

CLARENBACH Aktuell

45. Jahrgang, März 2025



CBWK
Clarenbachwerk
Köln gGmbH

1/25



Toni Schumacher besuchte Haus Deckstein

Lebensbilder
aus dem Frida Kahlo Haus

Was macht eine
Integrationsbeauftragte?

Pflege: ein Beruf mit Zukunft!

RUBRIKEN

Namen & Notizen,
Persönlich gefragt,
Aus den Häusern

Schuldgefühle

Die – etwas andere –
Schuldenfalle

Inhalt

Editorial	3
Aus den Häusern	4
Karnevalssitzung mit der Bürgergarde „blau-gold“	4
Karnevalssession in den Häusern	8
Toni Schumacher im Haus Deckstein	18
Neuer Fitnessraum in Deckstein	21
Wie wählt man in einer Pflegeeinrichtung	22
Die Tagespflege Heinrich Püschel macht mobil.	26
Konzert mit Liedern von Reinhard Mey.	28
Auf das Huhn gekommen	29
Geburtstage und Geburtstagsfeiern	33
Persönlich gefragt: Smaragda Petrou.	40
Edita Zickert hilft bei den ersten Schritten im fremden Land	44
Schuldgefühle: Die etwas andere Schuldenfalle	50
Lebensbilder von Anja Kreischer und Ali Akbas	58
Namen und Notizen.	66
Pflege: Ein Beruf mit Zukunft. Ausbildung in der Pflegeschule des Clarenbachwerks	72

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, 51069 Köln

Auflage: 850 Exemplare

Die Fotos und Abbildungen stammen von: Rasimus, Salzberger, Klein, Schlag, privat, Dahmen u.v.a.m.
Titelfoto: © Carsten Kobow/Stiftung der Nationalmannschaft

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,

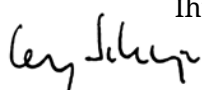
es fällt schwer, die politischen Entwicklungen in den USA zu ignorieren, auch weil man nicht weiß, wie man auf die gedankenlose Unbarmherzigkeit, die unverhüllte Zweckrationalität, den radikalen Egoismus und die ausgestellte Kulturlosigkeit eines mafösen Gernegroß reagieren soll. Sicher ist, dass der exzessive Konsum negativer Nachrichten nicht hilft, dass insbesondere die Beschäftigung mit solchen Problemen, die man nicht beeinflussen kann, nur unglücklich macht. Da hilft nur, sich nur mehr doziert und bei einem Qualitätsmedium zu informieren.

Was hingegen alles nur noch schlimmer macht, sind die unsozialen Medien, die mit Propaganda und Desinformation soziale Spaltung und psychische Überforderung geradezu herausfordern – was auch längst wissenschaftlich belegt ist. Und wie gesagt, social media ist das Gegenteil von einem befriedigenden Sozialleben. Es gibt keinen Ersatz für echte Begegnungen („analoge Kontakte“), ein Familienleben und Freundeskreis sind nach wie vor die besten Voraussetzungen für Gesundheit, Wohlbefinden und Langlebigkeit.

Außerdem sollten wir langsam gewahr werden, dass es höchste Zeit ist, sich von den amerikanischen social media-Plattformen zu verabschieden. Ich kenne sonst kein Produkt, das jegliche Produktverantwortung einfach ausschließt, und unter dem Deckmantel von „Meinungsfreiheit“ Lügen und Sturzbäche von Hass, Ausgrenzung, Manipulation und Hetze verbreitet. Und ein solcher Verzicht träfe die Richtigen.

Auch wenn ich von Beginn an den Computer geschätzt habe und gerne benutze, das Leben in der Virtualität, der ausschließlich fiktive Kontakt, der dort möglich ist, macht unglücklich und ist eben auch kein wirklicher Kontakt. Endgültig unreal wird es, wenn man gegenüber bots, gegenüber Computerprogrammen, mühsam bestätigen muss, kein Computer, sondern ein Mensch zu sein ...

Bleibt mir noch, Ihnen gute Unterhaltung bei den Berichten aus der Wirklichkeit zu wünschen,

Ihr

 Georg Salzberger



Karnevalssitzung mit der Bürgergarde „blau-gold“



Als der Elferrat einzog und die Tanzmäuse auf der Bühne standen, erstrahlte der Saal im Haus Andreas in den blau-goldenen Farben der gleichnamigen Bürgergarde. Selbstverständlich hatten die Sozialen Betreuungen den Saal ebenfalls in blau-gold eingefärbt und nach einer kurzen Aufwärmphase begann die Sitzung am späten Nachmittag gewohnt schwungvoll mit den Tanzmäusen. Die hatten auch in diesem Jahr eine Reihe neuer Tänze im Programm und kamen erst nach Zugaben wieder von der Bühne.

Der Saal war längst in bester Stimmung, dafür hatte bereits der Allein-

unterhalter Markus Nordt gesorgt, der offenbar das Repertoire aller kölschen Bands beherrscht. Eine weitere Tanzgruppe, die Flöhe der Große Allgemeine KG von 1900 Köln e. V., folgte, bevor Marita Köllner als „et fussich Julchen“ die Bühne betrat. Bzw. meidet Marita Köllner die Bühne weitestgehend, sie mischt sich gerne unters Publikum und das Publikum dankt es ihr! Nur für ein humorvolles Scharmützel mit dem Elferrat und Sitzungspräsident Markus Walpott stürmt Marita Köllner, die bald ihr 60-jähriges Bühnenjubiläum feiern kann, die Bühne. Dieses Jahr fehlte das Corps der Bürgergarde, welches traditionell am Ende der Sit-





zung die Standfestigkeit des Haus Andreas prüft. Stattdessen traten das Dreigestirn des Kölner Karnevals, das in diesem Jahr unter anderem für seine Diversität besonders gefeiert wurde, und das Kinderdreigestirn fast gleichzeitig auf. Beide verteilten Strüßjer und Piccolos und vor allem erfreuten sie mit Tanz und Gesang.

Norbert Conrad, inzwischen auch schon zum wiederholten Mal dabei, begeisterte mit seiner Darbietung „Kölsche Leeder op klassisch“. Er freute sich besonders über seinen Auftritt, den er auch als Respekt für die Arbeit in Senioreneinrichtungen verstanden wissen wollte. Ja, auch

das Alter war immer wieder mal Thema, schließlich geht die Zeit auch an Karnevalisten nicht spurlos vorüber. Doch wenn etwas im Alter nicht weniger wird, dann ist es der sprichwörtliche Spaß an der Freud.

Gefeiert wurde übrigens nicht nur im Saal, sondern auch im Foyer des Hauses. Karnevalisten sind bekanntlich nicht nur passive Genießer, sondern sie ergreifen beim Feiern selbst die Initiative. Schließlich gab es für die Verantwortlichen des Clarenbachwerks noch einige Orden, bevor die Sitzung geschlossen wurde. Auf alle Besucher wie Mitwirkenden wartete da noch ein leckeres kölsches Büffet.

Georg Salzberger





Impressionen der Sitzung im Haus Andreas



Das war noch längst nicht alles von der Session 2025: einige Eindrücke von Sitzungen, Hauspartys und vom Straßenkarneval folgen hier.

„FasteLOVEnd – wenn Dräum widder blöhe“

„Anne Frank und Paul Schneider Haus Alaaf!“

Eine Woche vor dem Straßenkarneval haben sich bei der diesjährigen Karnevalssitzung die Bewohnerinnen und Bewohner unter musikalischer Begleitung vom Johannes Salgert und der Tanzgruppe Amazonen-Corps Frechen bereits warm gesungen, geschunkelt und geklatscht. Somit waren die Jecken vom Anne Frank und Paul Schneider Haus für den diesjährigen Höhepunkt der Karnevalssession bereit. Am Weiberfastnacht standen alle Je-

cken parat, denn der „Zoch“ kam und war wieder in den Häusern unterwegs und verteilte Strüßje, Kamelle und viel Freude. Motto: „Aal und Jung vom Anne Frank und Paul Schneider Haus, anno 2025“.

Am Karnevalsfreitag kamen zwei Vertreterinnen der „Großen Sülz-Klettenberger KG von 1928 e.V.“ zu Besuch. Frei nach dem Vereinsmotto „Immer löstig und laache, alle Minschen Freud maache!“ verbreiteten die zwei Damen jecke Stimmung und viel Lächeln in den Häusern. Denn bei uns heißt es: Wenn die Menschen nicht mehr zum Karnevalszug kommen können, dann





kommt der Karnevalszug zu den Menschen.

Ein großes Dankeschön für diesen ehrenamtlichen Einsatz!

Edita Zickert, Soziale Betreuung Braunsfeld

Weiberfastnachtsfeier im Haus Andreas

Ein kräftiges Kölle Alaaf aus dem Haus Andreas! Bei unserer erfolgreichen Weiberfastnachtsfeier wurde zu der Musik von Alleinunterhalter Björn Wagner geschunkelt, der Auftritt der Kindertanzgruppe Amazonas-Corps Frechen E.V. bestaunt und im Anschluss sogar Kamelle vom Müngersdorfer Veedelszoch gefangen. Es wurde bis zum Ende viel gesungen und getanzt und natürlich gab es für alle unsere Bewohnerinnen und Bewohner Strüssjer!

Auch ein großes Dankeschön an unser Vorprogramm die Pennebröder, die nicht nur Oma Meyer eine große Freude bereitet haben, sondern auch allen anderen Anwesenden!

Smaragda Petrou, Soziale Betreuung Haus Andreas





Ein besonderes Highlight am Weiberfastnacht im Haus Andreas war der Zug mit einem Wagen



Auch im Frida Kahlo Haus gab es an Weiberfastnacht einen Umzug durch das Haus und tolle Kostüme



Beim Weiberfastnacht im Heinrich Püschel Haus reparierte das Tanzcorps der Prinzengarde Wesseling-Urfeld ihre kleinen Schäden, die durch Hebefiguren entstanden waren, gleich selbst!

Karnevalsparty im Frida Kahlo Haus

Nachdem die anderen Häuser des Clarenbachwerks bereits an Weiberfastnacht, dem 27. Februar 2025, ihre Karnevalspartys veranstalteten, zog das Frida Kahlo Haus einen Tag später nach. Unter dem bunten Motto „FasteLOVEnd – Wenn Dräum widder blöhe“ startete die Feier am Freitag, den 28. Februar, gegen 15 Uhr. Die Getränke warteten bereits darauf, die Partygäste zu erfrischen. Das Foyer und die Cafeteria waren liebevoll und bunt geschmückt – genauso wie die Gäste, die mit kreativen und farbenfrohen Kostümen für gute Laune sorgten.

Das Fest war ein voller Erfolg, denn das Foyer und die Cafeteria waren gut besucht und die Stimmung ausgelassen. Die Feier begann mit einer musikalischen Einstimmung von DJ Martin, der für eine ausgelassene Atmosphäre sorgte. Die Anwesenden ließen sich schnell von der Musik mitreißen und es wurde viel gesungen, getanzt und geschunkelt. Gegen 16 Uhr folgte ein weiteres Highlight: Der Auftritt der Jugendtanzgruppe der Kammerkätzchen und Kammerdiener. Mit vier beeindruckenden Tänzen zeigten die talentierten Tänzerinnen und Tänzer ihr breites Repertoire, das sowohl traditionelle als auch moderne Tanzstile vereinte. Die Performance dauerte rund 25 Minuten und wurde von den Zuschauern mit Begeisterung und Applaus belohnt.

Wie es sich für eine echte Karnevalsparty gehört, wurde nach dem Tanzauftritt ein Kölsches Buffet serviert, das keine Wünsche





offen ließ. Es gab eine Auswahl an Wurst, Frikadellen, Kartoffelsalat, Nudelsalat und belegten Brötchen, die für die Gäste eine willkommene Stärkung nach dem rund dreistündigen Programm darstellte. Einige Bewohnerinnen und Bewohner zogen sich nach dem reichhaltigen Abendessen in ihre Zimmer zurück. Für alle, die das Karnevalsfeeling noch nicht

loslassen wollten, ging die Party jedoch weiter: DJ Martin legte bis gegen 20 Uhr auf und sorgte dafür, dass auch die letzten Gäste ausgelassen weiterfeiern konnten. So ging ein unvergesslicher Nachmittag und Abend im Frida Kahlo Haus zu Ende – voller Freude, Musik und ganz viel Karnevalsstimmung.

Nina Scherf, Soziale Betreuung Frida Kahlo Haus



Frida Kahlo Haus beim Rosenmon- tagszug dabei!

Einmal im Rosenmontagszug mitzufahren, das ist für viele Menschen in Köln ein lang gehegter, aber selten in Erfüllung gehender Traum! Für zwei BewohnerInnen und zwei Mitarbeitende aus dem Frida Kahlo Haus wurde das in diesem Jahr Wirklichkeit – sie durften auf dem „Müllemer Böttchen“ am Zug teilnehmen. Alle vier waren schon vorab total aufgeregt, hatten vor Vorfreude und Aufregung schlecht geschlafen. Doch schlussendlich flossen Freudentränen angesichts dieses unvergleichlichen Erlebnisses. Ein riesiger Dank an die Cöllnische Stiftung, die das ermöglicht hat und die das Frida Kahlo Haus zum wiederholten Mal unterstützt hat. Hier der Bericht von Kerstin Dreschmann aus dem Frida Kahlo Haus.

„Wir starteten pünktlich mit einem Fotoshooting vor unserem Frida Kahlo Haus. Am Startort des Rosenmontagszuges angekommen, mussten wir zunächst zum Aufstellungsort laufen, später dann den Wagen »Müllemer Böttchen« mit Mühe und Hilfe erklimmen – der Rollstuhl konnte nicht auf dem Wagen benutzt werden. Am Aufstellungsort wurden Steffi und Rossi Schlag, Christoph Moritz und ich von einer freundlichen und coolen Matrosencrew begrüßt, die zu unserem Wagen gehörte. Danach hieß es warten, bis es endlich los ging und sich der Zug in Bewegung setzte. Insgesamt



Auf dem Foto oben steht die Gruppe aus dem Frida Kahlo Haus noch vor dem Wagen, unten sieht man Kerstin Dreschmann und Steffi Schlag auf dem Wagen - gesponsert von Cöllnische Stiftung.





sollten wir fünf Stunden unterwegs sein und Unmengen an Kamellen und Süßigkeiten aller Art unter die Jecken am Straßenrand verteilen. Auf den Tribünen blickten wir in fröhliche und glückliche Gesichter, überall kam uns ein Strahlen entgegen – es war regelrecht magisch. Am Neumarkt begegneten wir unserer Oberbürgermeisterin Heinriette Reker, später noch dem ehemaligen Prinz Wicky Junggeburch – und vielen anderen mehr. Auch einen unserer Pfleger erblickten wir und konnten immer wieder Menschen mit Winken, Lachen und Süßigkeiten glücklich machen. Vor allem das Vorbeifahren an den Tribünen, wo man

ganz nah den Menschen begegnete, war einmalig. Die drei Kisten Süßigkeiten reichten nicht aus bis zur Mohrenstraße. Zurück im Frida Kahlo Haus waren wir alle erschöpft, ja sogar platt – aber glücklich!“

Kerstin Dreschmann

Bunte Tage in den Häusern Stephanus & Paulus

Bunt waren die vergangenen Karnevalstage im Haus und abwechslungsreich gestaltet, für jeden Jeck war etwas dabei. Die närrischen Tage wurden mit einem Besuch der mittlerweile schon traditionellen, großen Wohltätigkeitssitzung im Pullman Hotel eingeläutet. Die Veranstaltung wird jährlich von dem Verein „Alles für Andere e.V.“ ausgerichtet von Karnevalisten, die sich das Thema „Wohltätigkeit für junge und ältere Menschen“ ganz groß auf das „kölsche



Hätz“ geschrieben haben. Die Karten bekommen wir von unserer Mitarbeiterin Waltraud Schmitz-Kochs gespendet, die sich ebenfalls sehr für diesen Verein und das Wohlergehen der Teilnehmenden einsetzt. Hierfür noch mal einen ganz herzlichen Dank aus den Häusern!

Wie immer war die Veranstaltung sehr abwechslungsreich gestaltet, mit tollem Programm und vielen Karnevalsgrößen, die sich auf der Bühne praktisch die Klinke in die Hand gaben: Bernd Stelter, Marita Köllner, Klaus & Willi, Bürgergarde Tanzmäuse, Dä Tupples vum Land, Bläck Fööss, Lupo, 1. Damengarde Coeln 2014 e.V., Original Tanzgruppe Kölsch Henneschen

und dem krönenden Abschluss, dem diesjährigen, sehr sympathischen Dreigestirn Kölns. Vor dem Auftritt waren einige Senioren im Foyer und hatten die Möglichkeit, das Dreigestirn aus der Nähe zu erleben. Alle waren herzlich und hatten für jeden ein nettes Wort übrig, ein unvergessliches und schönes Erlebnis für die Teilnehmenden. Ein ebenso schönes Highlight war der Auftritt der Musikgruppe „Die Rumtreiber“. Hierzu wurden einige Bewohner aus den Häusern auf die Bühne gebeten und wurden zum Mit-tanzen und Mitsingen aufgefordert. Alles in allem ein sehr gelungener Abend, an dem wir viele schönen Erinnerungen mitnehmen durften.

Sitzung im Pullman Hotel, ausgerichtet von „Alles für Andere e.V.“



AUS DEN HÄUSERN -



Einige Schnappschüsse aus dem Stephanus/Paulus: vom Maskenbasteln, vom karnevalistischen Grillabend und von der kleinsten Karnevalssitzung der Welt, die eine Mitarbeiterin folgendermaßen zusammenfasste: „Jetzt habe ich den Karneval endlich verstanden!“

Nun ging es weiter, bis zum Höhepunkt am Weiberfastnacht gab es noch eine weitere Sitzung im eigenen Haus. Uli Kievernagel war bei uns zu Gast mit der „kleinsten Karnevalssitzung der Welt“ und zeigte, welches All-roundtalent er doch ist. Karneval von A-Z, in Einzelrollen, Büttenreden, alten und bekannten Gesichtern, gespielt und vorgetragen von einer Person. Eine kleine, intensive Reise durch das karnevalistische Köln. Die Teilnehmenden freuten sich über so viel Einsatz, sangen und schunkelten fröhlich mit. Viele redeten noch Tage danach von dem kurzweiligen Nachmittag. Zum Ende der Veranstaltung erklärte eine nicht aus Deutschland stammende Mitarbeiterin lachend: „Jetzt habe ich den Karneval endlich verstanden“.

Zu Weiberfastnacht wurde wieder unsere Stimmungskanone Hans-Willi Mölders eingeladen, der es neben gutem Gesang versteht, auch mit dem Publikum zu interagieren und für ausgelassene Stimmung zu sorgen. Nach dem Auftritt marschierte das große Frechener Tanzcorps, die Amazonen, bei uns ein. Es wurde recht eng auf der Bühne, aber sie sind Profis und alle vier Tanzgruppen haben Großes auf kleinem Raum geleistet. Den großen und auch ganz kleinen Zuschauern aus dem Kindergarten, den wir zu Besuch hatten, hat dieser Auftritt sehr gefallen. Nach so einem langen Vormittag wurden die Jecken, wie jedes Jahr,

- KARNEVALSSPEZIAL

mit einem herzhaften und abwechslungsreichen Büfett seitens der Hauswirtschaft belohnt, das mit einem kühlen, frischen Kölsch abgerundet wurde.

Den darauffolgenden Freitag gab es noch einen ausgelassenen karnevalistischen Grillabend mit Live-Musik im Haus, der recht lange ging und bei dem die Teilnehmenden fröhlich miteinander agierten und feierten. Den Abschluss machte dann, neben der Übertragung des Rosenmontagzuges, die Vorstellung der „Hänneschen Sitzung 2025“ im Haus. In freudiger Erwartung meldeten sich viele Zuschauer an und wurden mit Spielwitz und Anekdoten der Akteure reichlich beschenkt. Es wurde mitgeschunkelt, gelacht und die altbekannten kölschen Lieder, gewohnt textsicher und laut, im Saal mitgesungen. Bis zum nächsten Mal, jetzt freuen wir uns erst mal auf den Frühling.

**Susanne Blumberg, Soziale Betreuung
Stephanus und Paulus**



*Auch das Frida Kahlo
Haus kam in den Genuss
der Wohltätigkeitssit-
zung im Pullman Hotel.
Danke noch mal an den
Karnevalistischen Wohl-
tätigkeitsverein „Alles
für Andere e.V.“ von 1971*



Als wäre sein Besuch nicht Geschenk genug, brachte der Ex-Nationaltorhüter noch Gymnastikbälle mit.



Toni Schumacher besucht Haus Deckstein

Kurz vor Weihnachten bekam Haus Deckstein außergewöhnlichen Besuch: Harald Anton „Toni“ Schumacher, der zu seinen aktiven Zeiten als „einer der besten Torhüter der Welt“ galt, besuchte die Einrichtung für die Stiftung der Nationalmannschaft. Der 70-Jährige nahm sich Zeit für eine Führung durch das Haus und einen Austausch mit den begeisterten Bewohnerinnen und Bewohnern.

Gesprächsstoff gab es genug, denn viele der Anwesenden verfolgen das

Wirken der Sportlegende schon seit vielen Jahren: Von 1974 bis 1987 war Schumacher Stammtorwart beim 1. FC Köln und wurde mit dem Verein in dieser Zeit Deutscher Meister, DFB-Pokal-Sieger und UEFA-Pokal-Finalist. Mit der deutschen Nationalmannschaft wurde er Europameister und zweimal Vizeweltmeister. Bis 2019 war er Vizepräsident des 1. FC Köln.

Toni Schumacher durfte zunächst die neu eingerichteten Fitnessräume begutachten, in denen die Bewohner



Das Publikum war sichtlich begeistert über den anregenden Austausch mit der Torwart-Legende und seine Zuwendung.

„Toll, dass sich hier so gut um die Menschen gekümmert wird. Ich bin froh, wenn ich den Bewohnerinnen und Bewohnern ein paar schöne Stunden bereiten darf.“



mit Unterstützung eines Physiotherapeuten aktiv bleiben können. Beeindruckt von den Möglichkeiten betonte er: „Bewegt euch so gut und so oft es geht. Das hält jung.“

Anschließend begrüßte er Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende und Angehörige im voll besetzten Speiseraum. In gemütlicher Runde fanden eine Fragerunde und Austausch mit den rund 60 Anwesenden statt, in der diese mehr über den Fußballer und sein Leben erfahren konnten.

Gemeinsam wurden Anekdoten aus seiner Karriere geteilt, wie etwa sein einjähriger Aufenthalt bei Schalke 04. Da er auch drei Jahre bei dem türkischen Fußballverein Fenerbahçe Istanbul spielte, kam Toni



Schumacher spontan mit einer Mitarbeiterin auf Türkisch ins Gespräch, was ihm nicht schwer fiel.

Auch aktuelle Themen wie Pyrotechnik, die hohen Gehälter im Fußball sowie Schumachers persönliche Träume und Ziele standen im Mittelpunkt. Auf die Frage nach seinen Zu-



Da er drei Jahre lang in Istanbul spielte, kam Toni Schumacher mit einer Mitarbeiterin auf Türkisch ins Gespräch.

kunftsplänen antwortete Schumacher klar: „Jetzt möchte ich mich nur noch um meine Familie kümmern und Dinge tun, die mir auch Spaß machen. So wie der Besuch heute bei Ihnen.“

Toni Schumacher kam auch ansonsten nicht mit leeren Händen: Das Haus durfte sich über mitgebrachte und signierte Softbälle freuen, die bei der wöchentlichen Gymnastikrunde eingesetzt werden können. Einen Fußballstar so hautnah erleben zu dürfen, passiert natürlich nicht jeden Tag – daher nutzen viele die Chance auf ein Autogramm oder ein Erinnerungsfoto mit dem Sportler, und Toni Schumacher nahm sich für jeden Einzelnen Zeit.

„Jetzt möchte ich mich nur noch um meine Familie kümmern und Dinge, die mir Spaß machen. So wie der Besuch bei Ihnen.“



Toni Schumacher bei der Hausführung, hier im neuen Fitnessraum.

„Bewegt euch so gut und so oft es geht. Das hält jung.“

Sein Resümee war durchweg positiv: „Ein wirklich schöner Besuch. Toll, dass sich hier so gut um die Menschen gekümmert wird. Ich bin froh, wenn ich den Bewohnerinnen und Bewohnern ein paar schöne Stunden bereiten durfte.“ Ein rundum gelungener Besuch, der noch lange in Erinnerung bleiben wird!

*Fotos: © Carsten Kobow/
Stiftung der Nationalmannschaft*





Neuer Fitnessraum in Deckstein

Bewegung hält nicht nur fit – gezieltes Muskel- oder Gleichgewichtstraining kann auch bei Krankheiten wie Parkinson oder als Sturzprophylaxe wertvolle Dienste leisten. Daher hat Haus Deckstein mit Unterstützung des Förderkreises nun einen Fitnessraum eingerichtet, der von Bewohnerinnen und Bewohnern gern genutzt wird.

Unterstützen Sie unseren Förderkreis!

Ab 10 Euro/Monat leisten Sie einen wertvollen Beitrag für Projekte wie dieses. Sie werden zu Veranstaltungen des Clarenbachwerks und Mitglieder-Exkursionen eingeladen.
www.foerderkreis-clarenbachwerk.de



Bislang dominiert der Karneval und der Fußball unsere beliebteste Rubrik – es gibt aber noch eine Reihe anderer Aktivitäten und Aktionen. Davon lesen Sie ab hier!

Aus den Häusern

Informatives und Unterhaltsames aus den Häusern

Wie wählt man in der Pflegeeinrichtung?

Die am 23. Februar 2025 stattfindende Bundestagswahl 2025 bewegte und beschäftigte sicherlich viele von uns. Die Frage „Wie wählt man eigentlich, wenn man in einer Pflegeeinrichtung lebt?“ ist doppelt interessant. Zum einen praktisch: Wo bekomme ich Informationen oder Briefwahlunterlagen, wenn ich immobil, nicht digital unterwegs oder anderweitig eingeschränkt bin? Zum anderen inhaltlich: So enthielt der offizielle Wahl-o-mat keine einzige Frage zu Inklusion oder Barrierefreiheit, die für Menschen mit Pflegebedarf besonders wichtig sind. Umso wichti-



ger ist die Teilhabe auch für Menschen, die im Clarenbachwerk leben. Die Mitarbeitenden des Clarenbachwerks beschäftigte übrigens eine analoge Frage, nämlich: „Welche Anliegen verfolgen die Parteien für Beschäftigte, die im Gesundheits- und Sozialwesen arbeiten?“

Aus diesem Anlass heraus schloss sich Anfang Januar eine Projektgruppe im Frida Kahlo Haus zusammen, die in den folgenden Wochen Informationsveranstaltungen, Unterlagen zu Wahlhilfen und die Einrichtung ei-



AUS DEN HÄUSERN

nes eigenen „Wahllokals“ für die Bewohnerinnen organisierte. Anliegen war es, die Wahl für möglichst viele verständlich zu machen und zur aktiven Teilnahme zu ermutigen. „Wählen heißt Mitbestimmen – deine Stimme zählt!“, so das motivierende Motto.

Um allen Bewohnerinnen und Bewohnern eine informierte Wahlentscheidung zu ermöglichen, fanden Anfang Februar zunächst Informationsveranstaltungen auf den Wohnbereichen des Hauses statt, die einen Überblick über das Verfahren des Wählens wie auch einen Einblick in die Parteien und deren Programme gaben. Um eine verständliche und sachliche Grundlage zu schaffen, wurden die Informationen zu den Parteien und ihren Programmen im Vorfeld sorgfältig von den Mitarbeitenden der Projektgruppe recherchiert. Die Inhalte wurden in einfacher Sprache aufbereitet und anschließend auf Pinnwänden übersichtlich dargestellt. Neben Parteienpunkten wie Wirtschafts-, Migrations- und Sozialpolitik, lag im Zuge der aufbereiteten Informationen ein besonderer Fokus auf den Themenbereichen Gesundheit, Pflege und Inklusion.

Die im Foyer des Hauses aufgestellten Pinnwände mit Informationen zu den Wahlen brachten dabei nicht nur Bewohnende miteinander ins Gespräch, auch viele Mitarbeitende zog es bis zur Wahl an die übersichtlich gestalteten Schauwände. Dabei interessierten sich viele auch für die vorgestellten Plattformen im Internet, die neben dem bekannten „Wahl-O-Mat“ als alternative Wahlhilfe genutzt werden können. So wurden unter anderem die Wahlhilfen





„Wahltraut“ und „Wahl-Kompass“ genannt, deren Fragen sich inhaltlich auch auf Themen wie Gleichberechtigung, Inklusion und feministische Politik beziehen.

Ein besonderes Highlight war die Einrichtung eines eigenen „Wahllokals“ für die Bewohnenden im Haus. Zwei Tage in Folge konnten hier alle Wahlberechtigten die wollten, ihre Stimme selbstständig im Zuge der Briefwahl abgeben. Die in eine versiegelte Urne eingeworfenen Briefe gingen anschließend fix zur Post, um rechtzeitig bis zum Ende der Wahl im Wahlamt anzukommen. Gefreut wurde sich auch über die hohe Wahlbeteiligung im Haus (ca. 90 Prozent) und die vielen positiven Rückmeldungen. Für die Kommunalwahl im September plant das Haus schon die nächsten Veranstaltungen, damit auch dann wieder alle gut informiert ihre Stimme abgeben können.

Lisa Förderer, Soziale Betreuung

Was macht eigentlich ein Wahlhelfer?

Im Rahmen der Hilfen bei der Bundestagswahl nahm ich die Gelegenheit wahr, mit einem Wahlhelfer zu sprechen, der inzwischen im Frida Kahlo Haus wohnt. Herr Mark Rothardt ist bereits seit Studententagen als Wahlhelfer tätig. Als er seinerzeit gefragt wurde, ob er nicht Lust habe, mit einer interessanten Tätigkeit Geld zu verdienen, fragte er zunächst nach, ob er früh aufstehen müsse. Das käme für ihn nicht in Frage, schon gar nicht am Wochenende. Da er zu den Wahlhelfern für die Briefwahl gehört, beginnt seine Tätigkeit an Wahlsonntagen erst um 14 Uhr. In den Messehallen versammeln sich dann ca. 3.000 Menschen, um ausschließlich die Briefwahlstimmen auszuzählen. Aber soweit ist es noch nicht.

Zunächst sortieren sich die Wahlhelfer, mindestens fünf Personen, an Tischen, um dort die Wahlzettel ihres Bereiches für die Auszählung vorzu-

AUS DEN HÄUSERN

bereiten. Dazu werden die Briefe gezählt und auf Korrektheit geprüft. Ungefähr 5 Prozent aller Wahlbriefe sind nicht korrekt, weil beispielsweise der Wahlschein nicht unterschrieben wurde oder weil der Wahlzettel unterschrieben wurde. Auch kommt es immer wieder vor, dass sich der Wahlschein im Kuvert des Stimmzettels befindet, dass Wahlumschläge massiv beschädigt sind und vieles andere mehr. Neben solchen, eventuell unabsichtlich ungültigen Wahlzetteln gibt es natürlich auch solche, die absichtlich ungültig gemacht wurden, zum Beispiel durch mehr als zwei Stimmen.

Danach werden Stapel gebildet: der erste enthält Wahlzettel mit gleicher Erst- und Zweitstimme, der zweite Stapel enthält all die Stimmzettel, bei denen die Erst- und Zweitstimme voneinander abweichen. Diese Zettel werden ab 18 Uhr ausgezählt – und keinesfalls früher, das ist nicht erlaubt. Ein dritter Stapel enthält die sogenannten Kuriositäten: das kann z.B. ein Stimmzettel sein, bei dem nicht angekreuzt wurde, sondern es wurden Smilies als Kennzeichnung verwendet. Oder eine Partei wurde durchgestrichen. Da entscheidet der gesamte Wahlvorstand, also alle fünf Wahlhelfer am Tisch, ob die Stimme gezählt werden kann oder nicht. Selbstverständlich gibt es dafür auch Regelungen, nicht umsonst muss Herr Rothardt als Vorsitzender der fünf Wahlhelfer vor jeder Wahl eine



Mark
Rothardt

kurze Fortbildung besuchen, wo das Prozedere noch mal erläutert wird, vor allem eventuelle Änderungen. Auch obliegt es dem Vorsitzenden, seine Mitstreiter am Tisch noch mal an die Pflichten zu erinnern und den Ablauf genau vorzugeben. So versteht es sich von selbst, dass die Wahlhelfer unter Schweigepflicht stehen, dazu gehört schon, dass sie womöglich Kenntnis haben, ob Nachbar X oder Y überhaupt gewählt hat. Die Verschwiegenheit und die Verpflichtung auf unparteiische Auszählung ist unabdingbar, Fotografieren ist selbstverständlich verboten.

Bei der Auszählung ab 18 Uhr gilt wie bei der Vorarbeit das Vier-Augen-Prinzip, sprich jede Stimme wird von zwei Personen ausgezählt. Insgesamt sind in Köln übrigens 8.000 Wahlhelfer bei jeder Wahl unterwegs, zu den 3.000 Wahlhelfern bei der Brief-

AUS DEN HÄUSERN

wahlauszählung kommen 5.000 Wahlhelfer in den Wahlkreisen vor Ort hinzu. Vergütet werden die Wahlhelfer auch, sie erhalten ein „Erfrischungsgeld“, das ist eine Aufwandsentschädigung. Die Wahlhelfer werden, so viel am Schluss, von einem Beamten des Wahlamts kontrolliert. Mark Rothardt jedenfalls ist seit vielen Jahren dabei und schätzt nicht nur das Erfrischungsgeld, sondern als Verfechter der Demokratie auch die Tätigkeit an sich.

G. Salzberger

Die Tagespflege macht mobil!

Wir von der Tagespflege des Heinrich Püschel Hauses haben zusammen mit unseren Gästen aktiv das neue Jahr begrüßt. Mit einer kleinen Umfrage konnten wir uns auf die

Wünsche und Bedürfnisse der Tagesgäste für das Jahr 2025 einstellen und dabei sind viele schöne Ideen hervorgekommen. Es waren auch einige Wünsche dabei, die Bewegungsangebote und Aktivitäten betreffen. 2025 steht also nun für uns unter dem Motto Bewegung!

Gemeinsam hatten wir bereits viel Spaß bei unseren Bewegungsaktivitäten wie z. B. verschiedene Ballspiele, Luftballontennis, Sitztanz mit bunten Tüchern, Kegeln und kleinen Spaziergängen. Dabei kommen auch unsere neuen Zeitlupenflugbälle zum Einsatz, die mit den Ballons viel Freude bereiten. Da kann man über das Reaktionsvermögen unserer Tagesgäste wirklich nur staunen, aber das Schönste ist es, alle so in Aktion und Spaß zu erleben. Ein Tagesgast sagte danach, er fühle sich jetzt so richtig gut und stark.



Unser Smoothie-Day unter dem Motto: „Mit guter Laune in den Tag“, war auch eine schöne Gruppenaktion, von der alle Tagesgäste profitieren konnten. Auch Getränke können gesund sein und sind in Gemeinschaft schnell und mit Spaß gemacht. Da wurde in einer Kleingruppe geschnibbelt, abgemessen und gemixt. Der köstliche Smoothie wurde dann in der Gruppe allen Tagesgästen serviert. Genauso ist es bei den gemeinsamen Backaktionen, die nicht nur Spaß machen, sondern auch verloren gedachte Fähigkeiten wecken. Am Ende des Tages sind unsere Köch:innen sehr stolz und ernten gebührenden Applaus und Wertschätzung der anderen Tagesgäste.

Für die Karnevalstage können wir uns auf einen Büttendredner freuen, die Liedermappe wurde schon um ein paar Lieder erweitert und die Lieder natürlich vorher probegesungen. Und es geht weiter, die Liste ist noch voll, wir haben uns viel vorgenommen für 2025. Wir freuen uns auf alle gemeinsamen Aktionen, Ausflüge und viel Bewegung. Denn die ist wichtig, für die Gesundheit und das Wohlbefinden!

**Melanie Rohde, Tagespflege
Heinrich Püschel Haus**





Konzert mit Liedern von Reinhard Mey

Georg Tillmann, mittlerweile im wohlverdienten Ruhestand, früher in der Verwaltung bei Rhein Energie, machte uns Ende Februar die Freude eines Auftritts im Heinrich Püschel Haus. Den Tipp bekamen wir von einer Angehörigen. Da gibt es jemanden, der leidenschaftlich gerne Lieder von Reinhard Mey spielt, damit schon im kleineren Rahmen aufgetreten ist und das gerne wieder tun würde.

Es waren knapp 30 Zuhörer in unserem kleinen Saal, die ihm sehr intensiv zuhörten. Mit einer klaren und gut verständlichen Stimme trug er die musikalische und textliche Botschaft



von Reinhard Mey mit sicherem und schönen Gitarrenspiel vor.

Einige Tage nach seinem Auftritt bei uns fragte ich Georg Tillmann, warum es gerade Reinhard Mey ist, der ihn so inspiriert. Im Alter von 15 Jahren habe ihm seine einfach gehaltene Musik in der Kombination mit tollen Texten, die etwas zu sagen haben, schlichtweg gefallen. Klar habe er auch andere Musik gehört und gemocht. Aber Reinhard Mey hatte etwas, was die anderen nicht hatten. Und so war es keine E-Gitarre, die Georg Tillmann unbedingt haben wollte, sondern eine akustische. Und mit dieser begann er dann im Jugendalter zu üben, bis er die Songs von Reinhard Mey spielen konnte.

Martin Klein, Soziale Betreuung

Auf das Huhn gekommen

Auf das „Huhn“ gekommen sind wir im vergangenen Oktober im Heinrich Püschel Haus. Da fuhr ein Wagen mit Sauerländer Kennzeichen vor, der einen Anhänger nach sich zog, aus dem es gewaltig gackerte. Doch beinahe wäre das Schicksal dieser Lebewesen besiegelt gewesen. Nicht wissend, wohin, erkundigte sich der Fahrer am Empfang, wo er die Hühner abliefern solle und wurde kurzerhand zur Großküche geschickt.



Dort angekommen, stellte er glücklicherweise fest, dass es sich um ein Missverständnis gehandelt haben muss, und so landeten die Hühner nicht in der Suppe, sondern auf der Wiese vor dem Heinrich Püschel Haus. Schnell wurde dort ein Zaun errichtet und ein mobiler Hühnerstall aufgestellt. Daneben fand ein Wassertrug Platz. Nachdem schließlich ein Sack mit Trockenfutter-Pellets übergeben und ein paar „Verfahrensanweisungen“ erteilt wurden, bezogen vier Hühner unter lautem Gekacker ihr neues Quartier.

Und es dauerte nicht lange, da wurden aus den bisher namenlosen Kreaturen Camilla (das weiße Exemplar), Betty, Bertha und E(i)lisabeth. Camilla erwies sich als äußerst keck und abenteuerlustig und stellte uns schon am ersten Tag vor eine neue Herausforderung. Plötzlich stand sie auf dem

Törchen des Zauns und siehe da: wenig später hatte eine Mitarbeiterin vom Balkon aus erspäht, wie Camilla das Gehege verlassen hatte, um sich einen Eindruck von der Umgebung zu verschaffen. Was tun? Zum Glück erwies sich unsere Einrichtungsleiterin, Frau Wehlert, als eine erfahrene Hühner-Expertin. Mehlwürmer wurden herbeigeschafft und Camilla mit dem Rasseln der Futterdose zum Gehege zurückgelockt. Das Törchen wurde einen Spalt geöffnet, und Camilla schritt erhaben zu ihren Artgenossen zurück. Um weitere „Fluchtversuche“ zu verhindern, wurden ihr kurzerhand die Flügel gestutzt. Doch diese Maßnahme war nicht von Erfolg gekrönt. Im Gegenteil: Der Vorgang wiederholte sich täglich, und bald taten es ihr die anderen gleich. Aber mit unserer „Trickkiste“ gelang es uns, die Ausgebüxten mühelos wieder einzufangen. Mit Einbruch der Dämmerung stiegen die Hühner von selbst eine Leiter zu ihrem Stall hinauf. Eine Tür, an der eine Zeitschaltuhr installiert war, schloss sich automatisch. Morgens um 8 Uhr öffnete sich die Tür wie von Zauberhand.

Das Hühnergehege wurde zum Magneten: Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter und sogar „unsere“ Kita-Kinder zog es dorthin, um das Treiben der Tiere zu beobachten und darüber ins Gespräch zu kommen. Viele



Bewohner fühlten sich an ihre Kindheit erinnert und hatten keinerlei Berührungsängste. Inzwischen hatten wir uns so aneinander gewöhnt, dass die Hühner, sobald sie einen von uns Mitarbeitern erspähten, angelaufen kamen, wohl wissend, dass wir „zu Tisch bitten“. Wir verwöhnten sie mit Salat, Gurken und Obst. Die Hühner erwiesen sich unterdessen als wahre Gourmets und verspeisten sogar Nudeln mit Gorgonzolasauce, ein Überbleibsel aus der Kochgruppe.

Dafür legten sie kräftig Eier. Aus einer Seitenklappe mit dem vielversprechenden Namen „Omlet“ konnten die auf Stroh gebetteten Eier entnommen werden. Es waren bis zu vier Stück an einem Tag, und zwar sowohl braune als auch weiße. Aus hygienischen Gründen durften wir sie jedoch nicht für die Bewohner verwenden. Daher wurden die Mitarbeiter zu Testpersonen, und diese schwärmten von dem besonderen Geschmack und Aussehen der Eier.

Da es sich bei Camilla & Co. um „Miethühner“ handelte, war nach vier Wochen die Zeit leider schon um. Der Abschied fiel auf beiden Seiten



Besonders beeindruckend empfanden die betreuenden Mitarbeitenden, wie sie Übungen für den Oberkörper, Rumpf, Hände und Arme so anpasste, dass

gleichermaßen schwer. Unter lautem Protest wurden die Hühner wieder eingefangen und zu ihrem neuen Bestimmungsort, einer Kita, gefahren. Nun erinnerten nur noch die Hinterlassenschaften und eine abgegraste Wiese an unsere Gäste. Wir aber sind um eine Erfahrung reicher und spielen tatsächlich mit dem Gedanken, uns „Hühner für immer“ anzuschaffen.

Wiebke Schöнемann, Soziale Betreuung Heinrich Püschel Haus

(Roll-)stuhl-Yoga

Ein inklusives Yoga-Angebot hat Vanessa Stoß für die Bewohnerinnen und Bewohner im Frida Kahlo Haus gestaltet und online durchgeführt. Ihr Rollstuhl- und Sitzyoga ist für die Trainerin aus dem Allgäu „ein Weg, den Alltag anzuhalten, die Grenzen des Körpers zu achten und gleichzeitig die Weite des Geistes zu spüren.“

Mit dieser Haltung, mit Feingefühl und Empathie band sie alle Teilnehmenden trotz Einschränkungen mit ihren individuellen Fähigkeiten ein.

alle Teilnehmenden von den positiven Effekten profitieren konnten.

„Bei ‚Yoga auf dem Stuhl‘ geht es nicht nur um Bewegung – es geht um die Verbindung zu sich selbst, zur Atmung, zur Seele“, erklärt die Yoga-Trainerin. „Es geht darum, im Chaos des Lebens zu erkennen, dass der Frieden, den wir suchen, schon immer in uns liegt.“ Ihre eigene Reise war geprägt von Herausforderungen wie einem Hirntumor und Long Covid, was sie Entscheidendes lehrte: „Die größte Stärke liegt darin, sanft mit sich selbst zu sein.“ Durch einen therapeutischen Ansatz könne Yoga auch helfen, Schmerzen zu lindern, den Geist zu beruhigen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst zu finden.

Als sie Yoga auf dem Stuhl vor vier Jahren erstmals anbot, waren die Rückmeldungen zunächst gespalten: „Das ist doch kein richtiges Yoga.“ – „Dafür gibt es keine Zielgruppe.“ – „Lass es lieber bleiben.“ Doch Vanessa Stoß blieb bei ihrem Ziel, auch Menschen einen Zugang zu Yoga zu ermöglichen, die sich vielleicht nicht in das klassische Yoga-Bild einfügen,



die in Studios übersehen werden. Sie wollte ein Angebot kreieren „für alle, die sich fragen: Kann ich überhaupt Yoga machen? Die denken, sie seien zu alt, zu unbeweglich, zu krank, zu anders, die an sich zweifeln.“

Sie erzählt von einer ihrer ersten Unterrichtsstunden: „Ein einziger Mensch saß vor mir. Eine ältere Frau, die mich mit großen, unsicheren Augen ansah und flüsterte: ‚Glaubst du wirklich, dass ich Yoga kann?‘ Ihre Antwort war bestimmt: ‚Ja, du kannst. Und du bist nicht allein.‘“

Diese Überzeugung kam auch im Frida Kahlo Haus gut an: „Mit ihrer ruhigen und herzlichen Art hat Vanessa Stoß eine entspannte Atmosphäre geschaffen, in der sich alle wohl und wertgeschätzt fühlten. Ihr Angebot war eine wunderbare Bereicherung für unser Haus und wurde von allen Teilnehmenden mit großer Begeisterung angenommen.“

**Das Team der Soziale Betreuung
Frida Kahlo Haus**

Prominenter Besuch im Anne Frank und Paul Schneider Haus

Ein prominenter Kölner ist am 5. Januar fünfzig Jahre alt geworden. Da unsere monatliche Geburtstagsfeier für Geburtstagskinder aus dem Dezember wegen „Feiertagsstress“ auf Anfang Januar 2025 verschoben werden musste, nutzten wir die Gelegenheit und fragten ihn, ob er denn nicht Zeit und Lust hätte, mit uns zu feiern.

Die Einladung wurde, ohne mit der Rüssel zu zucken, angenommen und da staunten alle BewohnerInnen nicht schlecht, als die ersten Töne der bekannten Melodie zu hören waren – der Elefant war da! Danke für die elefantastische Geburtstagsfeier!

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





Geburtstags-Café im Heinrich Püschel Haus

Das Geburtstags-Café: eine schöne Tradition, die in unserem Haus einfach dazugehört und irgendwie normal ist – aber dann auch immer wieder anders und besonders! Im Januar feierten wir mit den Menschen, die im November und Dezember geboren wurden. Eine bunte Mischung aus verschiedenen Biografien und Charakteren mit jeder Menge Lebenserfahrung als gemeinsamen Nenner.

Da eigentlich alle unsere Bewohnerinnen und Bewohner Musik lieben, gab es die natürlich auch auf der Feier. Und wie das in Köln oft so ist, wo Menschen zusammensitzen und Musik läuft, die man kennt, ist das Mitsingen vorprogrammiert. Ich weiß nicht, wer zuerst auf die Idee kam, aber irgendwann fingen wir an, die Texte pantomimisch mit kleineren Gesten zu untermalen. Es zogen immer mehr mit und so entstand eine herrlich alberne Stimmung. Der Kuchen, schon fast zur Neige, wurde nun gänzlich zur Nebensache und die letzte halbe Stunde verging wie im Fluge. Eine rundum gelungene und besondere Feier!

Martin Klein, Soziale Betreuung



Fünfmal „herzlichen Glückwunsch“ und auf Ihr Wohl!



*Anne Scholl im Kreis
ihrer Familie bei ihrer
Geburtsstagsfeier*

Alles Gute zum 99. Geburtstag Frau Scholl

Am 8. Februar 2025 hatte Frau Scholl einen ganz besonderen Grund zum Feiern, ihren 99. Geburtstag! Gemeinsam mit ihrer Familie und einigen Mitarbeiterinnen der Sozialen Betreuung wurde an einem schön gedeckten Tisch angestoßen. Wir wünschen Ihnen alles Gute, Frau Scholl und vielen Dank, dass wir bei Ihrer schönen Feier dabei sein durften!

**Smaragda Petrou, Soziale
Betreuung Haus Andreas**

Spendenübergabe „Alles für Andere e.V.“

Die diesjährige Spendenübergabe des Vereins „Alles für Andere e.V.“ fand im Rahmen des karnevalistischen Frühschoppens statt. Wie jedes Jahr konnte der Verein viele soziale Projekte mit einer Spende unterstützen. Auch unsere Einrichtungen Heinrich Püschel Haus und Frida Kahlo Haus durften sich wieder über eine Spende freuen. Siehe auch die Berichte oben von der Wohltätigkeitssitzung!

Dabei handelt es sich um Sachspenden, die in Absprache mit den Einrichtungen angeschafft werden. Diesmal hat sich das Heinrich Püschel Haus für die Anschaffung eines großen Gasgrills und das Frida Kahlo Haus für eine höhenverstellbare Basketballkorbanlage entschieden. Zusätzlich über-



Auch die Spendenurkunden wurden in einem karnevalistischen Rahmen übergeben!

nimmt der Verein für das Heinrich Püschel Haus die Kosten für die Hundetherapien der Ergopfoten. Stellvertretend für die Einrichtungen nahm Frau Schmitz-Kochs (ehemals Frau Kuhn) die Spendenurkunden entgegen.

Wir sagen herzlichen Dank für die Spenden und den unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz des Vereins „Alles für Andere e.V.“, ohne den die Spenden nicht möglich wären.

Waltraud Schmitz-Kochs, Soziale Betreuung Heinrich Püschel Haus

100-jähriger Geburtstag im Anne Frank und Paul Schneider Haus

Hoch soll sie leben, hoch soll sie leben, hundert mal hoch!“ Frau Ursula Grünefeldt wurde am 26.2.2025 einhundert Jahre alt. Der Bürgermeister Andreas Wolter kam höchstper-



sönlich vorbei, um Frau Grünefeldt zu gratulieren. Beim Stück Geburtstagstorte und Tasse Kaffee, erzählte Prof. Dr. Kabisch, Tochter der Jubilarin, den Gästen aus dem erlebnisreichen Leben ihrer Mutter: in Schlesien als Jüngste von sechs Geschwistern geboren, verlor sie ihre Familie in der Kriegszeit, fand ihre Eltern zum Glück in der DDR wieder, verließ die DDR dann aber noch vor dem Mauerfall und baute zusammen mit ihrem Ehemann ein neues Leben in Köln auf.



AUS DEN HÄUSERN

Das sind fast nur die nackten Daten, doch schon diese sind sprechend und man kann sich einige Lebensstationen lebhaft vorstellen. Wir wünschen Ursula Grünefeldt alles Gute und viel Gesundheit!

Edita Zickert, Soziale Betreuung

Kurze Meldungen



Tanztee in Deckstein

Der im Januar stattfindende Tanztee war ein gemeinsames Angebot der Tagespflege und der Wohnbereiche des Hauses Deckstein. Gäste, Bewohnerinnen und Bewohner ließen es sich nicht nehmen, zu Kaffee, Kuchen und fruchtiger Bowle das Tanzbein zu schwingen oder zu schunkeln. Begleitet wurde der Tanztee am Klavier von Herrn Klaus Rich-



ter, der mit seiner Musik schöne Erinnerungen an frühere Tanzveranstaltungen weckte und die alle Teilnehmenden zum Mitsingen animierte.

Soziale Betreuung Haus Deckstein



Im Gespräch mit der Politik ...

War Pflegedienstleiter Patrick Schwarze vom Frida Kahlo Haus, hier mit dem scheidenden Bundeskanzler Olaf Scholz und Karl Lauterbach, bei Redaktionsschluss noch aktueller Gesundheitsminister. Bei einer Veranstaltung im Rhein-EnergieStadion hatte er die Möglichkeit, wichtige Fragen und Anliegen anzusprechen, etwa zur Krankenhausreform, zur Arbeitserlaubnis und -bescheinigung für ausländische Pflegekräfte oder zum Status der Heilerziehungspflege in NRW.



Märchenfee in der Tagespflege

Die Märchenfee Shanna-Lucia Frings besuchte die Tagespflege Haus Deckstein. Die Tagesgäste lie-



ßen sich mit dem Märchen „Tischlein deck Dich“ ins Märchenland entführen. Begeistert lauschten sie der Märchenfee und erinnerten sich anschließend an viele weitere Märchen, die sie in ihrer Kindheit lange begleiteten.

Soziale Betreuung Haus Deckstein

Scheiden tut weh ...

Nach einem Jahr, in dem wir viel Spass miteinander hatten und uns durch die Jahreszeiten gebastelt, gespielt und gesungen haben, verabschiedeten wir im Sommer die Kinder der „Kunterbunten Rasselbande“ aus der Kita St. Vitalis. Für sie sollte nun

der Ernst des Lebens beginnen. Grund genug, sie mit dem nötigen Rüstzeug auszustatten. Eine Bewohnerin bastelte für jedes Kind eine kleine Schultüte, die wir mit Stiften, Radiergummis, Haarspangen etc. und Süßigkeiten füllten. Aber es sollte kein Abschied für immer werden, denn es haben sich neue Freundschaften gefunden. Und so kommt manch ein Kind samt Eltern noch zu uns, um seine „Lieblingsoma“ zu besuchen.

Wir hingegen sind gespannt auf die neue Vorschulgruppe, die wir bald kennenlernen werden.

Wiebke Schönemann, Soziale Betreuung Heinrich Püschel Haus



Smaragda Petrou, Mitarbeiterin in der Sozialen Betreuung, beantwortet die persönlichen Fragen, die wie üblich Martin Klein stellt.

Persönlich gefragt

Smaragda Petrou

Seit wann arbeiten Sie im Clarenbachwerk?

Seit dem September 2021. Wie die meisten Studenten war ich auf einen Job neben dem Studium angewiesen und über eine Bekannte, die vor mir dort arbeitete, bin ich als Mitarbeiterin am Empfang in Deckstein gelandet. Das war für mich von der Zeiteinteilung und im Rahmen einer halben Stelle genau das Richtige. Irgendwann wurde dort eine Stelle in der Sozialen Betreuung frei, auf die ich mich sofort beworben habe. Seit Oktober 2024 arbeite ich jetzt in der Sozialen Betreuung im Haus Andreas und fühle mich hier richtig wohl!

Was war Ihr erster Berufswunsch?

Als Kind wollte ich ganz klassisch Tierärztin werden. Und der „reifere“

Berufswunsch war dann Psychologin. In der Schule war eines meiner Fächer LK (Leistungskurs) Pädagogik. Ein Teil davon war Psychologie. Das fand ich super interessant, wie wir Menschen so funktionieren ... Aus diesem Wunsch wurde dann tatsächlich ein Studium der Erziehungswissenschaften. Den Bachelor hatte ich schon in der Tasche, als ich am Empfang in Deckstein begann. Da ich noch Lust hatte, weiter zu studieren und das auch mit einer halben Stelle möglich war, schrieb ich mich kurz darauf in Psychologie ein. Das studiere ich heute noch.

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit im Clarenbachwerk

Das ist vor allem die Arbeit mit den Menschen. Das ist etwas ganz Besonderes und etwas Schönes. Man bekommt hier so viel zurück, wie z. B. Freude und Dankbarkeit. Und da sind die spannenden und interessanten Geschichten, die die Bewohner im Laufe ihres langen Lebens erlebt haben und erzählen.

Morgens nach dem Aufstehen ...

... erst mal zum wach werden ein Glas Wasser. Ich bin ein Morgenmensch, ein Frühaufsteher. Das fällt



PERSÖNLICH GEFRAGT

mir alles recht leicht und ich komme leicht in Schwung.

Haben Sie Hobbys?

Ich lese ab und zu und puzzle gerne. Außerdem liebe ich Pflanzen und habe natürlich auch einige. Und meine zwei Kaninchen machen mir viel Freude.

Haben Sie einen Lieblingsurlaubsort?

Das ist Griechenland. Da bin ich mindestens einmal im Jahr. Ich habe dort meine Wurzeln. Ein sehr großer Teil meiner Familie lebt dort. Meine liebe Oma, viele Tanten, Onkel, Cousinen und Cousins. Meine Eltern und ein Onkel sind Ende der 90er-Jahre nach Deutschland der Arbeit wegen und mit der Absicht, wieder in die Heimat zurückzukehren.

Ich wurde hier geboren und meine Eltern und mein Onkel haben sich zur Zeit der Finanzkrise Ende der 2000er entschieden, hier zu bleiben. Für mich ist Griechenland einfach ein tolles Gesamtpaket. Unglaublich schöne Strände, eine Sprache, die ich beherrsche und eine große Familie.

Welche Musik hören Sie gerne?

Mein Geschmack geht klar in Richtung Metal. Ich mag aber auch viele andere Sachen. Hauptsache es ist kein Schlager oder Deutsch-Pop. Dieses Jahr fahre ich zum ersten Mal zum Rock am Ring. Da freue ich mich schon sehr drauf. Auch wenn ich Me-

tal-Fan bin, hoffe ich natürlich auf gutes Wetter und brauche kein Schlamm-Bad! Aktuell gehören „The Devil Wears Prada“, eine US-Metalcore Band zu meinen Lieblings-Bands. Da bin ich auch bald auf einem Konzert: ganz viel Musik, auf die ich mich in nächster Zeit freuen kann!

Sie sind im Besitz einer Zeitmaschine. Wohin führt Sie die Reise?

Auf jeden Fall nicht in die Zukunft. In der momentanen politischen Lage blicke ich eher mit nicht so guten Gefühlen in die Zukunft. Ich würde einfach in meine Kindheit reisen. Da war das Leben noch sorgenfrei. Für mich war's auf jeden Fall eine schöne Zeit! In die Zeit, als ich zur Grundschule ging, würde ich gerne reisen. Alt genug, um ein bisschen selbständig zu sein aber trotzdem noch Kind und unbeschwert.

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?

Gerade lese ich „Die subtile Kunst des darauf Scheißens“, ein Wohlfühlbuch mit ganz vielen Schmunzel-Einheiten und tollen Tipps dafür, sich nicht zu sehr von dem Gedanken leiten zu lassen, was Andere von einem halten.

Was mögen Sie gar nicht?

Egoismus ... Gibt es leider zu viel auf der Welt!



PERSÖNLICH GEFRAGT

Haben Sie einen Traum oder eine persönliche Leidenschaft?

Ich möchte irgendwann mal einen großen Garten haben und einen Hund und ein Schwein. Und die beiden sollen Freunde sein. Meine Leidenschaft sind einfach Tiere und Natur.

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

Ich mag die Toleranz, dass Köln bunt ist, dass es an jeder Ecke eine riesige Auswahl an veganen Restaurants gibt und dass es eine offene Stadt ist. Und der Blick, wenn man über eine Rheinbrücke fährt und den Dom und das alles sieht, den Kölner Anblick.

Das was mich stört, unterscheidet sich nicht von dem, was mich an anderen großen Städten stört.

Mit wem würden Sie gerne einen Kaffee trinken gehen?

Mahatma Ghandi. Ich glaube von ihm könnte man viel über das Leben lernen!

Gibt es einen Film, der Sie nachhaltig beeindruckt hat?

„Die Verurteilten“, eine Hollywood-Produktion mit Anspruch von 1994 nach einer Novelle von Stephen King. Mit Morgan Freeman und Tim Robbins in den Hauptrollen handelt der Film von einem zu lebenslanger Haft Verurteilten und dessen Freundschaft zu einem Mithäftling. Bei dem Film ist mir klar geworden, wie sehr man das Leben und die Freiheit schätzen sollte.

Was ist für Sie die wichtigste Erfindung?

Alles, was den Menschen hilft, wie z.B. die Medizin oder auch das Internet. Letzteres ist aber manchmal Fluch und Segen zugleich.

Was soll später mal über Sie gesagt werden?

Dass ich ein ehrlicher Mensch bin, auf den man sich verlassen kann. Und dass ich das Leben nicht zu ernst genommen habe.



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-/behinderten-gerechtes 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)



Edita Zickert hilft bei den ersten Schritten im fremden Land

Edita Zickert ist seit einiger Zeit die Integrationsbeauftragte des Clarenbachwerks. Was genau das ist und warum es eine gleichermaßen wichtige wie schöne Tätigkeit ist, erläutert sie im Interview.

Georg Salzberger: Ich freue mich, dass es mit unserem Gespräch so schnell geklappt hat und ich etwas über die Integrationsbeauftragte des Clarenbachwerks erfahren kann. Ausgangspunkt für mich waren Fotos von einer Stadtführung mit Ihnen und neuen Mitarbeitenden des Clarenbachwerks. Die Fotos drücken meines Erachtens bildhaft aus, worum es bei Integration geht. Stimmt das? Und was ist das eigentlich, eine Integrationsbeauftragte, was macht die genau und wie sind Sie zur Integrationsbeauftragten geworden?

Edita Zickert: Frau Richter hat mich angesprochen, auf Empfehlung von Herrn Schröder. Das Clarenbachwerk hat genauso wie viele andere Träger mit dem Notstand zu tun, zu wenig Pflegekräfte anstellen zu können, vor allem zu wenig examinierte. Eine Maßnahme, das zu ändern, besteht darin, Pflegekräfte aus dem Ausland zu rekrutieren. Das hat Frau Rönneper initiiert. Das ist übrigens nichts ganz Neues, das läuft schon seit einigen Jahren. Es gibt verschiedene Firmen, die das machen und das Clarenbach-

INTEGRATIONSBEAUFTRAGTE

werk arbeitet mit drei Firmen zusammen: Triple Win, diese Firma arbeitet mit der Bundesagentur für Arbeit zusammen, die rekrutieren hauptsächlich Pflegekräfte aus Indien, aus Kerala. Dann ist da die Firma Iuvare, über die haben wir drei tunesische Pflegekräfte vermittelt bekommen. Die sind schon gut hier angekommen, sie warten auf die letzten unerledigten Papiere, zum Beispiel den Stempel des Ausländeramtes. Und schließlich arbeiten wir noch mit der Firma Dekra zusammen, diese Firma hat uns Pflegekräfte aus Albanien vermittelt. Jede Firma handhabt das anders, der Prozess ist jeweils anders. Und da braucht man jemanden, der das alles im Blick behält. Deshalb ist es wichtig, eine Integrationsbeauftragte zu haben.

gS: Warum sind die Verantwortlichen des Clarenbachwerks auf Sie gekommen?

eZ: Vielleicht bin ich ein gutes Beispiel für gelungene Integration. Ich komme ja aus Litauen und habe fast das Gleiche durchmachen müssen. Ich weiß, wie schwer das ist, was für Probleme man hat. Ja, es gibt eine Reihe von Sachen, an die man selbst gar nicht denkt, bzw. denkt man nicht daran, dass es ein Problem sein könnte. Zum Beispiel hat mir eine Inderin erzählt, wir unterhielten uns über allerhand und ich fragte: „Was war für dich komisch, interessant oder ungewöhnlich, als du nach Deutschland gekommen bist, was war quasi ein Kulturschock?“ Daraufhin meinte sie, ja besonders die Ampel. „Wieso die Ampel?“,





erwiderte ich, die gibt es doch auch in Indien. „Na klar gibt es in Indien auch Ampeln, aber kein Mensch bleibt bei Rot stehen.“

gS: Da ist sie doch in Köln genau am richtigen Ort, die Kölner sind auch nicht besonders ehrfürchtig bei roten Ampeln ...

eZ: Trotzdem ist es natürlich wichtig, auf solche Eigenarten hinzuweisen. Das hat in diesem Fall auch Frau Janes gemacht, die hat eine Patenschaft übernommen, um eben das Ankommen und Hiersein zu erleichtern.

gS: Kann ich sagen, Sie hätten sich seinerzeit auch eine Integrationshilfe gewünscht, als sie neu in Köln waren?

eZ: Bei mir war das eine andere Situation, ich bin zunächst als Au Pair gekommen, das heißt ich war in einer Familie, die mich sehr nett an die neue Umgebung und Situation herangeführt hat, die sozusagen auch Integrationsbeauftragte für mich waren. Denn es geht natürlich nicht nur um Ampeln, das ist eher unwichtig. Herausfordernd sind die Behördengänge,

wo bekomme ich eine Handy-Sim-Karte her, wie aktiviere ich die, Anmeldung bei der Stadt Köln, beim Ausländeramt, was muss ich tun, damit meine Abschlüsse hier anerkannt werden. Und natürlich arbeite ich eng mit den Häusern zusammen. Ganz wichtig aber ist, dass ich mich nach den Neuankömmlingen erkundige, frage, wie geht es, was fehlt, gefällt die Arbeit, wie ist das Verhältnis zu den Kollegen usw. Eine Inderin hat mich am besten beschrieben, als sie gefragt wurde, wer ich sei: „Das ist unsere Freundin, unser alles!“

gS: Sie sind, wenn man so will, für die Willkommenskultur zuständig. Wir können uns alle vorstellen, wie schwierig ein Anfang in einem neuen Land ist, mit fremder Sprache, anderer Kultur. Da ist es schon eine sehr große Hilfe, wenn man jemanden an der Seite hat, den man alles fragen kann und die einem alles zeigt und erklärt.

eZ: Ich helfe einfach bei den ersten Schritten. Jetzt fällt mir gerade ein, eine Pflegerin, die in Deckstein ar-



beitet, aber in Müngersdorf wohnt, ihr habe ich dann gezeigt, wie sie an ein Deutschland-Ticket kommt und ich bin mir ihr die Strecke nach Deckstein mit Bus und Bahn abgefahren. Letzthin habe ich auch eine Pflegerin ins Krankenhaus begleitet, als sie plötzlich krank wurde.

gS: Ihre Tätigkeit richtet sich nach dem Bedarf, den die Neuankömmlinge haben?

eZ: Genau, deshalb kann ich auch gar nicht genau sagen, was ich mache, gemacht habe, was alles dazu gehört. Das entscheiden die neuen Pflegekräfte. Es kommt immer drauf an, was sie brauchen, was sie wünschen.

gS: Wie viele Mitarbeitende haben Sie inzwischen begleitet?

eZ: Drei aus Tunesien, drei aus Albanien und drei aus Indien.

gS: Und alle haben Wohnungen im Clarenbachwerk?

eZ: Genau, entweder im Stephanus/ Paulus oder im Haus Martin Luther King. Eine neue Kollegin wohnt in Düren, die hat da Familie und die ha-

ben ihr eine Wohnung organisiert, haben sich auch um die Anmeldung gekümmert, ich musste mich nur noch um die Krankenversicherung kümmern.

gS: Und Sie machen das gerne?

eZ: Ja, sehr gerne!

gS: Können Sie beschreiben, warum?

eZ: Weil das sehr abwechslungsreich ist, wie gesagt, man weiß nie was kommt. Und die Menschen sind alle nett, man hat einen schönen Austausch mit anderen Menschen aus anderen Kulturen. Sinnvoll ist die Arbeit und sie ist schön, unter anderem, weil man Ergebnisse sieht. Ich freue mich, wenn Prüfungen, zu denen ich begleite, bestanden werden. Bei allen Tätigkeiten gibt es Ergebnisse, an denen man den Erfolg der Bemühungen erkennen kann.

gS: Und es ist sicherlich ein Segen, wenn Sie das gerne machen, dann fühlt man sich als Neuankömmling direkt willkommen. Nochmal zurück zu den Fotos, die ich gesehen habe und die mich angesprochen haben.

INTEGRATIONSBEAUFTRAGTE IM CLARENBACHWERK

eZ: Eine Stadtführung, das war die Idee von Frau Klemm. Die war schon früher involviert, hat die Begleitung zunächst gemacht und sich um drei Mitarbeitende aus Tunesien und zwei Kolleginnen aus Indien gekümmert und hatte dann auch die Idee mit einer Stadtführung, um allen Neuankömmlingen Köln zu zeigen. Als sie mir das erzählt hat, habe ich direkt an Uli (Kievernagel) gedacht, den Köln-Lotsen, einen besseren gibt es nicht. Ich habe ihn dann angerufen, er hat sich sehr gefreut und Uli hat uns auf seine lebendige Art und Weise Köln und seine Eigenheiten gezeigt. *gS: Und wie war das für die Neukölnrinnen und Neukölner, war Köln für sie sehr fremd?*

eZ: Ich glaube, das war für die meisten nicht sehr fremd, die sind ja schon ein paar Monate hier, die kannten Köln schon ein bisschen.

Aber die Führung fand sehr guten Anklang, war schön und interessant.

gS: Auch was den Karneval angeht?

eZ: Niketta aus Albanien musste einen Schwur auf die Roten Funken ablegen, wir standen dabei, alle mit roten Nasen.

gS: Und werden die Teilnehmenden alle aktiv sein am Elften im Elften?

eZ: Alle nicht, aber einige bestimmt. Die erwähnte Dame aus Albanien, Niketta, trug beim diesjährigen Betriebsfest die Anstecknadel der Roten Funken, die sie bekommen hatte.

gS: Haben Sie eigentlich das Gefühl, dass es Köln den Neuankömmlingen leicht macht, wie man das immer so sagt oder behauptet? Dass Köln eine Stadt ist, zu der „Immis“ schnell Zugang findet?

eZ: Auf jeden Fall, Köln ist zurecht dafür bekannt. Aber die Behörden ... eher nicht!





gS: Gibt es Aspekte, nach denen ich noch nicht gefragt habe, die Ihnen aber noch wichtig sind?

eZ: Wichtig ist unbedingt noch, dass wir Paten suchen für unsere neuen Kolleginnen und Kollegen. Diese Paten sollten auch Spaß haben, die Neuankömmlinge miteinzubeziehen, sie mal abends mitnehmen, zum Beispiel zum Weihnachtsmarkt, sie einfach mit einbinden. Auch, um die Deutschkenntnisse noch zu verbessern, gibt es nichts Besseres als Kontakt zu deutschen Kolleginnen und Kollegen. Einige Neuankömmlinge kannten sich bereits, die anderen habe ich miteinander bekannt gemacht, aber um dauerhaft gut hier leben zu können, wäre es wichtig, dass sich ihr Kreis an Mitmenschen erweitert.

Und ich möchte noch erwähnen, dass ich nicht alles allein mache, sondern zusammen mit Chiara Rönneper und Lena Klemm, mit denen ich mich regelmäßig austausche, nicht nur, wenn ich mal nicht weiter weiß!

gS: Vielen Dank, Frau Zickert für diesen anschaulichen Einblick in ihre Tätigkeit als Integrationsbeauftragte!

Tipp: Radiobeitrag zum Thema „Auslandsrecruiting“ in „Neugier genügt“/WDR 5, in dem auch vom Clarenbachwerk berichtet wird. Sendetermin voraussichtlich 25.3., anschl. in der Mediathek: <https://www1.wdr.de/radio/wdr5/sendungen/neugier-genuegt/index.html>



UNTERSTÜTZUNG GESUCHT!

Worüber würden wir uns freuen, wenn wir für einen neuen Job in ein anderes Land mit einer fremden Kultur kämen? Wohl vor allem über **Interesse, Kontakte und hilfreiche Tipps.**

Deshalb suchen wir offene Menschen, die unseren neuen Mitarbeitenden (alle haben Deutschkenntnisse auf B2-Niveau) ab und zu etwas von Köln und seinem Angebot zeigen. **Zum Austausch oder für gemeinsame Aktivitäten, z. B. Einkaufen, Feste, Freizeit-, Kultur- oder Sportveranstaltungen.**

Interessierte melden sich bitte bei Editha Zickert unter integration@clarenbachwerk.de. Gerne auch weitergeben an Freunde und Bekannte – vielen Dank!

Schuldgefühle: die – etwas andere – Schuldenfalle

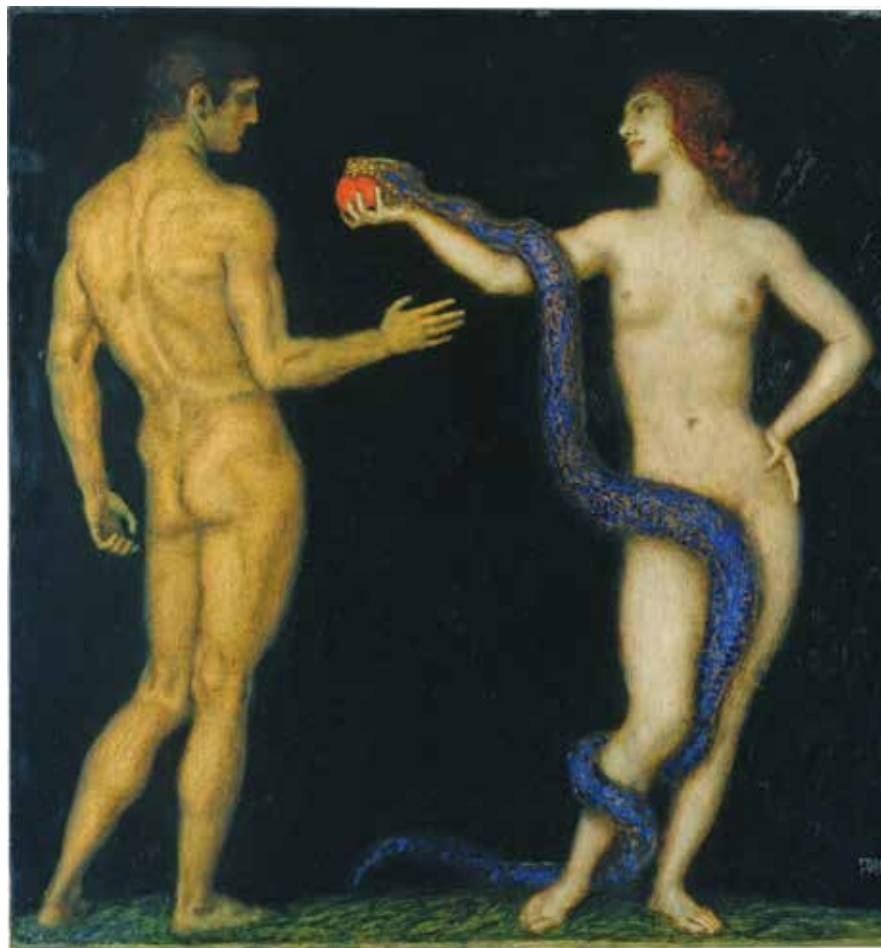
Bei Schulden denken wir an Geld, an Schuldner und Gläubiger. Bei Schuld liegt es nahe, dass ihr eine Verfehlung, eine Verletzung zugrunde liegt. Schuldgefühle, um die es hier gehen soll, haben weder mit Geld noch mit realer Schuld zu tun. Dennoch sind Schuldgefühle sehr verbreitet. In sogenannten sorgenden Institutionen wie zum Beispiel im Gesundheitswesen findet man Schuldgefühle zuhauf: Menschen, deren Angehörige von unheilbarem Leid betroffen sind, machen sich fast immer Schuldvorwürfe. Quälender noch sind Schuldgefühle von Menschen, deren Ehepartner, deren Kind oder andere nahe Verwandte sich suizidiert haben. Sie fragen sich, was sie übersehen haben und ob sie den Suizid nicht hätten verhindern können, ja müssen. Fast noch dramatischer sind die Schuldgefühle von Menschen, die als Kind misshandelt oder missbraucht wurden – und dass, obwohl sie sich nichts zu Schulden haben kommen lassen, sondern Opfer sind. Ebenso dramatisch ist die „Überlebensschuld“ von Juden, die den Holocaust überlebt haben. Die war zuweilen derart quälend, dass sich Überlebende noch Jahrzehnte später umgebracht haben – als verdankten sie ihr Überleben einer untilgbaren Schuld.

Bei diesen Beispielen ist offensichtlich, dass die Schuldgefühle objektiv falsch sind – weshalb ich von einer Schuldenfalle spreche. Schuldgefühle verweisen nicht auf eine reale Schuld, sondern auf eine Situation, ein Unglück, einen Schicksalsschlag, *der nicht zu ertragen ist*. Schuldgefühle sind *immer* objektiv falsch. Wer sich tatsächlich schuldig gemacht hat, leidet meist nicht unter Schuldgefühlen, sondern hat Hunderte von Gründen, warum er dennoch unschuldig ist. Deshalb kann man behaupten, dass das Vorliegen von Schuldgefühlen grundsätzlich für die objektive Unschuld des von ihnen geplagten Menschen spricht!

Warum aber hat ein Mensch dann Schuldgefühle, warum quält er sich mit solchen? Bei Schuldgefühlen geht es primär nicht um Regelverstöße, die jemand begangen hat, sondern um das Leid der Mitmenschen, auch wenn man es selbst nicht verursacht hat. Schuldgefühle haben die wichtige soziale Funktion, anderen Menschen beizustehen und stellen ein Gegengewicht zum vom Existenzkampf aufgenötigten Egoismus dar. Und Schuldgefühle entstehen aus der Wahrnehmung der Differenz zwischen dem eigenen, besseren Zustand und der schlechteren Situation ande-

rer Menschen. Derart löst das aus Empathie für das Leid anderer Menschen abgeleitete Schuldgefühl spontane Bereitschaft zur Hilfeleistung aus. Dieses Verhalten ist schon bei Kindern im Alter von 20 Monaten zu beobachten, die bei einem Spielgefährten, dem ein Missgeschick passiert, direkt alle Trost- und Hilfsmöglichkeiten ausschöpfen. Wenn aber keine substanzielle Hilfe möglich ist, bleibt der Hilfsbereitschaft nur mehr der Ausweg in die Schuldgefühle als eine Art von Phantomschmerz. Das Schuldgefühl schützt uns so vor einem anderen Gefühl, das noch schwerer zu ertragen wäre.

Darauf wird zurückzukommen sein, zunächst aber zu den Schuldgefühlen von Angehörigen, um die es hier vor allem geht. Obwohl Angehörige nicht selten am Rande der Selbstaufgabe stehen, um eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung ihres pflegebedürftigen Partners oder ihrer alten Eltern oder ihres kranken Kindes sicherzustellen, obwohl sie auf Urlaub verzichten, Hobbys und Freunde vernachlässigen, quält sie am Ende des Tages ein schlechtes Gewissen, ob sie genug getan haben. Solch quälende Schuldgefühle werden noch vergrößert durch das (ebenso objektiv unzutreffende) Gefühl, für die Behinderung, Erkrankung oder das krisenhafte Alter Mitverantwortung zu tragen. Wer sich länger mit



Angehörigen unterhält, wird immer wieder darauf stoßen, dass sie sich am Schicksal ihrer Eltern, Kinder oder Ehepartner mitschuldig fühlen. Beziehungsweise sich schuldig fühlen, weil sie das Leid und Unglück nicht im Nachhinein mildern oder rückgängig machen können.

Gibt es aus dieser besonderen Art der ‚Schuldenfalle‘ keinen Ausweg? Bevor eine Art von Ausweg skizziert wird – erstaunlicherweise ist dieser Weg durch die Bewusstmachung, durch das Eingeständnis und die Anerkennung von Schuldgefühlen charakterisiert – sollen zwei verschiedene, gleichermaßen ungesunde Arten, mit Schuldgefühlen umzugehen, erläutert werden, die für die Betroffenen selbst und manchmal auch für deren Mitmenschen zu einem Problem werden können. Dabei lässt sich auch erklären,

Schuld gehört zum Markenkern fast jeder Religion. Das Essen des verbotenen Apfels im Paradies ist die Urszene der Erbschuld.
 Gemälde von Franz von Stuck: Adam und Eva.
 © Städel Museum Frankfurt a.M.



Warum Schuld in allen Religionen eine so große Rolle spielt, erklärten F. Nietzsche und S. Freud folgendermaßen: Schuld prägt schon seit jeher das Verhältnis der Gegenwärtigen zu ihren Vorfahren. Nur dank der Opfer und Leistungen der Vorfahren gibt es uns jeweils, schon deshalb stehen wir bei ihnen in der Schuld. Durch das, was die Vorfahren alles für uns getan haben, wächst die Schuld beständig, sodass die Ahnen in ihrer Fortexistenz zu mächtigen Geistern wurden, sie wuchsen ins Unheimliche und Unvorstellbare, schließlich wurden sie Götter. Wie kann man die Schuld tilgen, wie kann man etwas zurückgeben? Sind Feste, Kapellen, Andenken und Opferrituale genug? Der Wille des Menschen, sich schuldig zu fühlen, sein Wille, alle Dinge mit dem Problem von Strafe und Schuld zu infizieren, ist fortan Grundlage der Religion und des Verhältnisses zum Mitmenschen.

welchen *funktionalen Sinn* Schuldgefühle, wenn sie nicht auf reale Schuld verweisen, haben.

Der typische Weg, die eigenen Schuldgefühle zu bearbeiten, ist die Flucht in eine Überaktivität. Menschen, die unter einer Krankheit, einem Unglück oder einem krisenhaften Alter leiden, werden bei ihren Nächsten immer eine besondere Art des Mitgefühls auslösen. Hilf- und Heillosigkeit, insbesondere in extremen Ausprägungen, haben einen appellativen Charakter: Der damit konfrontierte, mitleidende Mensch wird sich in eine zum Teil blinde Aktion stürzen, wird mit allen Mitteln versuchen, das Leid zu beseitigen, zu mildern oder rückgängig zu machen. Wenn und wo das nicht gelingt, nagt der Skandal des Leids weiter an den helfenden Menschen und potenziert womöglich das Hilfsverhalten. Daraus wird nicht selten ein regelrechter Teufelskreis aus Schuldgefühlen und anhaltenden Versuchen zu helfen. Bei sogenannten professionellen Helfern, die ebenfalls betroffen sein können, spricht man in diesem Kontext vom

Helfer- oder Burnout-Syndrom, bei Angehörigen von Alkoholabhängigen spricht man von Co-Abhängigkeit, was auch eine Form der falsch verstandenen, sich selbst schädigenden Hilfe meint.

Das Helfenwollen überspielt dabei die eigene Hilflosigkeit und die Einsicht, einem leidenden Mitmenschen *nicht grundsätzlich* helfen zu können. Aus diesem Teufelskreis entsteht leicht Überforderung, schließlich sogar Ausgebranntsein und Depression. Das Fatale daran ist, dass die anfängliche Hilfsbereitschaft, das hohe Engagement in Depression und manches Mal sogar in Aggression gegen die Hilfsbedürftigen umschlagen kann. Die Unzufriedenheit, die eigenen, (zu) hohen Ansprüche nicht erfüllt zu haben, wird in diesem Moment zu einer Gefahr für die hilfsbedürftigen Menschen. Der (überaus menschliche) Fehler liegt darin, dass der Betreuende das Leid nicht aushalten konnte, es wegmachen wollte, es per hilfloser und panischer Hilfe aus der Welt schaffen wollte. Erst wer schmerzhaft spürt, dass selbst eine Rundumbetreuung ein Leben nicht lei-

densfrei machen kann, weil Leid ein integraler Bestandteil menschlichen Lebens ist, kann die schwierige Balance zwischen tätiger Hilfe, Milderung von Leiden und Anerkennung von Unabänderlichem erlernen.

Im letzten Satz habe ich schon einen Weg weg von den quälenden Schuldgefühlen skizziert. Bevor ich eine einfache, aber nicht einfach zu praktizierende Lösung anbiete, noch ein Blick auf die zweite ungesunde Strategie, mit Schuldgefühlen umzugehen. Die erste bestand darin, sich in eine panische Überaktivität zu flüchten – was niemandem hilft und zudem die geschilderten Folgen eines Burnouts oder einer Depression haben kann. Die andere Strategie, Abstand von Schuldgefühlen zu nehmen, ist ein verbreitetes Gesellschaftsspiel: „Wer ist schuld?“ Dieses Spiel, bei dem alle versuchen, ihre Schuld zu verschieben, andere Schuldige ausfindig zu machen, Schuld zu teilen, ist auch deshalb so beliebt, weil unsere Zeit nicht nur an die Kausalität glaubt, sondern auch daran, dass alles machbar ist, dass der Mensch alles selbst in der Hand hat, also Schuld haben kann.

Menschen suchen überall nach einer Bedeutung, um Geschehenes zu erklären, zu verstehen und aushalten zu können. Je bedrängender etwas ist, umso schärfer stellt sich die Frage nach dem Grund, nach dem *Sinn* des Ge-

schehenen. Die verbreitete Sinngebung von Ereignissen endet in Schuldzuschreibungen. Selbst wenn der Mensch schlechte Laune hat, tendiert er dazu, irgendwen für die eigene, schlechte Stimmung verantwortlich zu machen. Es ist noch gar nicht lange her, so wenigstens behaupten das Ethnologen, da hat man *jeden* Tod als Folge einer Fremdeinwirkung, als unnatürlich interpretiert. Noch weniger lange ist es her, da hat man Versündigung oder Unmoral für die Entstehung von Krankheiten verantwortlich gemacht. Der Mensch tendiert grundsätzlich dazu, sich persönlich gemeint zu fühlen, schon Kinder verarbeiten auf diese Weise Trennungen: Bei einer Scheidung der Eltern entwickeln fast alle Kinder Schuldgefühle, als hätten sie Verantwortung für das Scheitern der Ehe.

Diese Manie, überall nach Sinn und Bedeutung, sprich Schuld zu suchen, ist natürlich erst recht gegeben, wenn der Mensch einem Ereignis gegenübersteht, das er nicht handelnd ändern kann. Gerade Zwangslagen des Lebens wie Entsagung, Not und Unglück schreien nach Bedeutung. Als Zufall eines schweigsamen, dem Menschen gegenüber indifferentem Universum sind sie noch schwerer auszuhalten. Wenn man keinen ‚echten Sinn‘ mehr in einem Ereignis erkennen kann, dann kann man wenigstens fragen, wer hat das Unglück *verursacht*. Ge-

Die Suche nach Sündenböcken ist genauso alt wie die Suche nach Schuld. Meistens traf es die Juden oder die Frauen.

Gemälde von Hans Baldung: Zwei Hexen. © Städel Museum



nau dieser Schuldfrage widmet sich die moderne Gesellschaft mit Besessenheit: Wenn irgendetwas Schreckliches passiert, dann ist, noch bevor man die Verunglückten betrauert, die erste Frage immer die nach dem Schuldigen. Mit den vom Unglück betroffenen Menschen hat das tragisch-alberne Gesellschaftsspiel nichts zu tun, sie werden dazu instrumentalisiert, dass „so etwas nie wieder passieren kann“ – was ihnen nicht hilft und das Geschehen auch nicht rückgängig macht. Das Gesellschaftsspiel hat genau den gleichen Grund wie die Schuldgefühle: Sie dienen der Abwehr von Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühlen. Schuldgefühle entstehen aus dem Bedürfnis

nach Erklärungen für überfordernde Situationen. Besser Schuld haben, als hilflos zu sein, besser verursachender Täter sein als bloßes Opfer.

Leid, Unsicherheit, Hilflosigkeit und die Abwesenheit von wirklichen Schuldigen werden selten konstruktiv bewältigt, sondern mit Schuld wird panisch und gleichermaßen erfolglos an der Verdrängung des Gefühls der Ohnmacht gearbeitet. Hilflosigkeit fördert Aggression und Wut sucht sich Schuldige. Früher und heute waren es vornehmlich die Juden, die als Sündenböcke herhalten mussten. Alle Verschwörungsfantasien erzählen die Mär einer jüdischen Weltverschwörung. Auch Frauen wurden zu Sündenböcken gemacht, als Hexen tituliert und verbrannt, weil die, die Leben gebären können, als naturnäher angesehen wurden und deshalb bei Seuchen und Katastrophen verantwortlich gemacht wurden. So kann das Schuldspiel das Zusammenleben vergiften, weil Menschen Zufälle, Tragödien und Ambivalenzen nicht aushalten können, weil es schwer ist, nicht zu wissen, wie es weitergeht und wie es ausgeht. Irgendjemand muss schuld sein, jede andere Erklärung als die Existenz von Schuldigen ist unerträglich. Alles scheint besser zu sein, als Ohnmacht im Angesicht einer Tragödie oder eines Schicksals.

Entsprechend begeistert wird das Schuldspiel am Leben erhalten. In Pfl-

geeinrichtungen kann man beobachten, wie die Beteiligten sich gegenseitig mit Schuldvorwürfen behelligen, wie sie Schuldgefühle wie scharfe Hunde aufeinanderhetzen. Als wären noch nicht genug Schuldgefühle versammelt, darf nicht vergessen werden, dass auch der Hilfsbedürftige selbst meistens unter solchen leidet. Schon deshalb, weil er sich als Ballastexistenz empfindet, weil er anderen Menschen Mühe macht. Außerdem tendieren Betroffene dazu, die Krankheit oder das krisenhafte Alter als persönlich verschuldete Niederlage zu interpretieren.

Schuld ist genau genommen gar keine Sinnggebung, sondern nur ein Sinnersatzstoff, der schnell süchtig macht – aber nicht satt. Er verhindert Akzeptanz und perpetuiert eine komplizierte Trauer, die nicht enden will. Die entsteht z. B., wenn man sich die Schuld an der Selbsttötung eines Zugehörigen gibt oder auch, wenn man für den Tod eines Nächsten einen anderen Menschen oder menschliche Einwirkung insgesamt verantwortlich macht.

Alle Versuche, Schuld wegzudiskutieren, sie zu teilen sind, so war zu sehen, genauso zum Scheitern verurteilt wie handelnde Abarbeitung von Schuld. Weder sind Schuldgefühle Diskussionen gegenüber zugänglich, lassen sich nicht durch Realitätsprüfungen entkräften, noch hilft es, Gegenrechnun-

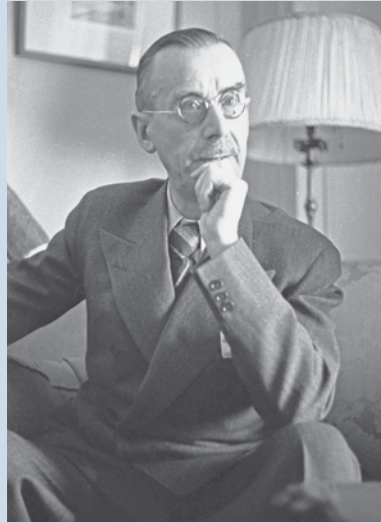
gen aufzumachen und so Schuld zu verschieben. Ergo müssen Menschen, auch wenn sie objektiv unschuldig sind, mit Schuld und Schuldgefühlen leben! Dostojewski wollte das Prinzip der Schuld zur Grundlage aller menschlichen Beziehungen machen, Schuldgefühle sind derart Verpflichtungsgefühle gegenüber unseren Nächsten. Und sie haben etwas damit zu tun, dass Menschen in einer anhaltend gewalttätigen, ungerechten und grausamen Welt leben, wo es dem Einen besser geht, weil er verschont bleibt von Katastrophen und Krankheiten, und dem Anderen schlechter. Wobei das Glück des Einen und das Unglück des Anderen eine Verbindung hat, womöglich eine kausale, sodass Glück und Unglück einander bedingen. Weil nur der Zufall über unseren jeweiligen Platz auf der Welt entschieden hat, gibt es eine Verpflichtung nicht nur für den Nächsten, sondern sogar für den Fernsten. Schuldigsein ist laut Dostojewski deshalb ein anderes Wort für Mitmenschsein!

Schuld als ein derart penetrantes Gefühl anzuerkennen, ist der erste Schritt zum Verständnis dieses Gefühlszustandes mit einer langen Geschichte. Einige Philosophen und Psychologen meinen gar, Schuldgefühle wären die erste Form der Verinnerli-

” Mit Vorliebe verwandelt der Mensch die Tragik des Lebens in illusionäre Schuld, was ihn vor dem Gefühl der Ohnmacht bewahrt.

DIE ETWAS ANDERE SCHULDENFALLE

Thomas Mann hat nicht nur viel über Schuldgefühle geschrieben, sondern auch unter solchen gelitten. Das hat Literaturwissenschaftler sogar dazu verleitet, nach einer realen Schuld in seinem Leben zu suchen. Die Annahme, dass wo Schuldgefühle sind, auch Schuld sein muss, ist immer noch verbreitet. Thomas Mann selbst sprach von seinem „Gefühl tragisch schuldloser Schuld“ - was die Sache sehr genau trifft.



Wer diese Herkunft der Schuldgefühle kennt, wundert sich nicht mehr über die Lösungsresistenz dieser sehr alten, archaischen Gefühle. Auch der heutige Mensch gibt sich die Schuld

an Ereignissen, denen gegenüber er hilflos war. Wenn man sich die Schuld an einem Ereignis gibt, das man weder herbeiführen noch vermeiden können, tut man so, als hätte man die Macht über das Ereignis in der Hand gehabt. Schuldgefühle sind (invertierte) Allmachtsfantasien, sind illusionäre Machtgefühle. Mitfühlender gesprochen: Statt sich eingestehen zu müssen, dass man nichts hat ausrichten können, dass man ohnmächtig war, statt die Übermacht der Realität zu akzeptieren, erhält man per Schuldgefühl die Illusion des Einflusses auf die Wirklichkeit aufrecht. Es gibt wenige Gefühle, die für den Menschen so unerträglich sind wie die des Ausgeliefertseins, der Hilflosigkeit und Ohnmacht, da sie dem Selbstbild des aktiven und aller Realität gewachsenen Menschen wi-

chung gewesen. Das ist zwar spekulativ, aber die Bedeutung von Schuld und Schuldgefühlen für den Menschen kann kaum überschätzt werden. Alle Religionen fußen auf massiven Schuldgefühlen: Gläubige stehen in der Schuld Gottes, werden schon mit einem Erbsünde-Paket geboren, das niemals abzuschütteln sein soll. Schuld bindet an Übersinnliches. Das erste Motiv für Schuld ist der brutale Naturschrecken, mit dem sich die „ersten“ Menschen herumschlagen mussten. Die Tragödie der Naturkatastrophen war unaushaltbar und wurde in Schuld übersetzt. So hat der Mensch die Tragik des Lebens in illusionäre Schuld verwandelt und tut das noch heute mit Vorliebe. Anders war die damalige Wirklichkeit (und noch heute manches Schicksal) nicht auszuhalten.

dersprechen. Da sind Schuldgefühle die vermeintlich bessere Alternative.

Doch auch Schuldgefühle können die von ihnen Betroffenen nur sehr kurzfristig vor der Wahrnehmung einer schonungslosen Realität schützen. Die Zuschreibung und Verschiebung von Schuld statt der Akzeptanz von Schwererträglichem ist ein Versuch, das Schicksal abzuwehren und nicht verarbeiten zu müssen. Das heißt, die Spirale aus Vorwürfen und Schuld lässt sich nur durchbrechen, wenn man lernt, dass es tatsächlich Dinge gibt, die auf unangenehme Art und Weise größer als die eigenen Wünsche sind. Der nächste Schritt ist die Anerkennung der menschlichen Insuffizienz im Anbetracht von schwerem Leid. Nur durch das schmerzhaftes Eingeständnis der Ohnmacht, nur durch Kapitulation kann man Schuldgefühlen entkommen. Schmerzhaft heißt, gegen Schuldgefühle hilft, sich hinzusetzen und sich zu sagen: „Ja, demgegenüber, was mein Verwandter aushalten muss, bin ich genauso hilflos wie er.“ Wer darüber weinen kann (womöglich gemeinsam), hilft sich und vermeidet Schuldgefühle. Wenn nichts mehr geht, wenn der Mensch seine Unterlegenheit eingestehen muss, hilft immer noch, wenn auch nur ein bisschen, zu weinen, denn dort wird die Kapitulation, die

ein passives Ertragen ist, zu einem ‚halbwegs aktiven‘ Tun. Und vor schwerer Krankheit, vor Sterben und dem Tod können wir alle nur kapitulieren.

Um eine andere Sicht auf Schuldgefühle zu bekommen, ist derart ein strenger Realismus hilfreich. Der Mensch ist nur selten der Mächtige, der Kontrolleur der Wirklichkeit, sondern überwiegend ohnmächtig. Übrigens: Die größte (und einzige) Hilfe, die der Mensch anbieten kann, ist, das Gegenüber nicht allein zu lassen, zusätzlich das Vertrauen darin, dass Menschen auch mit schwierigen Situationen umgehen können, dass sie ihr Leben, ihr Leid, ihr Schicksal aushalten können. Womit sich der Kreis schließt, denn wie ausgeführt sind Schuldgefühle Ausdruck meiner inneren Beziehung zu dem Menschen, mit dem ich mitfühle. Wer jetzt über die Kürze der Lösung verwundert ist, dem kann man nur erwidern, dass es tatsächlich so einfach ist, nur ist das Einfache, wie zu sehen war, oftmals viel schwieriger als sich auf diverse Kämpfe und Nebenkriegsschauplätze einzulassen. Um der eigenen Hilfe wieder mit Wertschätzung und Ermutigung begegnen zu können, sollte man Schuldgefühle gelassen akzeptieren.

Dr. Georg Salzberger

Die spannendsten Geschichten schreibt das Leben selbst! Hier zwei weitere Auszüge aus „Lebensbilder“, dem neuesten Band mit Biografien von Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Frida Kahlo Haus.

Anja Kreischer

Lila Brille und Reiseträume



Ich heiße Anja Kreischer und komme vom Niederrhein. Geboren und aufgewachsen bin ich 1969 in Korschenbroich, das liegt zwischen Neuss und Mönchengladbach. Nach meiner Geburt stellte sich heraus, dass ich eine Querschnittslähmung, einen offenen Rücken und einen damit sehr oft verbundenen „Wasserkopf“ (Hydrozephalus) hatte. Die Ärzte gaben mir nur eine extrem geringe Lebenserwartung. Unzählige Operationen an Füßen und Hüften folgten, unzählige Ärzte in Deutschland und sogar in der Schweiz wurden aufgesucht. (...) Meine Kindergartenzeit habe ich zuerst in einem speziellen Behinderten-Kindergarten in Mönchengladbach verbracht, danach war ich in einem heilpädagogischen Kindergarten in Neuss. (...)

Mein Vater, der schon länger nicht mehr lebt, hatte einen Obst- und Gemüsehandel, und weil er vor allem Gastronomen damit belieferte, war

er sehr viel auf Achse. Die Hausarbeit war Sache meiner Mutter, die zum Glück auch heute noch lebt

und zu meiner großen Freude mein ehemaliges Auto fährt. Ich sehe sie noch oft vor meinem geistigen Auge, mehr oder weniger den ganzen Tag in der Küche stehen, und wenn sie mal nicht in der Küche stand, hat sie sich anderweitig um die Familie gekümmert, zum Beispiel gewaschen, geputzt, mich gepflegt oder mir das Lesen beigebracht. Das konnte ich sogar schon vor der Schule. (...)

Schon von früh an bin ich als Kind mit allerlei Operationen und Behandlungsformen konfrontiert worden, die meine stark beeinträchtigte Beweglichkeit verbessern sollten. Unendlich viel Zeit habe ich zum Beispiel mit Strecktherapien oder auch an Gehapparaten mit Schienen verbracht. Zunehmend empfand ich das als reine Qual. Mit 13 oder 14 Jahren habe ich diese orthopädischen Hilfsmittel dann komplett abgelehnt und mich mehr oder weniger mit dem Rollstuhl abgefunden. Klar, für meine Wirbelsäule wäre es wahrscheinlich besser gewesen, wenn ich damit weiter gemacht hätte. Heute ist man natürlich schlauer ... (...)

Später als junge Frau habe ich in einem Ferienclub für Behinderte in





der Türkei sogar Parasailing gemacht, bin Mono-Wasserski gefahren und habe sogar die faszinierende Unterwasserwelt kennengelernt. (...)

1975 bin ich in Korschenbroich eingeschult worden. (...) Meine erste Grundschulzeit fand ich noch richtig toll. (...) Nach unserem Umzug 1977 wechselte ich dann auf eine andere Grundschule, und dort fand ich es bei weitem nicht mehr so prima. Ich weiß noch, wie ich mitten im Schuljahr nach den Weihnachtsferien als einzige Behinderte in eine neue Schule kam. Und Kinder können leider ganz schön grausam sein. (...)

Als Kind entwickelte ich eine blühende Fantasie und schrieb selber auch allerlei Kurzgeschichten, was vielleicht auch damit zu tun hatte, dass ich eine absolute Leseratte war. (...)

Nachdem ich für zwei Monate auf einem Gymnasium in Neuss war, beschlossen meine Eltern, mich in einem Internat in Neckargemünd bei Heidelberg anzumelden. (...) Ich war als 10-Jährige in einem Vierbettzimmer mit 15- bis 16-jährigen Mädchen untergebracht. Irgendwie hatte ich damals das Gefühl, dass mich meine Eltern abgeschoben hatten. (...) Nicht selten schwänzte ich den Unterricht, machte nur unregelmäßig Hausaufgaben, fing an mich mehr für Jungs und Zigaretten als für die Schule zu interessieren und habe dann mit Ach und Krach die Mittlere Reife statt –

wie von den Eltern erhofft – das Abitur gemacht. Ein willkomme-

ner Kontrast zum Unterricht waren die hauseigenen Disco-Abende oder Konzerte, da konnte man seinen ganzen Frust mal einfach rauslassen und alles Drumherum vergessen ...

Später bin ich auch mit dem Rollstuhlsportverein viel unterwegs gewesen und einmal gab's auch die Gelegenheit, mit einer jugendlichen Pfadfindergruppe nach Griechenland in ein Zeltlager zu fahren. (...) Wir schliefen in 6- bis 8-Mann-Zelten auf unseren mitgebrachten Isomatten in Schlafsäcken. Damals konnte ich auch noch selber ohne Probleme aus dem Rolli klettern, wir waren jeden Tag am Strand. (...)

Zuerst sollte ich vielleicht noch erwähnen, dass ich über ein paar Umwege eine Lehre als Industriekauffrau gemacht habe und dann das große Glück hatte, von 1991 bis 1996 bei einer Reiseagentur in Meerbusch zu arbeiten, die auf Reisen für Behinderte spezialisiert war. In dem Zusammenhang durfte ich dann viele Reisen aus dem Angebot selber testen, bin viel rumgekommen und habe die dortigen Häuser ausgemessen bzw. ganz allgemein auf Behindertentauglichkeit geprüft. Seien es nun Reisen in Deutschland, Dänemark oder auch in Israel und öfter



*Mit Bruder und
Schwägerin*

mal in der Türkei, wo es mir ganz besonders gut gefallen hat. (...)

Die Reise nach Kanada, auf die ich mich damals ganz besonders gefreut habe, verbinde ich heute mit gemischten Gefühlen. Von den drei Wochen Urlaub dort habe ich leider nur eine sozusagen in freier Wildbahn erlebt, die restlichen zwei Wochen durfte ich mal wieder im Krankenhaus verbringen, weil ich mir meine Beine in einer Apartment-Anlage mit kochend heißem Wasser aus der Dusche verbrüht habe. Ich bekam eine Eigenhaut-Transplantation und war insgesamt sechs Monate schachmatt gesetzt, verbrachte nach dem Rückflug noch viel Zeit in verschiedenen Krankenhäusern in Deutschland, weil sich leider alles nochmal entzündet hat, wurde dann weiter zuhause von meiner Mutter gepflegt und habe noch heute mit den Folgen des Unfalls zu kämpfen.(...) Aber dennoch möchte ich den Aufenthalt in Kanada nicht missen. Ich versuche generell, immer das Beste aus jeder Situation zu machen und kann heute sagen, dass ich nirgendwo seitdem ein so menschliches Krankenhaus wie dort in Campbell River in British Columbia erlebt habe. (...)

Ich habe noch vier Geschwister, die alle jünger sind als ich. Ich kann mich noch lebhaft daran erinnern, wie ich als Zwölfjährige damals die beiden Zwillinge Oliver und Michaela gewickelt habe und wie ich später mit ihnen gespielt, gebastelt und sie beim Schlafen beobachtet habe. Zwei Jahre später ist meine Schwester Nicole geboren worden. Nachher, als ich im zweiten Anlauf meinen Führerschein bestanden hatte und stolze Besitzerin eines Nissan Micra war, fuhr ich meine drei deutlich jüngeren Geschwister oft zu ihren jeweiligen Sportvereinen, sei es nun Schwimmen, Fechten oder Ballett, und holte sie dort nach dem Training auch wieder ab. Alle drei machten ihr Abitur und studierten verschiedene Fachbereiche. (...)

Weil der Pflegeaufwand für meine Mutter, die ja naturgemäß auch nicht jünger wurde, irgendwann nicht mehr zu stemmen war, haben wir uns im Kreis der Familie vor etwa zehn Jahren entschlossen, ein entsprechendes Heim für mich zu finden. (...) Mit Hilfe meines Bruders Oliver ging schließlich der Umzug über die Bühne, bei dem selbstverständlich auch Wehmut mitschwang. (...)

Gegen gutes Essen und leckere Getränke hatte ich nie etwas einzuwenden, was ich aber überhaupt nicht mag, ist schnelles und achtloses Herunterschlingen. Stattdessen koste ich den Genuss lieber so lange wie möglich aus.

Und zum Glück darf ich auch trotz meines Stomas, mit dem ich seit 2011 wohl oder übel leben muss, so gut wie alles Mögliche essen und trinken. Da wird oft viel Quatsch behauptet, was man so alles angeblich nicht vertragen würde mit künstlichem Darmausgang, wie z. B. alles Faserige wie Ananas oder Spargel. Die tolle Facebook-Stoma-Gruppe mit dem schönen Namen „Die Beuteltiere“ hat mir da viele wertvolle Tipps gegeben (...)

Im Frida Kahlo Haus gab es verschiedene Foto-Projekte, bei denen man mit Hilfe von Fotos einen Traum darstellen sollte. Irgendwie war bei mir ganz klar, dass es was mit den Themen „Sommer“ und „Reisen“ zu tun haben sollte. Zu reisen war schon immer total mein Ding! (...)

Auch Musikhören war schon immer eine große Leidenschaft von mir. Eine der größten Herausforderungen beim Umzug ins Frida Kahlo Haus bestand darin, meine riesige CD-Sammlung auf eine Kiste zu reduzieren. Außerdem musste ich mir erstmal angewöhnen, meine geliebte Musik aus Rücksicht auf meine Mitbewohnerin im Zimmer ausschließlich über Kopfhörer zu hören. (...)

Bei einem Benefiz-Konzert der „Domstürmer“ hätte man mich übrigens auch bei dem einen oder anderen schiefen Ton erwischen können. (...) Der Sänger Micky Nauber kam sogar extra zu mir, um mit mir zu-

sammen ein paar Textzeilen zu singen. Da habe ich natürlich mit vollem Einsatz eingestimmt ... (...)

Musik gehört bei mir einfach zur Lebensqualität und das Gleiche gilt auch für den Karneval. (...) Hier vom Haus aus gab es auch mal die Gelegenheit, den Kölner Rosenmontagszug direkt gegenüber von der Haupttribüne zu sehen.

Das war schon eine ganz besondere Erfahrung. (...) Überhaupt bin ich trotz meiner vielen Einschränkungen ein positiver Mensch, der sich schnell für was begeistern kann und versucht, das Leben zu genießen. Klar, auch ich habe meine Depri-Phasen und bekomme auch Medikamente dagegen, aber letztlich versuche ich doch das Beste aus meiner Situation zu machen und nicht den Kopf hängen zu lassen. Natürlich: in meinem Leben gab es viele krumme Wege und schlechte Erfahrungen, aber im Nachhinein haben selbst die schlechten Dinge oft auch etwas Gutes ergeben.



Ali Akbas

Gleitschirm und Magnolien

Mein Name ist Ali Akbas. Geboren bin ich 1971 und seit 2005 wohne ich hier im Frida Kahlo Haus. Durch einen Unfall im Sommer 1986 bin ich querschnittsgelähmt.

Die ersten neun Jahre meines Lebens habe ich in Esençay verbracht. Das Dorf Esençay, das übersetzt so viel bedeutet wie „windiger Bach“, liegt wunderschön in der Provinz Amasya, in der Nähe vom Schwarzen Meer. (...) Im Ort gab es ein Ober- und ein Unterdorf und etwa in der Mitte waren eine Moschee, ein kleiner Supermarkt, verschiedene Backhäuser, die jeder Einwohner nutzen konnte, sowie ein Platz, wo zweimal in der Woche ein Markt stattfand. (...)

Der dreizehnjährige Ali an der Saz in der ersten Wohnung in Gelsenkirchen



Wenn ich auf die weiterführende Schule gegangen wäre, hätte ich täglich mit dem Bus zur Provinzhauptstadt Amasya fahren müssen, die etwa 15 Kilometer weiter talwärts liegt. Aber dazu kam es bei mir nicht. Wie so viele andere Leute aus dem



Dorf ist nämlich auch mein Vater nach Deutschland zum Arbeiten gegangen, weil er in der dörflichen Landwirtschaft, wo man für viel Arbeit nur wenig Lohn bekam, keine Zukunft für sich und seine Familie sah. (...) Zuerst ging mein Vater, dann ging meine Mama und nachdem sie sich in Gelsenkirchen eingewöhnt und noch einen Sohn bekommen hatten, holten sie mich nach und schließlich kamen auch meine anderen zwei Geschwister auf die Welt. (...)

Ich habe schließlich in einer integrativen türkischen Grundschulklasse die neue Sprache „von null an“ lernen müssen. Mein Vater bekam erst nach fünf Jahren eine feste Stelle. Anfangs wohnte er noch mit anderen in einem Bettenlager in einer Sporthalle, wo man sie jeden Morgen abgeholt hat, damit sie alle möglichen Arbeiten erledigten, die sonst keiner machen wollte. Also oft richtig eklige Drecksmaloches, wo man mit Gasen und Pestiziden in Berührung kam.

Zum Glück gab es aber auch noch viele andere türkische Kollegen, mit denen er sich austauschen konnte, die ihm bei der neuen Sprache und der ungewohnten Bürokratie helfen konnten. Oft trafen sie sich in türkischen Kulturvereinshäusern, die seit den 1980er-Jahren zunehmend entstanden sind. Dort konnte man bei Musik, Folklore, Tanz und viel Tee das Heimweh ein bisschen vergessen.

Mein Vater war zwar auch musikalisch, aber für die Saz war er nicht unbedingt begabt. Das war bei mir anders, und ich habe relativ schnell gelernt, mit dem typisch türkischen Saiteninstrument umzugehen. (...)

Nebenher lebte ich aber auch noch meine Liebe zu Fußball, Tischtennis und verschiedenen anderen Sportarten aus, und im Sommer bin ich auch gerne im Freibad gewesen. Nach der Schule ging es meistens zuerst auf den Bolzplatz, oft sogar noch vor dem Essen, oder wir sind mit unseren Freunden und dem GhettoBlaster losgezogen, um neue Breakdance-Moves zu üben. Ich war damals eigentlich immer irgendwie in Bewegung und hatte auch schon eine Freundin.

Bis ich dann im Sommer 1986 den Unfall hatte, der mein Leben ziemlich krass verändert hat. Mit unserer Schulklasse waren wir in einer Jugendherberge in Osnabrück. Ganz in der Nähe war ein Baggersee, der ein paar von uns Jungs so verführerisch angelacht

hat, dass wir da unbedingt rein wollten. Ich bin dann mit meinem Kopfsprung im flachen Wasser extrem hart gelandet und das war's dann mit meiner Beweglichkeit. Ich kam ins Krankenhaus und spürte meine Beine und Hände nicht mehr. Als mir die Ärzte später sagten, dass ich für immer querschnittsgelähmt und auf einen Rollstuhl angewiesen sein würde, war ich so geschockt, dass ich sie volle Kanne beschimpft habe. Ich musste die ganze Scheiße erst so nach und nach verdauen. Zuhause ist mir irgendwann richtig klar geworden, dass ich nie wieder Saz spielen kann. Aus Wut habe ich sie dann total demoliert ...

Nach dem Unfall haben mich die Familie, enge Freunde und auch die Schule aber so stark unterstützt, dass ich den Abschluss geschafft habe, um dann sogar die höhere Handelsschule zu besuchen und eine Lehre als Bürokaufmann zu machen. Mit Ende 20 habe ich einen Arbeitsplatz bei der Konditorei Nehge in Gelsenkirchen gefunden (...). Mein Vater, der bis zu seiner Rente zur Überbrückung ar-

Mit Vater und Bruder auf dem Weg zur Arbeit





Lachende Gesichter über dem Mittelmeer

beitslos war, hat mich morgens immer mit dem Auto hingefahren und auch später wieder abgeholt. Schon nach einem Monat Probezeit waren die mit mir so zufrieden, dass sie mich gerne weiter

beschäftigt haben. Viereinhalb Jahre habe ich eine feste Stelle gehabt und wenn die Firma nicht insolvent geworden wäre, hätte ich bestimmt auch noch eine Verlängerung bekommen. (...)

Im Jahr 2004 mussten wir dann eine Entscheidung treffen. Meine Mutter hatte einen Bandscheibenvorfall, mein Vater war auch krank und meine drei Geschwister waren zu dem Zeitpunkt alle schon aus der elterlichen Wohnung raus. Wir kamen zu dem Ergebnis, dass wir einen Heimplatz für mich suchen mussten. (...) Im Januar 2005 gab es dann ein längeres Gespräch mit dem Haus und im März 2005 war schon ein Platz für mich frei. Zuerst natürlich noch im Doppelzimmer, insgesamt wohl so dreieinhalb Jahre lang. (...)

Als ich neu in Köln war, habe ich erstmal so nach und nach die mir damals ganz unbekannte Stadt erkundet. Ich kann mich noch erinnern, wie ich beim ersten Mal am Flussufer

mit dem Rolli im Sand stecken geblieben bin. Da kam ich nur mit fremder Hilfe wieder raus. Über die Jahre lernte ich dann meine neue Heimatstadt immer besser kennen. Als alter Gelsenkirchener habe ich aber trotzdem meinem Herzensverein Schalke 04 immer die Treue gehalten, wie man bei mir im Zimmer ganz deutlich sehen kann!

Als großer Bob Marley-Fan bin ich natürlich irgendwann auch auf dem Summer Jam am Fühlinger See in Köln gelandet. Es ist das größte Reggae-Festival in ganz Europa und findet jedes Jahr an drei Tagen im Juli statt. (...)

Mit dem Gleitschirm zu fliegen war ein absolut unvergessliches Erlebnis. Ich weiß noch, wie wir 2019 im Familienkreis in Alanya am Mittelmeer Urlaub machten, die Kinder von meiner Schwester waren auch dabei. Eines Tages saß ich am Strand und beobachtete fasziniert die Gleitschirme, mit denen man dort fliegen konnte. „Dat mach’ ich auch!“ war das Erste, was mir durch den Kopf ging. Und mit Hilfe meines supersportlichen Bruders, der auch schon Paragliding-Erfahrung am Berg hatte, haben wir meine spontane Idee zum Glück auch umsetzen können. Die Jungs vom Motorboot haben uns am Anfang eine kleine Einführung gegeben, wie man sich verhalten sollte, dann sind sie ein Stück rausgefahren, ha-

ben uns gezogen und dabei die Verbindungsleine immer weiter aufgerollt, sodass wir irgendwann wohl 40 bis 50 Meter hoch über dem Mittelmeer geschwebt sind. Was für ein geiles Gefühl! (...)

Ich liebe die Natur und ich liebe meine Familie. Besonders cool ist es, wenn man beides miteinander verbinden kann, wie auf den Fotos zum Beispiel bei einem Ausflug zum Aadenauer Weiher in Köln. Ich nehme mal an, dass mein anderer Bruder dieses Foto gemacht hat, sonst wäre der sicher auch auf dem Bild zu sehen. Immer wenn wir zusammen mit der Family was unternehmen, egal, ob das nun ein gemeinsamer Urlaub in der Türkei, in Sardinien oder auch nur ein kleiner Ausflug in der Nähe vom Frida Kahlo Haus ist, geht mir das Herz auf. (...)

Einer meiner Lieblingsorte beim Frida Kahlo Haus ist der Platz auf dem Hof am Magnolienbaum. Vor allem, wenn er im März/April so wunderbar blüht. Leider haben diese schönen Blüten nur ein kurzes Leben. Ein kurzes Leben hatten leider auch zahlreiche Bewohner, die ich hier seit 2005 kennengelernt habe. Viele sind traurigerweise inzwischen gestorben und auch ich bin dem Tod schon ein paar mal nur ganz knapp von der Schippe gesprungen. Das Problem bei mir ist ja, dass ich als Querschnittsgelähmter einen großen Teil meines Körpers

überhaupt nicht mehr spüre. So kann ich natürlich auch keine Warnsignale empfangen und handele mir alle möglichen Krankheiten und Infekte ein, ohne es direkt zu merken. (...)

Naja, was soll ich sagen ... Hoffen wir mal, dass weiterhin alles gutgeht! Der Winter ist für mich immer die härteste Zeit, weil man bei dem Mistwetter und der Dunkelheit kaum raus kann. Damit mir die Decke dann im Zimmer nicht auf den Kopf fällt, schaue ich mir viele Serien oder YouTube-Videos an. Am liebsten gucke ich Reise-Dokus, vor allem aus der Türkei. Auf die Weise habe ich schon fast alle Regionen aus meinem alten Heimatland kennengelernt. Aber sobald die Magnolien vor dem Haus blühen, weiß ich, dass die Tage deutlich länger werden und ich endlich auch wieder mehr draußen unternehmen kann.

*Mit guten
Freunden am
Aachener Weiher*



Neues aus der Mitarbeiterschaft

Zwei neue Mitarbeitende stellen sich vor, eine hat geheiratet und ein Bericht von den Willkommenstagen für neue Auszubildende der Pflegeschule, die bereits zum zweiten Mal stattfanden.

Maria Erdmann stellt sich vor

Mein Name ist Maria Erdmann, ich bin 54 Jahre alt und seit Januar Teil des Clarenbachwerks. Ich freue mich sehr darauf, die Kolleginnen und Kollegen und ihre Arbeit kennenzulernen! Nach meiner Ausbildung zur Pflegefachkraft habe ich an der Universität zu Köln ein pflegewissenschaftliches Studium absolviert. Ein besonderer Schwerpunkt lag dabei auf der Versorgung von Menschen mit Demenz und Delir – ein Thema, das mir bis heute sehr am Herzen liegt. Im Laufe meiner beruflichen Entwicklung habe ich mich zur Intensiv- und Anästhesiefachschwester weiterqualifiziert und viele Jahre in diesem Bereich gearbeitet.

Mit der Geburt meiner beiden Kinder habe ich mein berufliches Spektrum erweitert und bin in das Qualitätsmanagement gewechselt. Seit mittlerweile 18 Jahren bin ich in diesem Bereich tätig, zuletzt als zentrale Qualitätsmanagementbeauftragte bei einem Träger mit Einrichtungen der Altenpflege, Eingliederungshilfe



sowie Kinder- und Jugendhilfe. Zu meinen Aufgaben gehörten dort unter anderem die Implementierung und Weiterentwicklung von QM-Prozessen, interne Audits, Schulungen sowie Risikoanalysen.

Was mich an meiner Arbeit besonders begeistert, ist die Möglichkeit, gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen Lösungen zu entwickeln, die wirklich im Alltag funktionieren. Ich

glaube fest daran, dass Qualitätsmanagement am besten funktioniert, wenn alle Beteiligten aktiv eingebunden werden. Mein Ziel ist es, gemeinsam tragfähige Konzepte zu entwickeln, Risiken zu minimieren und unser Handeln im Rahmen einer lernenden Organisation kontinuierlich zu verbessern.

In meiner Freizeit tanke ich Energie beim Tanzen, Wandern oder bei der Gartenarbeit. Ich genieße die Zeit mit Familie und Freunden und arbeite aktuell an der Sanierung eines denkmalgeschützten Altbaus zusammen mit unserer Tochter – ein spannendes Projekt, das mich begeistert!

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen die Qualität im Clarenbachwerk weiterzuentwickeln und voranzutreiben. Ich bin gespannt, Sie kennen lernen zu dürfen und freue mich auf die Zusammenarbeit mit Ihnen.

Herzliche Grüße, Maria Erdmann

Frau Kuhn heißt jetzt Schmitz-Kochs

Haben wir eine neue Mitarbeiterin in der Verwaltung?“ werden sich viele in letzter Zeit gefragt haben. Merkwürdig nur, dass die Stimme am Telefon so vertraut klingt. Seit Februar meldet sich „unsere“ Waltraud Kuhn nämlich mit dem Namen





Schmitz-Kochs. Nach 14 Jahren Probezeit gaben sie und ihr Jürgen sich am 30.1.2025 das „Ja-Wort“.

Da versteht es sich von selbst, dass wir sie mit einem kleinen Empfang vor dem Standesamt überraschten. Zur Verstärkung hatten wir ein Brautpaar – wohlgermerkt als Heliumballons – und Herzbällons dabei. Unser Auftritt war so überzeugend, dass man uns schon für Bedienstete des Standesamtes hielt und ein Polaroid-Foto von uns machte. Die Überraschung ist uns jedenfalls gelungen, denn die Freude war groß, als das frisch vermählte Paar uns erspähte. Wir wünschen den beiden für die Zukunft alles Gute.

Wiebke Schönemann, Soziale Betreuung Heinrich Püschel Haus



Neu in der Sozialen Betreuung Frida Kahlo Haus: Sebastian Gruteser

Mein Name ist Sebastian Gruteser, ich bin 33 Jahre alt und komme ursprünglich aus Kleve am Niederrhein. Seit 2017 lebe ich in Köln, wohin es mich für mein Studium der Sozialen Arbeit gezogen hat. Ursprünglich habe ich eine Ausbildung zum Kaufmann für Versicherungen und Finanzen gemacht und einige Jahre als Versicherungsmak-

ler gearbeitet. Schon während dieser Zeit habe ich gemerkt, dass das nicht meine Erfüllung ist. Mein Interesse galt schon immer eher dem sozialen Bereich, weshalb ich schließlich den Schritt gewagt habe, mich beruflich neu zu orientieren.

Zuletzt war ich in einer Wohngruppe für Kinder und Jugendliche mit geistiger und teilweise körperlicher Behinderung tätig. Nun freue ich mich sehr, Teil des Teams in der sozialen Betreuung im Frida Kahlo Haus zu sein. Der herzliche Empfang und die wertvolle Arbeit hier bestätigen mich in meiner Entscheidung und ich bin gespannt auf die kommenden Herausforderungen und Begegnungen.

In meiner Freizeit treffe ich gerne Freunde und Familie und verbringe Zeit in der Natur. Besonders gerne bin ich mit meinem selbstausgebauten Campervan unterwegs, um neue Orte zu entdecken. Dabei genieße sowohl Kurztrips, als auch größere Reisen. Ansonsten mag ich es zu kochen und mich durch neue Gerichte zu probieren.

**Sebastian Gruteser, Soziale
Betreuung Frida Kahlo Haus**

Willkommenstage für Azubis

Zum zweiten Mal haben wir als Einführungsveranstaltung drei „Azubitage“ angeboten, um die neuen Auszubildenden willkommen zu heißen und sie von der Theorie in der Pflegeschule in die Praxis in unseren Einrichtungen zu begleiten. Außerdem sollten sie für bestimmte Themen sensibilisiert werden.

Geschäftsführung und Einrichtungsleitungen begrüßten alle Teilnehmenden. Die koordinierenden Praxisanleiterinnen und -anleiter aus den Häusern begleiteten die Auszubildenden im Anschluss und überreichten ihnen Willkommensordner mit nützlichen Informationen zur Arbeit im Clarenbachwerk.

Nach der Vorstellung der Häuser, einer Campusbesichtigung und einem Frühstück gab es interaktive Vorträge und praktische Übungen z. B. zu Hygiene, Mobilisierung, Wissenswertes zum Umgang mit Rollstühlen und anderen Hilfsmitteln, Vitaldatenerhebung und hirnorgani-





NAMEN & NOTIZEN

schem Psychosyndrom, aber auch zu Integration ausländischer KollegInnen, zu Übergabe, Gewaltschutz, Öffentlichkeitsarbeit und Datenschutz.

Insbesondere die praktischen und interaktiven Elemente der Willkommenstage kamen wieder sehr gut an, zum Beispiel Sensibilisierung in Bezug auf Schluckstörungen.

Das Highlight war der „Room of Horror“, bei dem spielerisch Fehler erkannt werden sollen, damit die Azubis für die Zukunft für herausfordernde Pflegesituationen gewappnet sind. Dabei wird im „Room of Horror“ eine Versorgungssituation simuliert, bei der Fehler und Risiken eingebaut sind. Die Aufgabe für Auszubildende besteht darin, Gefahren zu inspizieren und aufzudecken, wodurch sie für sicherheitsrelevante Themen sensibilisiert und frühzeitig auf die Erkennung von Gefahren im Pflegealltag vorbereitet werden.

Es waren drei gleichermaßen kurzweilige wie hochinformativ Tage mit hervorragender Organisation durch die koordinierenden Praxisanleitungen der Häuser.

**Vanessa Ungruh, Pflegefachkraft
Frida Kahlo Haus**



NAMEN & NOTIZEN



Die neuen Azubis orientieren sich im „Room of Horror“



AUSBILDUNG IN DER PFLEGE

Beruf mit Zukunft

Ein Ratgeber stellt Gesundheitsberufe vor – auch in der Pflegeschule im Clarenbachwerk starten ab Sommer wieder Ausbildungsgänge.



„Wenn eine alte Dame nach Gehübungen wieder beweglicher ist, habe ich das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.“

Wenn der Schulabschluss naht, fragen sich viele Jugendliche, wohin ihr Weg führen soll – Berufsausbildung, Studium, Freiwilliges Soziales Jahr? Die Entscheidung ist nicht einfach, denn mit dem zukünftigen Beruf will man nicht nur Geld verdienen, er soll möglichst auch Erfüllung bringen und zu den eigenen Interessen und Fähigkeiten passen. Umso wichtiger ist die frühzeitige Orientierung.

Dafür stellen sich verschiedene Fragen: Was bringe ich an Fähigkeiten mit, was muss ich mir vielleicht noch aneignen? Wie kann ich ausprobieren, ob mir ein Bereich liegt, ob ich ihm gewachsen bin? Wie bewerbe ich mich, was muss in einer Bewerbung

stehen, wie läuft ein Vorstellungsgespräch? Und wenn ich erst einmal in einem Beruf arbeite – wie kann ich mich weiterentwickeln? Kann ich Karriere machen, welche Richtungen könnte ich noch einschlagen?

Der Ratgeber für Gesundheitsberufe, der an Kölner Abschlussklassen verteilt wird und in dem sich auch das Clarenbachwerk vorstellt, will darauf Antworten geben. Er will Jugendlichen und jungen Erwachsenen zeigen, wie vielfältig die Berufsbilder im Gesundheitswesen sind. Die Auswahl ist groß – zunächst sollte man entscheiden, ob man etwa im medizinischen Bereich, in der Pflege, in der Verwaltung oder der Therapie tätig sein will.

Arbeiten in der Pflege

Die Pflege ist ein lebendiger, vielseitiger und anspruchsvoller Beruf mit intensivem Kontakt mit anderen Menschen – kein Tag gleicht dem anderen. Die Aufgaben von Pflegekräften reichen von Hilfestellungen im Alltag über medizinische Behandlungspflege, Aktivierung und Rehabilitation bis zu gemeinsamen Aktivitäten. Auch die Begleitung in der letzten Lebensphase gehört dazu.

2020 wurden die Berufsbilder der Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpflege zu einer „generalistischen“ Ausbildung zusammengefasst, um das Berufsbild aufzuwerten. Im Clarenbachwerk bieten wir diese Ausbildungen an:

Ausbildung Pflegefachfrau/-mann

Sie dauert in der Regel drei Jahre und schließt mit EU-weit anerkanntem Abschluss ab.

Ausbildung Pflegefachassistent/-in

Sie dauert ein Jahr und schließt mit der staatlichen Prüfung ab. Damit ist auch der Einstieg in die Ausbildung zu Pflegefachfrau/-mann möglich.

Die Pflegeschule im Clarenbachwerk

Im Clarenbachwerk bilden wir seit 1992 aus. Im Neubau zwischen den Häusern Paulus und Stephanus befinden sich große Unterrichtsräume, die Bibliothek und moderne Gruppenräume mit EDV-Arbeitsplätzen und -lap-

tops. Neben Fachbüchern und Lernmitteln erhalten die Auszubildenden ein Tablet zum digitalen Lernen. In persönlicher Atmosphäre werden sie individuell betreut und beraten. Auf dem Campus begegnen sich Auszubildende, Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende, Kiosk und Kantine befinden sich in Gehnähe. Die Schule ist durch ÖPNV gut erreichbar.

Wie läuft die Ausbildung ab?

Die Theorie wird in der Pflegeschule vermittelt. Praktische Kenntnisse erwerben Auszubildende beim Clarenbachwerk, einem anderen Träger der ambulanten oder stationären Pflege oder einem Krankenhaus. Durch den Träger gibt es eine Ausbildungsvergütung nach dem gültigen Tarifvertrag.



„Ich bin stolz auf meinen Beruf: Als Pfleger habe ich ein enormes Wissen über Medizin, Ernährung und Psychologie.“



„Hier wird jeder Schüler individuell und professionell gefördert und unterstützt, in einem sehr angenehmen Lern- und Klassenklima.“



Der Ratgeber ist hier zum Download verfügbar: <https://clarenbachwerk.de/rubrik-pflege/8826/>



„Für mich ist es eine Ehre, Menschen zu pflegen. Wenn ich ihr Leben schöner gestalten kann, lohnt sich meine Arbeit.“



„Ich freue mich, wenn ich einem Bewohner ein Lächeln aufs Gesicht zaubern kann. Diese Dankbarkeit ist ein Grund, warum ich den Job mache.“

Die Auszubildenden erwerben viel Wissen in Pflege, Medizin, Psychologie, Kommunikation – und nicht zuletzt über sich selbst. Auch soziale Kompetenz, Teamfähigkeit und Strategien zur Konfliktbewältigung werden gestärkt.

Wie sehen Zukunftschancen aus?

Die Berufsaussichten in der Pflege sind bestens, ob ambulant oder stationär. Durch den demografischen Wandel wird ständig engagiertes, qualifiziertes Personal gesucht. Der Arbeitsplatz ist krisensicher, denn Pflegekräfte werden immer benötigt.

Kann ich Karriere machen?

Gute Aufstiegschancen gibt es durch Weiterbildung, z. B. zu Wohnbereichs-, Pflegedienstleitung oder Fachwirt/in im Gesundheits- und Sozialwesen. Auch ein späteres Studium, z. B. in Pflegemanagement, Pflegepädagogik oder Management im Gesundheitswesen ist bei Eignung möglich.

Welche Voraussetzungen gibt es?

- **Pflegefachfrau/-mann:** ab Hauptschulabschluss Klasse 10 (oder Klasse 9, mit zwei Jahren Berufserfahrung); **Pflegefachassistenz:** ab Hauptschulabschluss Klasse 9
- **Vor der Ausbildung:** Praktikum oder Freiwilliges Soziales Jahr, um Interesse am Beruf, Belastbarkeit und Einsatzbereitschaft zu prüfen

- persönliche/gesundheitl. Eignung
- hohe soziale Kompetenz, Teamgeist
- Flexibilität
- Verantwortungsbewusstsein
- Freundlichkeit und Offenheit
- Bereitschaft zum Lernen, zu persönlicher Weiterentwicklung
- Deutsche Sprache in Wort/Schrift

Wie bewerbe ich mich?

- Anschreiben/Motivationsschreiben
- vollständiger, tabellarischer Lebenslauf mit Foto
- Schulabschlusszeugnis (Kopie)
- ggf. sonstige Tätigkeits-, Ausbildungs- oder Sprachnachweise

Bewerbungen im Clarenbachwerk:

CBWK Clarenbachwerk Köln gGmbH
Klaus Strimmer (Schulleitung)
Neuer Grüner Weg 15, 50933 Köln
pflegeschule@clarenbachwerk.de
www.pflegeschule-clarenbachwerk.de

Bei Fragen/für Beratungsgespräche:

Telefon 0221 4985-330 oder Mail an pflegeschule@clarenbachwerk.de

Der nächste einjährige Kurs zur Pflegefachassistenz startet zum 1. August, der dreijährige Kurs zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann zum 1. Oktober 2025.

Das Clarenbachwerk stellt sich auch bei der Jobmesse „Karrieretag“ vor: 9.4., 10-17 Uhr, RheinEnergie-Stadion



LUST AUF EINEN KRISENSICHEREN,
VIELSEITIGEN, SINNHAFTEN JOB?

**KOMM IN UNSER TEAM – STARTE
DEINE AUSBILDUNG BEI UNS!**

Beste Zukunftschancen als **Pflegefachmann/-frau**
oder **Pflegefachassistent/-in**

Bei der CBWK Clarenbachwerk gGmbH,
einem der größten Träger stationärer
Senioren- und Behindertenhilfe in Köln –
mit eigener Pflegeschule

Attraktive
Ausbildungsvergütung
nach Tarif BAT-KF
Moderne Ausstattung
Familiäre Atmosphäre
Willkommenspaket
Lehrbuchpaket
Eigenes Tablet



Du hast Fragen? Melde dich gerne bei uns!

Telefon 0221 4985-330

pflgeschule@clarenbachwerk.de

www.pflgeschule-cbwk.de

www.clarenbachwerk.de





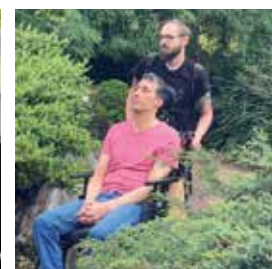
Gemeinschaft & Teilhabe fördern!

Herzlich willkommen im Förderkreis!

Bei uns engagieren sich hilfsbereite Privatpersonen und Unternehmen, die sich dem Clarenbachwerk und der Pflege in vielfältiger Weise verbunden fühlen. Der Förderkreis Clarenbachwerk e. V. ergänzt das soziale und kulturelle Angebot der Einrichtungen und bereichert es um die Dinge, für die bei intensiver Pflege oft kein Geld mehr bleibt. Dinge, die zwar nicht unmittelbar lebensnotwendig sind – das Leben aber lebenswerter machen.

Beispiele für unsere Unterstützung:

- Behindertengerechte Fahrzeuge
- Urlaube und Ausflüge
- Projekte (z. B. Lebensbilder)
- Digitale Hilfen
- Sport- oder Trainingsgeräte
- Zuschüsse zu Festen und Feiern



Mitglieder und Förderer gesucht!

Schon ab 10 Euro pro Monat leisten Sie einen wertvollen Beitrag. Als Mitglied erhalten Sie Einladungen zu kulturellen Aktivitäten des Clarenbachwerks und die Hauszeitschrift „Clarenbach Aktuell“. Der Förderkreis organisiert regelmäßig besondere Exkursionen für seine Mitglieder, zu denen auch Verwandte und FreundInnen mitgebracht werden können, z. B. zu sehenswerten Kulturdenkmälern. Auch für einmalige Spenden sind wir dankbar! Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme:

Förderkreis Clarenbachwerk Köln e. V.

c/o CBWK Clarenbachwerk Köln gGmbH, Büro der Geschäftsführung
Alter Militärring 94 | 50933 Köln | Telefon: 0221 4985-220, Fax: -106
info@foerderkreis.clarenbachwerk.de

Weitere Informationen unter:

www.foerderkreis-clarenbachwerk.de

Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn
BLZ 370 501 98, Kto-Nr. 24072951
IBAN DE19 3705 0198 0024 0729 51
SWIFT-BIC: COLSDE33

(Spendenquittung wird automatisch zugestellt)