen Tag in den „kasteeltuinen“ gebucht, einem 32 Hektar großen Schlossgarten, in dem es sehr vielfältige, sehr schön gepflegte Pflanzen und einige Tiere gibt. Der Rundgang durch den weitläufigen Park ist sehr ansehnlich, mediterrane und englische Gärten gehen ineinander über, diverse Cafés laden zum längeren Verweilen ein. Anschließend war auch noch Gelegenheit, im Dorf, das



Regen, Regen, Regen in Koblenz - aber für ein Gruppenfoto in der Sonne reichte es immerhin noch ...



Sattes Grün in Arcen - und kein Regen

gerade ein Straßenfest feierte, eine der niederländischen Spezialitäten wie Softeis, Fritjes oder Matjes zu verzehren.

G. Salzberger

„Café international“

In den Häusern Anne Frank und Paul Schneider fand eine kulinarische Reise unter dem Motto „Café international“ statt. Nach der Begrüßung in den ca. zwölf verschiedenen Landessprachen der MitarbeiterInnen und BewohnerInnen durften internationale Köstlichkeiten probiert werden: Brownies & Donuts aus Amerika, Basbusi aus Kurdistan, Muffins aus England, Tinginys aus Litauen, Börek aus der Türkei, Tiramisu aus Italien. Ein Teil davon wurde von den Mitarbeiterinnen der Sozialen Betreuung extra zubereitet. Internatio-

nale Klänge durften natürlich auch nicht fehlen. Die Dekoration mit verschiedenen Flaggen der Länder wurde nicht nur bewundert, sondern regte zum Gespräch an, wer welche Flaggen kennt, welche davon noch unbekannt sind. Eine rundum gelungene und leckere Reise um die Welt.

**Edita Zickert, Soziale Betreuung
Anne Frank und Paul Schneider
Haus**

Einmal im Jahr kommt der Zirkus

Zwölf Monate ist es bereits wieder her, dass der Zirkus zu Besuch im Paul Schneider Haus war und die Bewohner waren erleichtert, dass das Warten endlich ein Ende hatte. Nach einer längeren Regenzeit war es umso schöner, dass der Zirkus genau an dem ersten sonnigen Tag seine Show präsentieren durfte. In unserem wunderschönen Garten des Paul Schneider Hauses versammelten sich zahlreiche Bewohner und auch neugierige Eltern mit ihren Kindern aus der Nachbarschaft schauten gespannt zu. Es gab nämlich vieles zu bestaunen: Hunde und Katzen sprangen durch Reifen oder balancierten über Gegenstände. Auch Artisten, die ihr akrobatisches Potenzial zeigen durften, waren die großen „Hingucker“ dieser Show. Das Highlight der Veranstaltung waren





eine Boa constrictor und ein großes Alpaka, welche beide von den Bewohnern und den Kindern unter Beobachtung gestreichelt und bestaunt werden konnten. Besonders bei dem langen Reptil war das Interesse groß. Einige Personen legten sie sich sogar um den Hals und es wurden viele Fotos geschossen.

Alle Beteiligten waren hoch erfreut und lebhaft, die attraktiven 28 Grad trieben die gute Laune noch mehr an, und es war insgesamt eine tolle Erfahrung für alle Anwesenden. Das Geschehen wurde auch mit erfrischender Musik untermalt. Das komplette Zirkusprogramm war abwechslungsreich, kreativ und professionell und jeder wäre erfreut, schon im nächsten Jahr einen weiteren Besuch dieses tollen Zirkusteams erleben zu dürfen.

Benjamin Bues, Betreuungsassistent Anne Frank und Paul Schneider Haus





*Autor Michael Krupp
und Moderatorin
Irina Rasimus
eröffneten die
Veranstaltung*

LESUNG & BUCHPRÄSENTATION

Die „Lebensbilder“ unserer Bewohnerinnen und Bewohner

Im Juni lud das Haus Deckstein zu einer ganz besonderen Veranstaltung: der Lesung und Buchpräsentation unseres Projekts „Lebensbilder“. Besonders auch deshalb, weil die Veranstaltung so sehr für die Haltung des Clarenbachwerks und der Altenpflege im besten Sinne steht: für die Wertschätzung jeder Lebensstufe und jedes Menschen mit seinem individuellen Hintergrund.

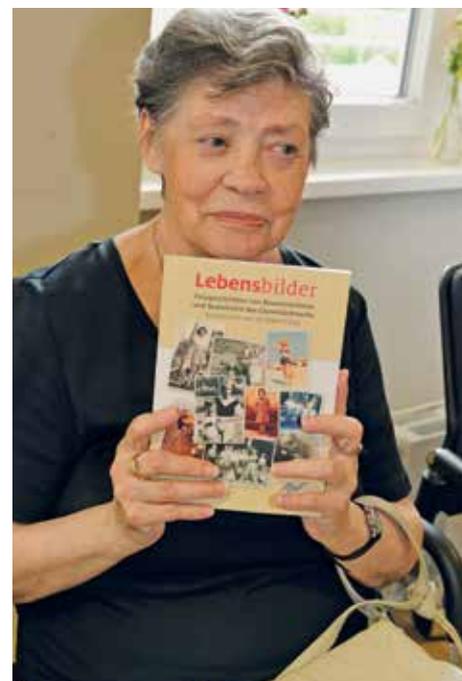
Auf über 90 Seiten zeichnete der Autor Michael Krupp den Lebensweg von neun Bewohnerinnen und Bewohnern aus dem Clarenbachwerk

nach – anhand vieler Gespräche und einiger von ihnen ausgewählten Fotografien – ihren „Lebensbildern“.

Denn anhand von persönlichen Bildern lösten sich „Zunge wie Gedächtnis“ erfahrungsgemäß ganz besonders schnell und nachhaltig, so der Autor, der bereits das erfolgreiche Vorgängerprojekt im Clarenbachwerk 2018 betreut hatte. Schon sei man „mitten im Gespräch, mitten im Erzählstrom eines Lebens, das einem vorhin noch ganz fremd erschien“.

Auch das nun präsentierte Buch zeigt neben den biografischen Tex-

Fotos: Dirk Bernert



Bei der Lesung präsentierten acht Bewohnerinnen und Bewohner ihre Lebenserinnerungen

ten zahlreiche Privatfotos. Daneben enthält es eines der größten Güter, über die eine Pflegeeinrichtung verfügt: Die Lebenserfahrung und -leistung von Menschen, die viele Herausforderungen und Krisen gemeistert haben. Nicht zuletzt den Übergang von einem selbständigen Leben in die Pflegebedürftigkeit.

Bei der Veranstaltung im Haus Deckstein waren alle Portraitierten anwesend, bis auf eine Ausnahme: Kurz vor Abschluss des Projekts verstarb leider Gertrud Reuter, die der Autor „als bewundernswerte Frau voller Humor und spannender Geschichten“ beschrieb. Ihre Tochter war so freundlich, den Abdruck der Erinnerungen und Fotos ihrer Mutter freizugeben und – besonders bewegend – war auch an ihrer Stelle anwesend.

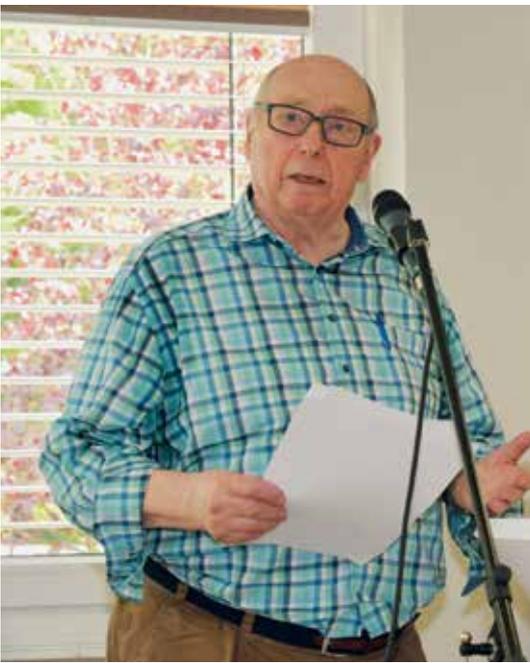
Nach der Begrüßung der zahlreich erschienenen Gäste und der Presse dankte Geschäftsführer Hans-Peter

Nebelin dem Autor, den Mitarbeitenden der Sozialen Betreuung und den Institutionen, die das Projekt unterstützten: Neben dem Förderkreis Clarenbachwerk e. V. auch die Diakonie Köln und Region sowie die Stadt Köln.

Im Anschluss beschrieb Bewohnerin Inge Jost – eine der Portraitierten – die positive Erfahrung der Biografie-Arbeit und rief alle Seniorinnen und Senioren dazu auf, die eigene Lebensgeschichte festzuhalten – als wichtiger persönlicher Prozess und gegebenenfalls auch interessant für Freunde und Familie.

Hinter dem Publikum: die Ausstellungswände der „Lebensbilder“





Manche der Portraitierten lasen selbst aus ihren Erinnerungen, andere präsentierten stolz ihre „Lebensbilder“

Was können uns die Geschichten fremder Menschen sagen? Das Erzählen von Erfahrungen hat eine lange kulturgeschichtliche Tradition und ist auch für unser kulturelles Selbstverständnis wichtig. Entsprechend bezeichnete der Autor im Vorwort die Zusammenarbeit mit den Seniorinnen und Senioren auch als „Schatzkammer der Erinnerungen“.

In diesem Fall haben sie als Kinder den zweiten Weltkrieg erlebt oder waren unmittelbar nach dessen Ende geboren. Ihre Geschichten zeigen, wie sie den Herausforderungen ihrer Zeit eine gute Portion Widerstandsfähigkeit, Veränderungsbereitschaft und auch Lebenslust entgegensetzten.

Michael Krupp, Moderatorin Irina Rasimus und manche der Portraitierten lasen schließlich Auszüge aus den Kapiteln. Das Spektrum der Themen reichte dabei von glücklichen Erinnerungen, tragischen Ereignissen bis hin zu lustigen Begebenheiten:

Inge Jost etwa berichtete von „Horizont erweiternden“ Reisen, etwa zu den Niagara-Fällen, ins seinerzeit „sehr verrufene“ New York – und ins beschauliche Oostkapelle, wenn das Wetter in Köln zu „üßelig“ war.

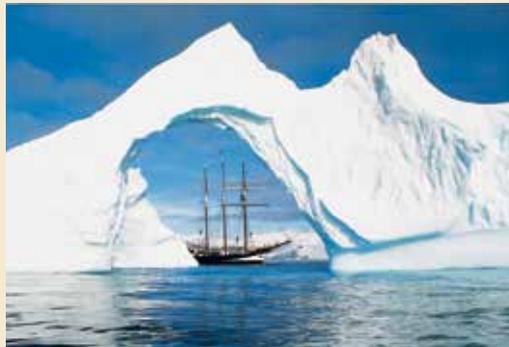
Irene Schiefer erzählt von der „Benimm-Akademie in Deutz“, dem geliebten Rollschuhfahren und von ihrem Jugendfreund, Sanges-Legende Ludwig Sebus, zu dem sie heute noch Kontakt hält.

Ein Jugendfreund von Irene Schiefer: Sänger Ludwig Sebus



Kleid aus „nachtblauer Seide und Goldbrokat“, geschneidert von Margret Bosen

Auf einer der Abenteuerreisen von F. R. W. Bottersbusch: Eisbogen in der Antarktis



„Horizont-erweiternd“ für Inge Jost: die Niagara-Fälle

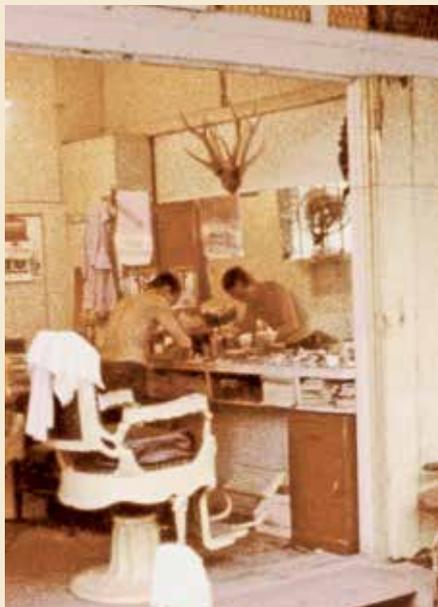


Beim Juwelier bediente Hildegard Bremer unter anderem auch Konrad Adenauer



Diplomatentochter Eugenia Corrado, hier mit ihrer Mutter in Monte Carlo

Burg Kessenich, die Marliese Arnolds lange bewirtschaftete



Der eigene Friseursalon von Gertrud Reuter



Mit dem „Stinkeding“ unternahm Ursula Rieke gerne Ausflüge mit ihrem Mann



Geschäftsführer Hans-Peter Nebelin (Mi) und Förderkreis-Vorstand Jens Spitzer (li) ehrten mit Autor Michael Krupp (re) die Biografierten

Gertrud Reuter, die durch die Kinderlandverschickung mehrere Jahre auf einem Bauernhof lebte, beschrieb, wie sie bei „Ganz Paris träumt von der Liebe“ einen gutaussehenden Friseur kennenlernte und später ihren eigenen Salon eröffnete.

Margret Bosen machte nach dem Krieg auf Wunsch ihrer Mutter eine Schneiderlehre und leitete später viele Jahre das Sekretariat für Afrikanistik an der Universität zu Köln. Sie erzählte unter anderem von ihrer Bekanntschaft mit Rudolf Nurejew.

Hildegard Bremer erinnerte sich, wie das Spielzeuggeschäft, in dem ihre Puppe zur Reparatur war, in der Reichskristallnacht verwüstet wurde. Und an ihren berühmtesten Kunden als Juwelierfachverkäuferin in Bonn: Bundeskanzler Konrad Adenauer.

Eugenia Corrado wuchs als Diplomantochter italienischer Eltern auf. Sie erinnerte sich an die Reisen mit und zu ihnen – und daran, als man wegen der gewaltigen Kriegszerstörungen vom Zülpicher Platz aus noch einen freien Blick auf den Dom hatte.



*Der Förderkreis des
Clarenbachwerks
präsentierte sich und
das Buchprojekt*

Ursula Rieke (geb. 1941) berichtete von Reisen mit dem „Stinkeding“, dem Motorrad ihres Mannes: ohne Führerschein, aber mit unwiderstehlichem Lächeln für die holländischen Verkehrspolizisten.

Friedrich Wilhelm Robert Botterbusch, Pfarrer und Notfallseelsorger, verband die Liebe zu Bergen und Meer etwa mit einer Tour am Fuß des Mount Everest und einer Schiffsreise von Feuerland bis zur Antarktis.

Marliese Arnolds arbeitete als Floristin und lebte mit Mann und den drei Kindern lange Zeit auf Burg Kessenich in Euskirchen. Ihr Fazit: Burgen sehen zwar romantisch aus, machen aber auch viel Arbeit!

Nach der Lesung wurden die Beteiligten geehrt. Im Anschluss konnte das begeisterte Publikum das Buch gegen eine Spende erhalten, die „Lebensbilder“ an den Ausstellungswänden betrachten und die Erzählungen vertiefen.

Abschließend lässt sich sagen: Die Geschichten der „Lebensbilder“ sind Geschenke – sie lehren, Widrigkeiten zu akzeptieren, weiterzumachen und noch den schwierigsten Umständen Gutes abzugewinnen. Gerade in krisenreichen Zeiten und ihren erhitzten Debatten hilft es zuzuhören, andere Perspektiven einzunehmen und aus Erfahrungen anderer zu lernen.

Dieses Geschenk der „Lebensbilder“ möchten wir gerne weitergeben!



Noch mehr Lebensbilder? Unterstützen Sie uns!

Das Buch ist weiterhin gegen eine Spende erhältlich: per Mail an klemm@clarenbachwerk.de oder Tel. 0221-4985-220. Wir wünschen uns außerdem, dass noch mehr Menschen über „Lebensbilder“ ihre Geschichten erzählen können. Wenn Sie das auch wollen, unterstützen Sie gerne unseren Förderkreis dabei – mit einer einmaligen Spende oder als regelmäßiges Mitglied (ab 10 Euro/Monat):
www.foerderkreis.clarenbachwerk.de



Inge Jost

Offen für alles Neue

Hier ein Auszug aus der
Biografie in „Lebensbilder“



Geboren bin ich Silvester 1925, aufgewachsen überwiegend in Köln-Brück. Dort habe ich von 9 bis 23 Jahren gelebt. Vorher wohnten wir in Thielenbruch, bis sich dann meine Eltern 1935 ein Haus mit Garten am Ortsrand von Brück im Rinderweg geleistet haben. Sehr ländlich war es dort noch zu der Zeit. Fast jeder kannte jeden.

Das Foto hier ist beim Tante-Emma-Laden im Rinderweg/Ecke Olpener Straße entstanden. Ich weiß noch, wie der Besitzer sagte: „Stellt euch doch mal auf, dann mache ich ein Bild von euch! Ihr seht so hübsch aus mit euren Sachen!“ (...)

Im Sommer ging man gerne ins Schwimmbad im Milchborntal bei Bensberg zum Baden, im Winter bin ich mit Vergnügen Schlittschuh gefahren, zum Beispiel auf der Mielenforster Wiese, die man dafür extra unter Wasser gesetzt hatte. Weil Brück keine Industrie hatte und weit

weg vom Kölner Zentrum lag, haben wir wohl auch keine Bombentreffer dort abbekommen. Zwar sind wir bei Bombenalarm auch wie alle anderen Kölner nachts in den Keller gerannt, aber zum Glück ist uns dann nie was Schlimmeres passiert. (...)

Aus Kaninchenfell hat meine Mutter allerlei Sachen zum Anziehen gegerbt und genäht. Ich weiß noch wie ich in der Tanzstunde 1942, wo man langsam dem anderen Geschlecht näherkam, etwas Selbstgemachtes aus Kaninchenfell trug, das dann aber leider furchtbar haarte. Das war bei weitem nicht so romantisch, wie der langsame Walzer und das Lied „Ich tanze mit dir in den Himmel hinein!“ (...)

Die sogenannten Jungmädels waren damals für die Mädchen von 10 bis 14 Jahren eingerichtet, von 14 bis 17 Jahren gab es dann den Bund deutscher Mädels, kurz BDM genannt. Damit ich nicht in der Nachfolgeor-

ganisation der jungen Frauen mitmachen musste, wo es schon viel politischer im Nazi-Sinne zuging, habe ich mich entschlossen, im Rahmen vom BDM bei der Organisation von Kinderlandverschickungen unserer Kölner Schule mitzuwirken. August 1943 kamen wir teilweise in ein KLV-Lager für Jungmädels nach Nideggen, zumindest bis der Krieg durch die alliierten Soldaten auch die Eifel erreichte. September 1944 wurden wir dann nach St. Joachimsthal ins Sudetenland gebracht und blieben dort bis Kriegsende.

Der Alltag der Kinderlandverschickung lief ähnlich wie der normale Schulbetrieb ab, allerdings mit noch mehr Sport und Basteleien. (...) Am Wochenende haben uns auch die Angehörigen oder Freundinnen besucht, zumindest in Nideggen klappete das noch. Im fernen Sudetenland allerdings war das Heimweh groß und viele Briefe wurden an die Eltern oder Freunde geschrieben.

Als der Krieg zu Ende war, muss man sagen, dass uns die Tschechen in St. Joachimsthal aber sehr gut behandelt und uns ausreichend Essen gegönnt haben. Bald schon ging es dann für uns in einer Tagesreise über Eger zu einem Schulquartier nach Naumburg an der Saale, wo zuerst noch die Amerikaner waren, die uns tüchtig aufgepäppelt haben, sodass wir wie Hefeklöße aufgingen.

Zwischendurch kamen wir auch an russischen Kolonnen vorbei, die wir auf keinen Fall anschauen sollten. Das hatte man uns nämlich kurz vorher eingebläut, denn damit hätte man sie bloß auf uns junge Mädchen aufmerksam gemacht. Als die Besatzungszonen schließlich umverteilt worden sind und die Russen nach Naumburg kommen sollten, sind wir schnellstmöglich mit einem Güterzug tagelang quer durch Deutschland nach Köln gefahren.

„Die Amerikaner haben uns tüchtig aufgepäppelt, so dass wir wie Hefeklöße aufgingen.“

Zuhause in Köln-Brück traf ich auf meine Mutter und meinen kleinen Bruder, die ebenso wie unser Haus unversehrt waren. Mein Vater musste noch eine Weile als Dolmetscher für die Engländer in Friedland arbeiten, kam aber schließlich auch ohne körperliche Schäden aus dem Krieg zurück. Wir hatten wirklich sehr großes Glück gehabt!

Wir waren schon eine Weile verlobt, aber geheiratet haben mein Mann Hans und ich erst im Dezember 1950, denn da konnten wir in eine kleine gemeinsame Wohnung in Köln-Braunsfeld am Pauli-Platz einziehen. Deswegen fand unsere Hoch-

zeit im Schnee und auch nur im engsten Familienkreis statt. Wegen des heftigen Schneefalls kam es zu einigen Verspätungen und ich weiß noch, wie mir mein Vater zur Beruhigung einen Cognac eingeschenkt hat. Wir bekamen so manche mehr oder weniger praktische Geschenke, die wir allesamt in ein Taxi luden, das uns nach der Hochzeit in die neue Wohnung bringen sollte. Allerdings war in Anbetracht der sperrigen Geschenke bloß noch Platz für eine Person und so ist mein Mann, der sechs Jahre älter war, dann mit der Straßenbahn nachgekommen. Unsere Ehe hat 65 Jahre gehalten, also bis zum Tode meines Mannes, der immerhin 95 Jahre werden durfte. (...)



„Wegen Schneefalls kam es bei meiner Hochzeit zu Verspätungen, da hat mir mein Vater erstmal einen Cognac eingeschenkt.“

Wir hatten damals nach dem Krieg und den ersten armen Nachkriegsjahren einen gewaltigen Lebenshunger, haben viel mit gemeinsamen Freunden in Köln gefeiert, sind mit dem Motorroller mit Sack und Packtagelang zum Zelten am Rursee in die Eifel gefahren und haben uns damit sogar bis an die französische Riviera gewagt. Später sind wir dann

auch mit dem Auto oder dem Flieger in anderen Teilen Europas gewesen. Was hatten wir einen Spaß, neue Orte, neues Essen und Trinken und neue Menschen kennenzulernen! Auf unseren Reisen sind uns viele nette Leute begegnet, aus einigen dieser Kontakte haben sich sogar echte Freundschaften entwickelt, die teilweise bis heute gehalten haben.

1961 wurde unsere Tochter Katrin geboren. Das hat unser Leben nochmal ganz besonders verändert und bereichert. Auch wenn es unser einziges Kind blieb, wollten wir es auf keinen Fall zu einem Prinzesschen, sondern zu einer starken eigenständigen Persönlichkeit erziehen. Ich denke, das ist auch prima gelungen!

In den Siebziger-Jahren habe ich Katrin, die damals wohl so 13/14 Jahre gewesen sein muss, bei einem Schulaustausch, den ich mit organisiert hatte, in die USA begleitet. Während sie in einem Basketball-Camp in Pennsylvania war, habe ich bei Freunden in Buffalo gewohnt und von dort aus immer mal wieder verschiedene Touren unternommen wie zum Beispiel zu den Niagara-Fällen. Mir dröhnt heute noch das laut donnernde Wasser im Ohr. Aber auch das interessante Toronto in Kanada haben wir damals besucht und sogar das seinerzeit noch sehr verrufene New York, vor dem uns Freunde und sogar Katrins Gasteltern im Vorfeld eindringlich gewarnt hatten. (...)



1971 sind wir von Weiden nach Porz-Ensen gezogen. Dort haben wir das mittlere von drei, damals ganz neu entstandenen, in den Hang gebauten Häusern mit tollem Rheinblick erworben. Wir haben dort unglaublich gerne gelebt. Es war immer ganz wunderbar, von der geräumigen Küche aus auf den Fluss zu schauen, wenn man gerade kochte oder spülte oder, was auch nicht so selten vorkam, beim guten Wein mit Freunden zusammensaß. Wir haben dort von 1971 bis 2018 verbracht, also einen Großteil unseres Lebens. Bis zum Tode meines Mannes. (...)

Anfang der Siebzigerjahre, ich glaube 1973, haben wir uns ein kleines Häuschen in Holland gegönnt. Genauer gesagt in Oostkapelle, in der Provinz Zeeland, das damals noch eine kaum touristische und sehr ärmliche Ecke von Holland war. Kein Vergleich zu heute! Unser gemütliches Domizil war die Hälfte eines Doppelhauses aus dem dort so typischen roten Backstein. (...) Mehr und mehr konnte ich mich auch mit den Nachbarn unterhalten und bald waren wir zum Glück bestens in der Dorfgemeinschaft integriert. Oostkapelle ist fast zu einer zweiten Heimat für uns geworden. (...) Eine der

schönsten Begleiterscheinungen beim Reisen ist ja vor allem, dass man seinen Horizont erweitert. Das gilt selbstverständlich auch für die Küche. Ich kann mich noch erinnern wie wir zum ersten Mal Zucchini, Avocados oder Auberginen und das Kochen und Braten mit Olivenöl und Knoblauch kennengelernt haben. Wie toll das gerochen und geschmeckt hat! (...)

„Eine der schönsten Begleiterscheinungen beim Reisen ist ja, dass man seinen Horizont erweitert.“

Als ich 2018 ins Haus Deckstein kam, musste ich mich erstmal an das ganz andere Leben als im häuslichen Umfeld gewöhnen. Da ich immer ein kontaktfreudiger und geselliger Mensch war, der gerne auch etwas Neues ausprobiert, habe ich nicht lange gezögert, als man Teilnehmer für ein Tanz- und Videoprojekt einer sympathischen jungen Choreografin gesucht hat. (...) Ich weiß noch, wie ich eine grelle Perücke aufgesetzt bekam und ein bunter Konfetti-Regen auf mich niederging. Das war ein schöner Moment!





Die kunstinteresierte Gruppe mit Museumsführer Jochen Schmauck-Langer (Foto re)

MUSEUMSFÜHRUNG

Im Wallraf-Richartz-Museum mit dementia + art

Leise wehen ungewöhnliche Töne durch das Wallraf-Richartz-Museum – beim Nähern durch die Ausstellungsräume findet man eine Gruppe Menschen vor mit und ohne Rollstühle, Rollatoren und Gehstöcke. Diese stehen nicht etwa vor einem Gemälde, sondern vor einem bodentiefen Fenster, das den Blick auf den Dom öffnet. „Wenn ich su an ming Heimat denke, un sinn d'r Dom su vür mer stonn, mööch ich tireck op Heim ahn schwenke, ich mööch zo Fooß noh Kölle jonn“ von Willy Ostermann erklingt aus dem Handy des Museumsführers, und aus einigen Kehlen ertönt der Text oder ein versonnenes Mitsummen.

Diese Szene war der stimmungsvolle Abschluss einer sehr besonderen Museumsführung durch Jochen Schmauck-Langer von (de)mentia+art mit einer Gruppe Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Clarenbachwerk. Alle Beteiligten gaben sich hinterher begeistert über die ungewöhnliche, faszinierende Art der Kulturvermittlung. „Das macht Lust auf mehr“, meinte ein Herr aus dem Paul Schneider Haus, „Das muss man einfach erlebt haben“, freute sich eine begleitende Betreuungsassistentin.

Kultur kann ein Freudenbringer sein – davon ist Jochen Schmauck-Langer überzeugt. Er möchte mit sei-



nem Angebot Lust darauf machen, es mit kultureller Teilhabe erstmals oder wiederholt zu versuchen. Dafür arbeitet er mit den großen Museen in Köln zusammen: dem Wallraf, dem Museum Ludwig, dem Kolumba, dem Schnütgen und dem Kölner Stadtmuseum. Gemeinsam mit diesen und anderen Kulturpartnern hat Schmauck-Langer in den letzten Jahren Angebote für ganz unterschiedliche Besuchergruppen gestaltet. Daraus entwickelte sich letztlich das Modell der ‚Teilhabe-orientierten Vermittlung‘.

Dieses ermöglicht Kultureinrichtungen – den Museen, aber z. B. auch

der Philharmonie – Menschen mit mehr oder weniger Erfahrung in ‚Hochkultur‘ ebenso anzusprechen wie Menschen mit kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen. Das Clarenbachwerk nimmt die Dienste immer wieder gerne in Anspruch.

Denn die Führungen bieten Menschen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen eine schöne Zeit – bei besonderen Begegnungen mit Kunst. Sowohl kunsthistorisch erfahrene Personen wie Menschen, die schon tief in ihrer Demenz versunken sind, können teilnehmen – mit besonderer Ansprache und behutsa-

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Paul Schneider Hauses schwärmen im Museum aus ...





Jochen Schmauck-Langer stellt das erste Bild vor: „Die Familie Werbrun“

mer, erfahrener Fragetechnik arbeitet Jochen Schmauck-Langer gerade bei Letzteren oft beeindruckende Äußerungen heraus. Da scheinen alte Erinnerungen an die Kindheit oder bestimmte Orte wieder hervor, und es ergibt sich ein lebendiges Stimmungsbild in der Gruppe – oftmals entstehen intensive Gespräche auch unter den Teilnehmenden. Denn diese werden aktiv ermutigt, eigene Wahrnehmungen einzubringen. Gemeinsam

mit den Teilnehmenden und mit viel Zeit entdeckt Schmauck-Langer ausgewählte Kunstwerke.

Und das nicht nur analog, sondern seit einiger Zeit auch digital: Damit auch bewegungseingeschränkte oder immobile Bewohnerinnen und Bewohner an diesen Führungen der Kölner Museen wahrnehmen können, nutzt das Clarenbachwerk demnächst ein neues Format von (de)mentia+art, das Jochen Schmauck-Langer in der





Pandemie entwickelte. Bei den digitalen Führungen schaltet er sich über Großbildschirm oder Leinwand in die Häuser, vor Ort assistiert von geschulten Personen beispielsweise aus Sozialer Betreuung, Ehrenamt und Betreuungsassistenz. Diese werden vorab in Gesprächsführung und Technik eingewiesen. Über Mikrofon können sich dann Teilnehmende anhand der gezeigten Exponate in die Gespräche einbringen (mehr darüber in der nächsten Ausgabe).

Im Wallraf-Richartz-Museum steht die Gruppe aus 15 Teilnehmenden zunächst vor einem Gemälde von Simon Meister, das den Auftakt bildet. „Die Familie Werbrun“, gemalt 1834, zeigt ein typisches Biedermeier-Motiv: eine siebenköpfige Familie mit feinen Kleidern im Garten. Die Mutter ist von ihren Kindern umringt, der gestrenge Vater steht als Familien-Oberhaupt im Hintergrund. Jochen Schmauck-Langer motiviert die Museumsgäste zum Nachdenken über Blicke, Haltungen, Beziehungen der Personen auf dem Gemälde – und allgemein über Familien damals und heute. Immer bezieht sich der Museumsführer auf das, was auf den Bildern zu sehen ist, so dass keine Vorkenntnisse erforderlich sind – aber die eigenen, damit zusammen-

hängenden Bilder im Kopf erforscht werden können. Damit aktiviert er auch bei Demenzerkrankten Erinnerungen. Und steuert Wissenswertes und amüsante Anekdoten bei.

Auch erfahrene Kulturinteressierte aus dem Clarenbachwerk, die früher schon Museumsgänger waren, vielleicht ein Theater- oder Philhar-

*Bewohnerinnen
und Ehrenamtliche
im Gespräch*





*Das Frauenpor-
trait sorgte
für angeregte
Diskussionen*

monie-Abo besaßen, können dieser Form der Kulturvermittlung etwas abgewinnen. Sie erfolgt langsamer, aber umso intensiver von Kunstwerk zu Kunstwerk. Eine Bewohnerin erzählt: „Nach einem Schlaganfall und einer Unterschenkelamputation im letzten Jahr lag ich in der Rehaklinik und dachte mir: All das ist jetzt vorbei, so kommst Du nie mehr in ein Museum oder Konzert.“ Dass dies immer noch möglich ist, bedeute ihr unendlich viel: „Ich habe allen davon erzählt und konnte im Vorfeld kaum schlafen, so aufgeregt war ich.“

*Ein weiteres
Gesprächsthema:
Die „Rasenbleiche“*

(de)mentia + art

Die Initiative von Jochen Schmauck-Langer ermöglicht kulturelle Teilhabe für Menschen, denen das bisher nicht ohne Weiteres möglich war. Angebote, Termine, Themen, Sammlungen sowie Angaben zu den Personen, an die sich die jeweiligen Führungen richten, sind auf www.dementia-art.de unter den „Kulturterminen“ zu finden. Auch private Gruppen können die preisermäßigten Führungen buchen. Öffentliche Führungen sind auch für Angehörige eine gute Möglichkeit, Kulturlebnisse zu teilen.





*Fröhliche Runde bei
Kaffee und Kuchen
im Museumscafé*

Neben dem Biedermeier streift die Museumsführung auch Werke des Impressionismus und Symbolismus. Vor dem Gemälde „Die Rasenbleiche“ von Max Liebermann erzählt eine Seniorin, wie auch ihre Mutter noch Betttücher zum Trocknen auf dem Rasen ausgelegt hätte. Eine weitere Station ist das Bild „Trocknende Wäsche am Ufer der Seine“, von Gustave Caillebotte um 1892 gemalt.

Das Flirren in der Luft entspreche genau dem Stil der Impressionisten, das sich im schnellen und teilweise groben Strich des Malers widerspiegeln, so Schmauck-Langer.

Zu jedem Museumsbesuch gehört für viele Menschen auch ein Besuch im Café, wo sich die Gruppe aus dem Clarenbachwerk ebenfalls mit Kaffee und Kuchen stärkte. Alle waren sich einig: ein äußerst gelungener Ausflug!



Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmung und Depression

Im zweiten Teil dieser Ausführungen geht es um die Frage, wie und wer einem depressiven Menschen helfen kann. Und um die Frage, ob Depression sich wirklich als Signatur des 21. Jahrhunderts eignet.

Wie kann man bei Depressionen helfen?

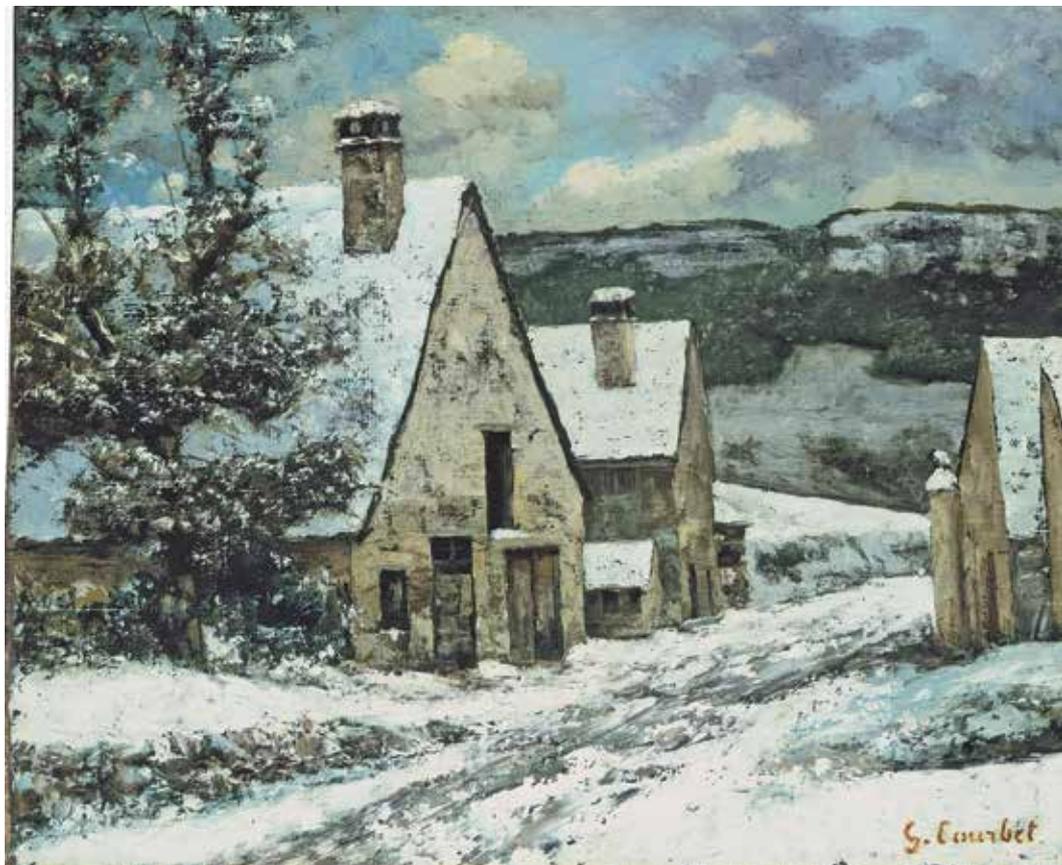
Wenn es um die Therapie von Menschen mit Depressionen geht, muss man unbedingt zwischen dem professionellen Vorgehen von Psychiatern und Psychotherapeuten und dem Helfenwollen von Angehörigen, Zugehörigen und Freunden unterscheiden. Mit dem ich hier beginne. Was passiert, wenn man einem depressiven Menschen gegenüber sitzt? Der erste Impuls besteht darin, helfen zu wollen. Das echte Elend des Depressiven stimmt mitleidig, sodass man ihm unbedingt helfen möchte, ihn entlasten, schonen, fürsorglich sein, ihn in Schutz nehmen, ihn trösten, ihm Mut zusprechen, seine Partei ergreifen möchte. Damit ist der depressive Mensch ein idealer Partner unserer Hilfsbereitschaft und Fürsorglichkeit, unseres Mitleids. Weshalb hier ein Irrtum seinen Anfang nimmt: Ohne dass der Depressive uns einen Auftrag erteilt hat (!), beginnen wir unreflektiert zu helfen. Sobald man aber nach den eigenen, „normalen“ Hilfs- und Trostgefühlen handelt, hat man sich von den *eigenen* Bedürfnissen und Gefühlen verführen lassen. Womit man seinerseits von der depressiven Bezie-

hung abhängig wird, sogar zum Mitspieler in der Depression werden kann. In helfenden Berufen spricht man in diesem Kontext vom Helfer-syndrom, was andeutet, dass hier jemand hilft, um sich selbst zu helfen. Der helfende Mensch verschafft vor allem *sich selbst* Erleichterung, weil das Helfen auch ein Mittel ist, das eigene Selbstwertgefühl aufzuwerten. Bei Angehörigen von Alkoholabhängigen spricht man in diesem Kontext von Co-Abhängigkeit, was auch eine Form der falsch verstandenen, sich selbst und den Anderen schädigender Hilfe ist. Der Helfende hat von der Hilfe mehr als der Depressive oder Süchtige, nämlich zum Beispiel die Anhänglichkeit und Bewunderung des Erkrankten, kann sich groß und stark fühlen. Dass diese Hilfe nicht hilft, bemerkt man spätestens, wenn man feststellt, dass sich das Mitleid nicht auszahlt (auch Mitleid ist nicht uneigennützig), dass es dem Depressiven nämlich nicht bessergeht. So kann die Hilfsbereitschaft schon nach kurzer Zeit in Wut und andere negative Gefühle dem Depressiven gegenüber umschlagen, der Helfende interpretiert die Wirkungslosigkeit seiner Hilfe als Undankbarkeit des Depressiven.

Wenn man sich als Freund oder Angehöriger mit dem Depressiven auf einen derartigen Machtkampf einlässt – er ist trostlos, man selbst hoffnungsvoll –, dann können dabei nur beide verlieren. Das Mitleid steigert beim Depressiven den Appell, die Hilfe die Hilflosigkeit, die Entlastung die Belastung, der Trost die Trostlosigkeit. Denn die Schwäche, über die der Depressive klagt, geht einher mit einer unterdrückten, gegen sich selbst gerichteten Stärke, wodurch der Depressive nicht nur sich selbst lähmt, sondern auch sein Gegenüber. Hier gilt es mühsam zu lernen, dass Mitleid und Trost zu Enttäuschung und Aggressivität führen, vom Erkrankten abhängig machen und das Depressivsein verlängert.

Die Gefahr, wenn Laien einem Depressiven helfen, liegt darin, dass dann dem Depressiven die Verantwortung für seine Depression abgenommen wird. Man suggeriert dem Depressiven, ihn wieder zu einem glücklichen Menschen machen zu können. Damit aber erschwert man dem Depressiven die Eigeninitiative, die der einzig gangbare und erfolgversprechende Weg ist.

ERGO: Das mitmenschliche Umfeld von depressiven Menschen sollte auf die Notwendigkeit von Hilfe



hinweisen, ohne selbst zu helfen! Behandeln kann eine Depression immer nur der Psychiater und Psychologe, weshalb es kontraproduktiv ist, wenn Freunde und Angehörige meinen, sie müssten dem Erkrankten zeigen oder beweisen, dass das Leben doch einen Sinn hat und dass die Welt schön ist. Um diesen Clinch zu vermeiden, einige Hinweise:

Werke der bildenden Kunst illustrieren auch im zweiten Teil Aspekte der Depression, hier Gustave Courbets „Dorfausgang im Winter“

„Einen Trostlosen trösten, heißt ihn ver-spotten“, gemäß diesen Mottos sollte man die Trostlosigkeit nicht wegreden, sondern eher noch vertiefen, um endlich auf den Grund derselben zu kommen.

Die Hilflosigkeit sollte man nicht wegreden, sondern man hat als Gegenüber wahrzunehmen und mitzuteilen, dass einen die Depression auch hilflos und ohnmächtig macht; denn in der Tat kann niemand dem Depressiven helfen außer er sich selbst.

Die bei jeder Depression eine Rolle spielenden Gefühle der Wertlosigkeit, der Minderwertigkeit sollte man verstehen als einen Versuch, sich nicht so akzeptieren zu müssen, wie man ist. Selbstentwertung ist dann die Abwehr der Angst, sich anzunehmen und ist Abwehr der Trauer darüber, dass man ist, wie man ist.

Der Mitleidsappell, den der Depressive aussendet und der irgendwann wütend macht, und die enorme Energie, mit der er sich und andere niederdrückt, zeigt, wie viel Wut und Aggression über die Kränkungen vorhanden ist.

Die Angestrengtheit zeigt aber auch das Bemühen des Depressiven um Selbsthilfe, die an die Stelle des gnadenlosen Kampfes gegen sich selbst treten kann.

Das Sprechen über Suizidgedanken hat noch niemanden in denselben getrieben, das peinliche Verschweigen dieses Themas ist „gefährlicher“.

Oberstes Ziel im Umgang mit depressiven Menschen ist deshalb nicht die Hilfe, sondern die Begegnung, d.h. die Ermöglichung der Selbsttherapie. Man kann nie jemanden therapieren, sondern nur zur Selbsttherapie beitragen. Entsprechend ist Anwesenheit statt Aktivität, Begleitung statt Trost wichtig. Darüber hinaus sollte man in sich selbst nach depressiven Gefühlen suchen, die man ehrlicherweise bald schon entdeckt: jeder hat zuweilen das Gefühl, es gelinge ihm nichts, ist mal ausgebrannt und grundlos niederge-

schlagen, ist mal hilflos, schwächlich etc. Durch die Begegnung mit den eigenen depressiven Anteilen kann man dem Depressiven die Suchhaltung vorleben und ihn ermutigen, sich seinen depressiven Anteilen zu stellen, statt sie als krankhafte Symptome zu sehen, welche weggemacht werden sollen.

Therapie der Depression

Bei Depression gibt es zwei Therapiemöglichkeiten, einmal die medikamentöse Behandlung durch Antidepressiva und Psychopharmaka und zum anderen die Psychotherapie. Bevor diese Therapien allerdings zum Zuge kommen können, muss bei vielen Betroffenen die Einsicht in die Behandlungsnotwendigkeit vorhanden sein. Deshalb, siehe oben, ist es so wichtig, dass das mitmenschliche Umfeld – womöglich wiederkehrend – darauf drängt, dass der depressive Mensch sich bitte helfen lassen möge. Nach wie vor scheuen sich viele Menschen, mit Depression zum Psychiater oder Psychologen zu gehen, weil sie die Notwendigkeit einer Behandlung nicht einsehen und ablehnen. Man spricht in diesen Fällen auch von maskierten, lavierten, somatisierten oder agitierten Depressionen: Damit ist gemeint, dass die Erkrankten vermeintlich nicht unter ihrer Depression leiden, sondern unter immer neuen, diffusen körperlichen Beschwerden. Oder sie betonen, dass nicht ihre Stim-

mungslage das Problem sei, sondern dass das Leben oder die Welt einem keine andere Wahl als die Depression lasse (was dann für alle Mensch gelten würde). Hier ist es oftmals ein langer Weg (ganz ähnlich wie bei Suchtkranken), bis depressive Menschen Einsicht in ihre Erkrankung haben und sich entsprechend behandeln lassen. Da Freiwilligkeit und Motivation insbesondere bei einer Psychotherapie unabdingbar sind, ist das Bekenntnis „Ich brauche Hilfe“ der erste, sehr, sehr wichtige Schritt!

Wo bei den Betroffenen die Bereitschaft, sich behandeln zu lassen, vorhanden ist, ist die Chance, die Krankheit zu überwinden, groß. Besonders wirksam ist dabei die Psychotherapie, die hat deutlich größere und vor allem anhaltendere Erfolge als die medikamentöse Behandlung. Schon seit geraumer Zeit ist für eine Psychotherapie keine Überweisung durch einen (Fach)Arzt mehr erforderlich, der psychologische (oder ärztliche) Psychotherapeut (inzwischen ein geschützter Titel, den man nur mehr durch Approbation führen darf) kümmert sich selbst um die Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Das konkrete, psychotherapeutische Vorgehen zu beschreiben, würde zu weit führen, deshalb hier nur Hinweise. Wichtig in der *Begegnung* mit dem depressiven Menschen (wie mit jedem neurotischen Menschen) ist,

dass es nicht das Ziel sein kann, dass der Therapeut den Erkrankten besser versteht oder einordnen kann, sondern dass der depressive Mensch sich selbst über den Umweg der therapeutischen Begegnung besser versteht. Es kann nicht das Ziel sein, dem depressiven Menschen etwas abzunehmen (das geht auch gar nicht), unter dem er leidet, sondern die Nähe und Solidarität des Therapeuten kann ihm eventuell helfen, dass er selbst tiefer in sich sucht, als er es sich bisher allein getraut hat, weil das schmerzlich ist. Dann kann der Depressive wieder eine Sprache für sein Leid finden. Sprachlosigkeit ist bei Depression zugleich Symptom und Ursache, sodass

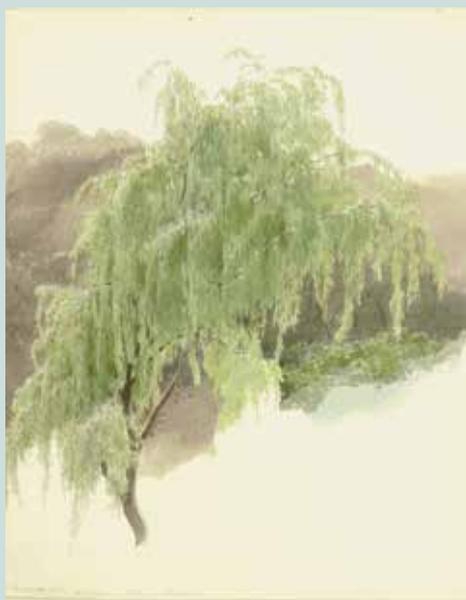
*Max Klinger,
„Bildnis einer
Römerin“*



der erste Schritt zur Überwindung der Depression darin besteht, Worte und Geschichten für das Widerfahrene zu finden. Die heilenden Eigenschaften solchen Geschichtenerzählens liegen nicht nur in der Benennung, sondern auch in dem Versuch, eine überzeugende, realistische und zusammenhängende Geschichte zu finden.

Erst, wenn jemand nachvollziehen kann, wie er sich selbst (aktiv und nicht passiv) in den depressiven Zustand hineingelebt hat, kann er andere Handlungsalternativen entdecken. Das Schwierige ist, einerseits die depressive Sichtweise als gelebte Erfahrung ernst zu nehmen, aber gleichzeitig nicht aus dem Auge zu verlieren, dass in der Depression eine massive

Übertreibung enthalten ist. „Mit billigen Beschwichtigungen von der Sorte ‚Übertreib’s mal nicht!‘ löst man mit Sicherheit nur Wut aus, denn damit wird die Wahrheit gelebter Erfahrung beleidigt. Andererseits ist es aber auch nicht damit getan, Depressiven zur Richtigkeit ihrer Gefühle zu gratulieren. Sie werden die Mitteilung, das Leben sei eine absurde Farce und sie wenig liebenswerte Geschöpfe, schwerlich zu schätzen wissen. Jemand, der mit sich selbst ringt, möchte hören, dass er mit dem Irrtum und nicht mit der Wahrheit zu kämpfen hat. Zugleich möchte er aber auch seine Irrtümer ernstgenommen haben, sie beachtet wissen, als ob sie wahr seien“ (M. Ignatieff).



Carl Theodor von Reiffenstein
„Trauerweide im Garten des Künstlers“

Das Wort „Trauerweide“ verweist auf die Theatralik der Depression, auf das „sich an Trauer weiden“, welches beispielsweise für die deutsche Romantik typisch ist. Man denke an Heinrich von Kleist: „Mir war auf Erden nicht zu helfen“. Dass dieser Satz auf alle Menschen zutrifft, zeigt, dass in vielen Depressionen eine Übertreibung, ein Stück Theatralik enthalten ist. Wobei der Depressive nicht etwa etwas vorspielt, darstellt, was nicht vorhanden ist, sondern er theatralisiert sein Leiden und bittet so um Anerkennung für die Objektivität seines Leidens. Damit wendet sich die Theatralik nicht an die Mitmenschen, sondern sie gilt dem eigenen Über-Ich, den eigenen Idealen. Einmal mehr zeigt sich, Depression ist eine Krankheit der Ideale.

Deshalb sind die Symptome einer Depression nicht so wichtig. Der depressive Mensch wird mit dem Wunsch kommen, er möge durch die Hilfe wieder „gesund“ werden und ein leistungsfähiger Mensch. Dagegen kann der Therapeut nur dabei helfen, dass der depressive Mensch lernt, zu verstehen, *warum* er depressiv geworden ist. Bei diesem Königsweg gilt, dass die Depression ein Versuch ist, ein Lebensproblem zu lösen, allerdings handelt es sich um eine Lösung, die selbst zum Problem geworden ist. Grundlage ist, dass Gefühle von Angst, Enttäuschung, Schmerz, Frustration, Verunsicherung (etc.), die ein Lebensproblem signalisieren, *nicht* genutzt werden, sondern abgewehrt. Daher muss das Ziel der Therapie sein, dass der betroffene Mensch wieder Selbstvertrauen findet, um sich der Angst von innen zu nähern, sie zu nutzen statt sie zu verdrängen. Ein typisches Beispiel: Jemand will lieber depressiv über die eigene Bedeutungslosigkeit klagen als sich mit dem Wunsch, der Beste sein zu wollen, auseinanderzusetzen.

Beachtenswert ist zudem, dass die Betroffenen zuweilen an ihrem Leid festhalten (in der Psychoanalyse spricht man da von Widerstand), ihrer Depression quasi die Treue halten. Es gibt auch bei Leid ein Eigentumsrecht, auch wenn das in einem Umfeld, in dem Gesundheit, Leis-

tungsfähigkeit und Wirklichkeitstauglichkeit als unhinterfragbare Werte gelten, komisch klingen mag. Nebenbei zeigt sich hier, wohin sich die Energie, der Ärger und die Aggression, die Mitmenschen am vermeintlich energielosen Depressiven vermissen, „zurückgezogen“ hat. Sie wird dazu verwendet, sich und andere niederzuhalten, in der Depression zu halten. Wenn man laienhaft versucht, den depressiven Menschen aus seiner Depression herauszuholen, spürt man förmlich, wie stark die Kraft des Niederdrückens ist, wie sehr der Depressive die Aggression gegen sich selbst richtet und so zur Depression wird. Mit anderen Worten sollte man immer berücksichtigen, ob der Betroffene selbst aus seiner Depression heraus will oder eben noch nicht so weit ist. Das kann manchmal für die mitmenschliche Umgebung enerzierend sein, muss aber ausgehalten werden.

Wie in der letzten Ausgabe ausgeführt, gibt es nicht die *eine* Depression, sondern eine Vielzahl von unterschiedlichen Depressionsformen. Ob es sich um eine eher leichtere, reaktive Depression handelt, zum Beispiel nach einem Verlust der Arbeit oder der Partnerschaft (oder gar beides), lässt sich erst im Verlauf der Therapie entscheiden. Solche Anpassungsstörungen bedürfen oftmals nur einer kürzeren the-

therapeutischen Intervention, in denen der Betroffene lernt, mit seinen neuen Lebensumständen, mit denen er zunächst überfordert ist, umgehen zu lernen. Derartige Anpassungsstörungen haben einen funktionalen Sinn, so belastend sie für die Betroffenen auch sind. Sie sind eine vorübergehende, hilfreiche Reaktion auf veränderte Lebenssituationen. Ohne die depressive Krise (auch Burnout genannt) würden Menschen akute Lebenskrisen weniger gut meistern. Kinder beispielsweise zeigen beim Übergang in den Kindergarten oder in die Schule, wo sie mit einer gänzlich neuen Umgebung und mit gänzlich neuen Herausforderung konfrontiert sind, zunächst eine sog. Orientierungsreaktion. Das heißt sie sind ängstlich, beobachtend, in sich gekehrt, oft sind sie auch traurig und wissen nicht, ob und wie sie die neue Situation meistern können. Diese Ori-

entierungsreaktion sieht einer milden Depression sehr ähnlich und fühlt sich offensichtlich auch so an.

Am anderen Ende der Depressionsformen wäre die endogene Depression angesiedelt, bei der kein akuter Auslöser auffindbar sind. Hier ist davon auszugehen, dass die Gründe in der (frühen) Kindheit liegen. Das kann fehlende empathische Resonanz sein, eine unsichere Bindung an primäre Bezugspersonen, ein wechselnd überfürsorglicher und wenig einfühlsamer Kontakt zu den primären Bezugspersonen oder manchmal auch traumatische Ereignisse. Deshalb ist der Begriff der endogenen Depression etwas irreführend, weil er nahelegt, dass diese Depression nichts mit dem gelebten Leben zu tun hat. Nach meiner Erfahrung hat jede Depression ihre Gründe, gleichzeitig gilt, was die Anonymen Alkoholiker als die sieben Gründe für die Alkoholsucht aufzählen: „Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, ...“, sprich das normale Leben. Depression kann Folge der Dinge im Leben sein, die man gesehen und erlebt hat, kann aber auch unverhältnismäßig sein zu gleich welchem Anlass. Bei den schweren, endogenen Depressionen ist die zweite Säule der Behandlung, die medikamentöse, oftmals unausweichlich.

Zwar hat sich gezeigt, dass Antidepressiva in vielen empirischen Studien kaum besser als ein Placebo wirken, entsprechend kommt es gerade bei

Auch viele Suchtkrankheiten haben einen depressiven Hintergrund.

Das Gemälde „Schenke“ ist von Edvard Munch



nicht akuten, depressiven Zuständen zu Substanzsteigerungen, was oft zur Chronifizierung der Depression führt statt zum Verschwinden. Bedenkenswert ist außerdem die Tatsache, dass beim Absetzen von Antidepressiva Symptome auftauchen können, die Ähnlichkeiten mit einer Depression haben. Entsprechend interpretieren Patienten die Absetzsymptome, die bis zu zwei Jahren nach Absetzen anhalten können, als Wiederaufflammen der Depression. Dennoch muss berücksichtigt werden, dass jedwede Psychotherapie keine direkt wirkende Behandlung in akuten Krisen sein kann, weshalb in solchen nur die medikamentöse Behandlung möglich ist. Das gilt ganz besonders bei Suizidgefahr.



Ernst Ludwig Kirchner, „Traurige Frau“: oftmals drückt sich die Depression sogar in der Körperhaltung aus.

Und selbst wenn Depressionen ein Leiden völlig anderer Art als Körperkrankheiten zu sein scheinen, gibt es Menschen, denen die Medikamente gut helfen. Entsprechend ist auch hier die Entscheidung der Betroffenen ausschlaggebend. Grundsätzlich ist, wie angedeutet, bei leichten depressiven Episoden eine Pharmakotherapie nicht Mittel der ersten Wahl, es sei denn es besteht ein entsprechender Wunsch der Patienten. Je schwerer allerdings die Depressionen im akuten Stadium sind, umso wichtiger ist eine fachärztliche (!), antidepressive Medikation.

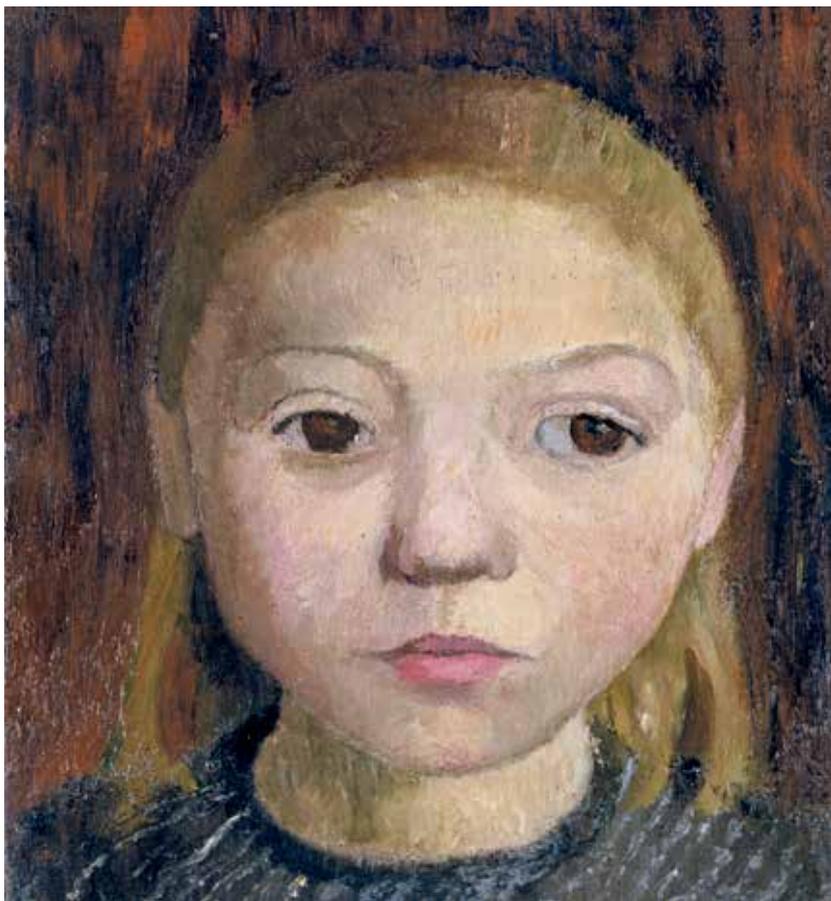
Nehmen Depressionen zu?

Eingeleitet habe ich den Artikel mit der Bemerkung, dass die Depression einigen bereits als Signatur unserer modernen Zeit gilt. Stimmt das? Gesichert ist die eklatante Zunahme von Störungen aus dem Formenkreis der Depression. In sog. Industrieländern weisen sie eine Prävalenz von bis zu 20 Prozent auf – bis vor kurzem ging man noch von ca. 7 Prozent aus. Zwar behaupten einige Forscher, dass nicht die Depressionen, sondern die Aufmerksamkeit und die Diagnostik zugenommen haben, sodass im Gegensatz zu früher Depressionen besser erkannt werden und damit in die Statistik einfließen, dennoch sieht nicht nur die WHO eine echte Steigerung und geht sogar von einer weiteren Zunahme im Verlauf des 21. Jahrhunderts aus.

Für den französischen Soziologen Alain Ehrenberg eignet sich die Depression „außerordentlich gut für das Verständnis der zeitgenössischen Individualität.“ Laut Ehrenberg beginnt die Karriere der Depression „in dem Augenblick, in dem das disziplinarische Modell der Verhaltenssteuerung zugunsten einer Norm aufgegeben wird, die jeden dazu verpflichtet, er selbst zu sein.“ Die eigentlich begrüßenswerte Freiheit, die wir heute in unserer Lebensführung haben, während früher Herkunft und Geschlecht unser Leben festlegten, ist demnach inzwischen zu einem neuen Problem geworden. Das Individuum leidet unter der Freiheit, vor allem darunter, den unendlichen Möglichkeiten der Selbstverwirklichung nicht genügen zu können. Während in traditionellen

„Mädchenkopf“
von Paula
Modersohn-Becker

Die Zunahme
von Depressionen
im Kindes-
und Jugendalter
ist neu, eklatant
und beunruhigend



Gesellschaften mit starken Reglementierungen der Mensch laut Sigmund Freud vor allem deshalb neurotisch wurde, weil er das Ausmaß des Verzichts, das die Gesellschaft fordert, nicht ertragen konnte, so wird er inzwischen, so Ehrenberg, depressiv, weil er die Illusion ertragen muss, dass ihm alles möglich ist.

Schon Kinder müssen, um aus sich was zu machen, allerhand Kurse besuchen, nur so können sie später, wenn sie nur wollen und andere Schranken als das eigene Wollen gibt es vorgeblich ja nicht, alles werden. Ständige Selbstoptimierung, der permanente Vergleich mit anderen „Ichen“ und Lebensentwürfen tragen dazu bei, dass das Individuum kaum mal mit sich zufrieden ist oder sich irgendwo angekommen wähnt. Wer alles aus sich machen kann, keiner Vorherbestimmung gleich welcher Art zu gehorchen hat, muss aus unendlichen Möglichkeiten wählen. Einmal die Wahl haben oder deren Illusion, kann man diese nicht wieder gegen ein unwiderrufliches Gewährhaben eintauschen, nicht eines ganz und gar wählen und alles andere ausschließen.

Die Suche nach dem wahren Selbst endet deshalb nicht selten in der Depression. Wenn Initiative statt Unterordnung gefordert ist, dann leidet das Individuum unter sich selbst, unter der nicht ausreichenden Anstrengung und Initiative, die richtige Wahl unter

allen Möglichkeiten zu treffen, unter seiner vermeintlichen Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit. Nicht gesellschaftliche Korsette sind das Problem, sondern die Freiheit, weil Freiheit heißt, ohne Orientierung und Disziplinierung zu sein, ohne Gesetz, Bindung und Tradition. Dann gibt es auch keine Regularien mehr für das Individuum. Die Suche endet dann, so die These Ehrenbergs, in der Depression. Depression und Melancholie sind „beide unglücklicher Ausdruck eines extrem zugespitzten Selbstbewusstseins, des Bewusstseins, *nur* man selbst zu sein.“

Der Depressive ist dann der, der erschöpft ist von der Anstrengung, aus sich etwas machen zu müssen, und zwar etwas Besonderes (*Die Müdigkeit, man selbst zu sein* heißt Ehrenbergs Buch im Original). Depression ist hier nicht nur die vielbeschworene „Krankheit der Ideale“, sondern eine „Krankheit der Verantwortlichkeit, in der das Gefühl der Minderwertigkeit vorherrscht.“ Anders gesagt: das Individuum verfügt über nichts mehr als sich selbst, es verfällt, ohne äußere Grenzen, der Sinnlosigkeit. So wird die Depression zur Lektion für den Menschen, der glaubt, alles sei möglich und das Individuum allmächtig. Die Depression kehrt diese illusionäre Allmacht um und sagt „Nichts ist möglich“. „Im Zeitalter der unbegrenzten Möglichkeiten symbolisiert die Depression das Unbe-

herrschbare. Der Mensch wird depressiv, weil er die Illusion ertragen muss, dass ihm alles möglich ist.“

In diesem Sinne wäre die depressive Erschöpfung sehr wohl ein Signum des von uns allen verinnerlichten „*Yes We Can*-Wahns“. Vor lauter Entfaltungsmöglichkeiten fühlt sich der Einzelne zunehmend unzulänglich und liegt mit sich selbst im Krieg. Wie oben beschrieben, entstehen Depressionen auch auf dem Boden eines verunsicherten Selbstwertgefühls, zum Beispiel durch hohe Erwartungen an die Wirklichkeitstauglichkeit eines Kindes. In nordwestlichen Gesellschaften gilt aber genau die als besonders erstrebenswert, man muss schließlich was aus sich machen und ist von Hause aus nichts. Statt Selbstachtsamkeit wird vor allem Leistung, soziale Anpassung und Tüchtigkeit als Erziehungsziele vorgelebt.

Das Leben als Wettrennen ist eine gesellschaftliche Grundstimmung, die zudem transgenerational weitergegeben wird. In der Folge identifizieren sich Heranwachsende übermäßig mit vermuteten oder tatsächlichen Leistungsanforderungen, es entsteht die für Depressionen typische, überstarke Abhängigkeit von äußeren oder inneren Objekten bzw. Idealbildungen.

Dr. Georg Salzberger

PERSÖNLICH GEFRAGT

Neele Moitzheim

Neele Moitzheim ist neu in der Wirtschaftsabteilung, und sie beantwortet die persönlichen Fragen, die *Martin Klein* gestellt hat.

Seit wann arbeiten Sie im Clarenbachwerk?

Ich arbeite jetzt seit dem 15.06.2023 in der Wirtschaftsabteilung des Clarenbachwerkes im Einkauf.

Was war Ihr erster Berufswunsch?

Damals als Kind war es die Tierärztin. Das hat sich dann im Laufe der Zeit geändert, als ich feststellen musste, dass der Beruf nicht nur tolle Seiten hat. So musste eines Tages die Katze von meiner Freundin eingeschläfert werden und dann war mir klar, das möchte ich nicht machen müssen!

In meiner Jugendzeit bin ich zuerst dem medizinischen Bereich treu geblieben und mein Plan war es, eine Ausbildung in Richtung Physio- bzw. Ergotherapie zu machen. Nach der Schule absolvierte ich ein Freiwilliges Soziales Jahr in einer Kita.

Und manchmal ist es gut, etwas zu machen, um dann zu merken: das ist es doch nicht! Ich hatte glücklicherweise die Gelegenheit, in meiner FSJ-Stelle auch organisatorische und bürokratische Aufgaben übernehmen zu können und habe dabei festgestellt, dass mir das viel eher liegt. So habe ich im Anschluss daran eine Ausbildung zur Industriekauffrau gemacht.

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit im Clarenbachwerk?

Da ich noch nicht so lange hier bin, ist die Antwort auf diese Frage nicht so leicht. Im Moment kann ich sagen: meine Arbeit macht mir Spaß! Ich freue mich auf die Möglichkeiten und die Herausforderungen, die noch auf mich zukommen!

Morgens nach dem Aufstehen ...

Ich bin wirklich kein Morgenmensch. Ich mache mich fertig und fahre zur Arbeit. Am liebsten in Stille 😊.

Haben Sie Hobbys?

Ich bin gerne sportlich aktiv. Ich besuche regelmäßig ein Fitness-Studio und reite.

Haben Sie einen Lieblingsurlaubsort?

Nein, kann ich nicht wirklich sagen. Aber ich reise gerne und würde gerne die ganze Welt sehen. Der gesunde Mix zwischen Städtrip und Strandurlaub ist für mich perfekt!

Welche Musik hören Sie gerne?

Da habe ich keine bestimmten Vorlieben. Ich höre alles Mögliche.

Sie sind im Besitz einer Zeitmaschine.

Wohin führt Sie die Reise?

Ich glaube, ich würde verstorbene Ver-

wandte, mit denen ich eine Beziehung hatte, besuchen und die Tage noch einmal erleben, die einfach toll waren.

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?

„Es ist okay, nicht o.k. zu sein“. Wie ich finde, für eine jüngere Altersgruppe empfehlenswert, weil es viel darüber erzählt, in das Leben zu kommen, seinen Weg zu finden.

Was mögen Sie gar nicht?

Die Frage finde ich sehr schwierig.

Gibt es einen Film, der Sie nachhaltig beeindruckt hat?

Nein, ad hoc fällt mir da kein Film ein.

Was ist für Sie die wichtigste Erfindung?

Für mich ist es das Auto oder so etwas wie eine Landkarte. Dinge, die dafür da sind, die Welt zu entdecken.

Haben Sie einen Traum oder eine persönliche Leidenschaft?

Für mich sind meine Hobbys eine Form von Leidenschaft.

Fallen Ihnen jeweils zwei bis drei Dinge ein, die Sie an Köln besonders mögen und/oder stören?

Köln ist halt Heimat. Man ist abends an den Rheintreppen und dann nach Hause. Das ist einfach Köln. Und sicher, es gibt auch Dinge, die mich stören, aber wenn etwas Heimat ist,



muss es nicht perfekt sein. Man akzeptiert es so, wie es ist.

Mit wem würden Sie gerne einen Kaffee trinken gehen?

Mit meinem Opa, weil er das Leben sehr leicht genommen hat. Ich glaube, dass mir das punktuell fehlt und da könnte ich bei ihm Rat suchen.

Was soll später mal über Sie gesagt werden?

Ich finde, das ist, Stand jetzt, eine schwierig zu beantwortende Frage für mich. Dazu gibt es noch zu viele Dinge, die sich entwickeln können. Wird es eine Familie geben oder nicht, wohin geht meine Reise usw. Zurzeit steht meine berufliche Entwicklung im Focus und ich möchte erstmal einen Einstieg in die Berufswelt machen. Vielleicht kann ich dann eine Antwort auf die Frage finden.

Kleines Bilderrätsel zu den Kölner Stadtteilen Müngersdorf, Braunsfeld und Deckstein

Das diesjährige Bilderrätsel ist eine Art Heimatkunde für die Stadtteile Müngersdorf, Braunsfeld und Deckstein, wo sich die Einrichtungen des Clarenbachwerks befinden. Viel Spaß beim Rätseln!

1 Wie werden diese Häuser an der Vitalisstraße auch genannt und warum?



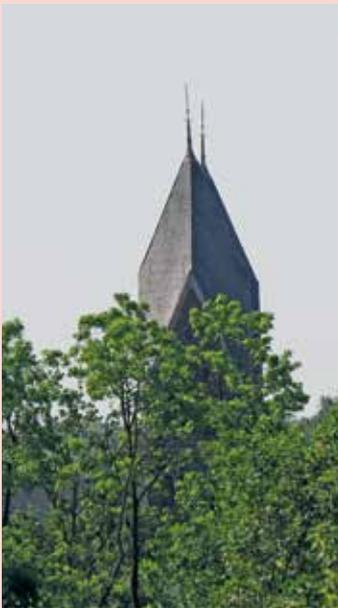
2 Wo findet man dieses vom Wasser angetriebene Holzrad?



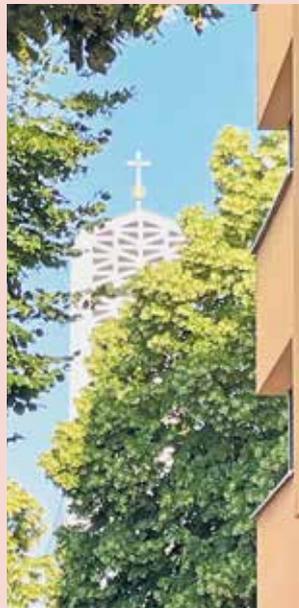
3 An welchem Wochentag ist dieses Foto eines Marktplatzes gemacht worden? Die Frage ist kniffliger als sie erscheint, weil Märkte in Köln fast immer an mehreren Wochentagen stattfinden - trotzdem gibt es nur eine richtige Antwort.



4 Kennen Sie die Namen der abgebildeten Kirchen aus den Stadtteilen Müngersdorf, Deckstein und Braunsfeld, von denen auf den Fotos jeweils nur die Turmspitzen abgebildet sind?



4a



4b



4c



4d

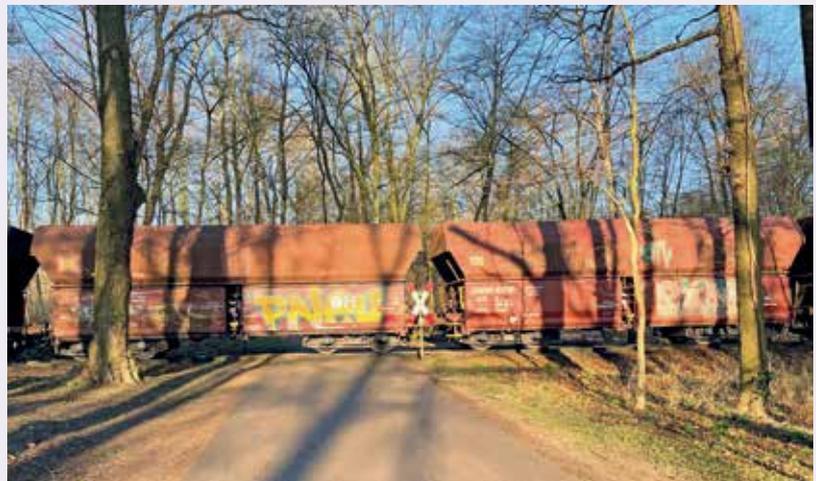


5 Wie heißt und wo befindet sich die Gaststätte, über deren Eingang dieses wunderbare Zitat von Willy Millowitsch zu lesen ist?



6 Von welchem Gebäude aus bietet sich dieser Blick auf Köln? Kleine Hilfe: Das gesuchte Haus gilt als das älteste Bahnhofsgebäude Deutschlands.

7 Wie wird die letzte, sich ohne Überführungen durch die Stadt schlängelnde Eiseinbahnlinie im Volksmund genannt, die auch am Paul Schneider Haus vorbeiführt? Und welche, nicht nur bei Kindern beliebte Attraktion befindet sich in unmittelbarer Nähe im Stadtwald, sozusagen im Rücken des Fotostandpunkts?



8 Wer heißt der sehr bekannte Müngersdorfer Architekt des abgebildeten, ikonografischen Hauses, welches auch als „Haus ohne Eigenschaften“ bezeichnet wird?



9 Von welchem, vor allem als Bildhauer tätigen Künstler, der viele Jahre auch in Müngersdorf wohnte, stammt die Statue von Albertus Magnus, dem Namensgeber der Universität zu Köln? Und welcher, nicht minder bekannte Architekt hat dessen Atelierhauses in Müngersdorf entworfen?

10 Vermutlich haben Sie es bereits bemerkt: Müngersdorf war einmal eine Künstlerkolonie. Viele bekannte Architekten und Bildhauer haben hier einstmals gewohnt und gearbeitet. Wer hat das Haus auf dem Foto rechts, an der Belvederestraße gelegen, für viele Jahre bewohnt und welcher Kunst widmete sich dieser sehr bekannte Kölner, der unter anderem eine Vorliebe für Irland hatte?



11 Eine profane Frage für die vielen Pendler in und um Köln: Welche Nummer hat das Teilstück des Kölner Autobahnring, das auf dem Foto zu sehen ist. Dort quert die Gleueler Straße per Brücke die Autobahn. Zusatzfrage: Welche Nummer hat der stauträchtige Autobahnring, wenn er unter der Aachener Straße hindurchgeführt wird?

12 Und die letzte Frage, zu der das dazugehörige Foto sozusagen gesucht werden muss: Wo kann man den größten Adventskranz Europas finden? Und woraus besteht dieser Adventskranz überhaupt?

Bilderrätsel: Lösungen

Vielen Dank an den Bürgerverein Müngersdorf, dieses Rätsel verdankt dessen Internetauftritt einige Anregungen und Lösungstexte.

1 Die sog. Gashäuser, die sich an der Vitalisstraße erstrecken, werden so genannt, weil sich 1875 dort ein Gaswerk befand, das Köln mit Gas versorgte. In den Häusern um das Gaswerk herum wohnten die Arbeiter des Werks – je näher, desto höher war die Position der Beamten. Die Häuser entsprechen den damaligen, romantischen Städtebauvorstellungen – ganz anders als das Gaswerk selbst.

2 An der Gleueler Straße 371 befindet sich die Traditionsgaststätte „Decksteiner Mühle“, in dessen Biergarten sich das Mühlrad befindet. Nach der Neueröffnung ist die Gaststätte wieder ein Publikumsmagnet.

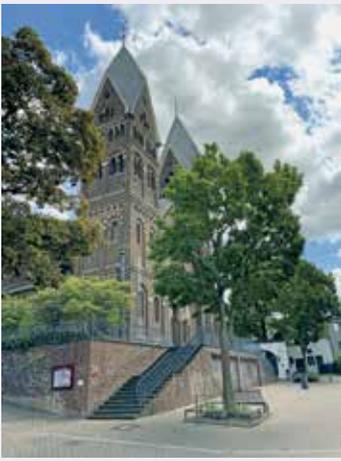
3 Es handelt sich um den Wochenmarkt auf dem Clarenbachplatz in Braunsfeld, der sowohl mittwochs als auch samstags stattfindet. Während der Pandemie wurde der Markt auf die Kitschburger Straße verlegt, weil dort mehr Platz ist und die Abstandsregeln besser einzuhalten waren. Das gefiel den Markttreibenden und den Braunsfeldern so gut, dass sie beschlossen, den Markt an den Samstagen dort zu belassen. Entsprechend findet der Markt auf dem Clarenbachplatz unweit der Häuser Paul Schneider und Anne Frank nur noch mittwochs statt.

4 4a zeigt die Vitaliskirche in Müngersdorf, 4b die Clarenbachkirche in Braunsfeld, 4c ist ein Foto der Turmspitze des Krieler Dömchen in Deckstein und 4d zeigt die Dietrich-Bonhoeffer-Kirche in unmittelbarer Nähe zum Haus Deckstein.

5 „Em Ringströßje“, Alter Militärring 3 in Müngersdorf.

6 Der Bahnhof Belvedere (auch Haus Belvedere) ist das ehemalige Empfangsgebäude des Bahnhofs Müngersdorf, der den Endpunkt der am 2. August 1839 eröffneten Eisenbahnstrecke der Rheinischen Eisenbahngesellschaft vom Kölner Bahnhof *Am Thürmchen* nach Müngersdorf bildete. Das Gebäude wird zurzeit aufwändig restauriert, nachdem ein jahrelanger Streit zwischen dem Denkmalschutz und dem Schutz des angrenzenden Naturdenkmals Platanengruppe beigelegt werden konnte. Das klassizistische Gebäude soll mit seinem großen Gar-





Von links nach rechts: die Vitaliskirche, der Turm der Clarenbachkirche, das Krieler Dömchen mit der Pfarrkirche St. Albertus Maguns und die Dietrich-Bonhoeffer-Kirche.

ten für kulturelle und private Feiern genutzt werden.

7 Die sog. Klüttenbahn war ursprünglich die Köln-Frechen-Benzelrather Eisenbahn und wurde 1893 gebaut. Hauptzweck war der Transport der Frechener Industrieerzeugnisse, vor allem Braunkohlenbriketts. Daraus leitet sich der Name Klüttenbahn ab. An der Stelle im Stadtwald, an der das Foto entstand, befindet sich auch der Lindenthaler Tierpark.

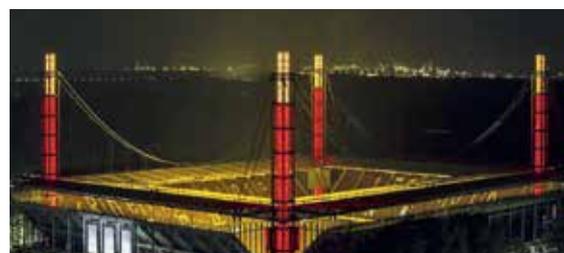
8 Das *Haus ohne Eigenschaften* am Kämpchensweg hat sich der Architekt Oswald Mathias Ungers als drittes Privathaus entworfen. Es ist auf das Wesentliche reduziert: kühl, rational, einfarbig, zwei Etagen reine Architektur, reine mathematische Ordnung. Dieser konsequente Reduktionismus zeichnet auch Ungers Museumsbauten wie z. B. das Wallraf-Richartz aus. Heute ist in dem Haus die *Dr. Speck Literaturstiftung* untergebracht, ein kleiner, aber zentraler Bestandteil der umfangreichen Privatbibliothek von Dr. Reiner Speck. In Müngersdorf auf der Belvederestraße befindet sich zudem das Wohn- und Bürohaus von O. M. Ungers, dem Köln auch viele Kirchen verdankt.

9 Die Statue gehört zu den Werken des Bildhauers Gerhard Marcks, der drei Jahrzehnte zurückgezogen in Müngersdorf gewohnt hat und in seinem Atelierhaus berühmte Künstlerkollegen und Staatsmänner empfangen hat. Das Atelierhaus wurde vom nicht minder berühmten Architekten Wilhelm Riphahn erbaut, der sich nicht nur in Müngersdorf in einer Reihe von Gebäuden verewigt hat, sondern der auch das Kölner Opernhaus und die Bastei entworfen hat.

10 Im Haus hat der Kölner Schriftsteller und Nobelpreisträger von 1972, Heinrich Böll, insgesamt 15 Jahre lang gelebt und geschrieben.

11 Die A4 und die A1.

12 Das Stadion des 1. FC Köln in Müngersdorf. Im Advent erstrahlen seine vier Pylone dank des Sponsors RheinEnergie rot und deren Spitzen gelb, was dann wie Kerzen aussieht.



„Wem die Stunde schlägt ...“

Yvonne Krebs, Mitarbeiterin in Braunsfeld, macht sich für einen bewussteren, vorsorgenden und enttabuisierten Umgang mit der eigenen Sterblichkeit stark.

Wem die Stunde schlägt“ ist der wohl erfolgreichste Roman von Ernest Hemingway aus dem Jahr 1940. Für den Titel des Buches verwendete Hemingway ein Zitat des englischen Dichters John Donne (1572-1631). Ausschnitte des geistlichen Gedichtes Meditation Nr. 17 stellte er dem Buch als Motto voran: „Kein Mensch ist eine Insel, in sich selbst vollständig; jeder Mensch ist ein Stück des Kontinentes, ein Teil des Festlands; (...) und darum ver-

lange nie zu wissen, wem die (Toten-) Glocke schlägt, sie schlägt dir.“

Jeder Einzelne hat eine Verantwortung, die er innerhalb der Gemeinschaft trägt. An jeden einzelnen Leser und jede Leserin gerichtet ist er aber auch eine Art moralische Aufforderung von Hemingway oder kann als solche interpretiert werden. Sprechen wir über Tatsachen. Viele sterbenskranke Menschen kommen am Ende ihres Lebensweges – „wenn die Stunde schlägt“ – oft nochmals





ins Krankenhaus und versterben dort, zumeist nicht ihrem Wunsch entsprechend. Gemäß einer Erhebung wünschen es sich nur drei Prozent der Bevölkerung, im Krankenhaus zu sterben. In der Realität stirbt aber dort fast jeder Zweite. Schwerst- kranke, oftmals hochbetagte Men- schen am Lebensende, auf keinen Fall nur aus Heimen, landen als Not- fall in der Klinik. In einer Situation, in der man sehr verletzlich und sen- sibel ist, wo man sich eigentlich gut betreut und versorgt und gut aufge- hoben fühlen möchte, landen sie in einer Umgebung mit fremden Men- schen, die oft laut, hektisch, unper- sönlich, kühl und nüchtern den Be- trieb in einer Klinik widerspiegelt.

Der Umgang mit der letzten Zeit im Leben und das Sterben muss und sollte als gesellschaftliches Thema endlich erkannt und in den Fokus ge- rückt werden. Viele Menschen wer- den kurz vor ihrem Tod noch ins

Krankenhaus eingeliefert, das ist lei- der eine Tatsache. Betroffene Schwerkranke und – wenn vorhan- den – ihre Angehörigen sind oft nur mangelhaft auf diese Situation vor- bereitet.

Im Jahr 2022 gab es eine Umfrage, die belegt, dass rund 45 Prozent der Menschen in Deutschland eine Pati- entenverfügung haben, diese aber nicht auf den aktuellen gesundheitli- chen Zustand angepasst worden ist. Oftmals ist weder den Angehörigen noch dem medizinischen Personal bekannt, dass es eine Patientenver- fügung überhaupt gibt oder wo sich diese befindet. Wenn nun ein Notfall eintritt, wird die Gefahr von Über- therapie am Lebensende größer. So werden beispielsweise wesentlich öfter lebensverlängernde Maßnah- men eingesetzt als wenn Kranke noch selbst für sich bestimmen kön- nen und ihre Wünsche auch bekannt sind.

Das Thema „In Würde sterben“ bzw. „Mit mehr Würde sterben“ sollte ein Dialog zwischen Jung- und Alt, Erkrankten, Angehörigen und Pflegenden sowie Betreuenden sein. Viele Menschen scheuen das Thema bis zum Schluss. Ein klärendes Gespräch an einem guten Tag mit ruhiger Atmosphäre kann mehr Transparenz und Klarheit schaffen. Zudem kann es im Notfall alle Beteiligten deutlich entlasten und Druck herausnehmen.

Dafür gibt es speziell die Palliativpflege. Eine ambulante palliativmedizinische Versorgung kann die Situation deutlich verbessern und unterstützen. Es gibt geschulte Mitarbeiter in der Sterbebegleitung, die vor Ort helfen und begleiten können, sowohl in der Pflege als auch in der Betreuung. Auch ein ehrenamtlicher Hospizdienst kann die Schwerkranken und gegebenenfalls Angehörigen unterstützen und „einfach da sein“, das wertvollste Gut am Lebensende schenken, nämlich Zeit und Geduld. Es gibt schon länger eine Initiative zur Umsetzung der Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland und ihrer Handlungsempfehlungen, aber die wenigsten Menschen wissen davon.

Im Rahmen meiner Fortbildung zur Sterbebegleiterin bin ich auf die

„Denkdeckel“ des Fachverbandes SAPV (www.fachverband-sapv.de) aufmerksam geworden, die mit konkreten Fragen zum Thema Sterben Denkanstöße geben möchten, um den Dialog zu diesem wichtigen Thema zu fördern. Diese Fragen teile ich gerne mit Ihnen allen.

- Angst vor dem Sterben oder Angst vor dem Tod? Mein Wille geschehe ... bis zum Tod? Was wünschst Du Dir für den Rest des Lebens?
- Würde leben - Würde finden
- in Würde sterben?
- Was will der Kranke, oft hochbetagte Mensch, und was die Angehörigen, wenn vorhanden? Was wünschen wir uns alle?
- Gute letzte Wochen, Tage, Stunden, Minuten ...

Entscheidend ist, dass wir gemeinsam über dieses wichtige Thema sprechen und zusammen in den Dialog treten. Das Thema Sterben nicht länger als Tabu betrachten, damit wir als Menschen, „wenn die Stunde schlägt“ möglichst mit Ruhe, Würde und in guter Atmosphäre gehen dürfen.

Yvonne Krebs, Betreuungsassistentin in Braunsfeld

INFO

Kindertagesstätte auf dem Campus in
Müngersdorf - Neuer Grüner Weg 17



Juhuuu!

ab 01. November 2023

Kita Plätze frei

Vorrangig
für Kinder
bis 3 Jahre

Öffnungszeiten:
06.00 - 15.00 Uhr
&
07.30 - 16.30 Uhr
Freitags bis 14.00 Uhr

45
Betreuungs-
stunden

Jetzt anmelden:

Frau Parissa Geraminejad Tel.: 0171 / 2176076

E-Mail: parisageraminejad@gmail.com

Parissa Razmjo Airamloee Tel.: 0152/13462861

E-Mail: parissaaslanifard@yahoo.co.uk

2
Gruppen
für jeweils
5 Kinder





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)

