Diakonieverein
BITTERFELD
WOLFEN
GRÄFENHAINICHEN

KOMPASS

Nr. 4 – September 2022 **www.diakonie-wolfen.de**

Montessori-Hort: Wenn zwei sich streiten, hilft ein Dritter, ein sogenannter Streitschlichter. **Seite 2**

Der letzte Weg: Die Ehrenamtliche Annett Engel begleitet Sterbende in den Tod. **Seite 4**

Evangelische Kindertagesstätte: Wie wir Stress in Corona-Zeiten bewältigen. Tipps für Eltern. **Seite 7**

Wolfener Werkstätten: Was die gemeinnützigen Dienstleister können, und was sie ausmacht. **Seiten 8 + 9**

Gesundheitsfürsorge: Was Schrittzähler in der Sozialpädagogischen Familienhilfe bewirken. **Seite 15**

Am Limit

Explodierende Kosten: Wenn Energie zum Luxusgut wird. Wohlfahrtsverbände brauchen Unterstützung

„Der diakonische Gedanke, für seinen bedürftigen Nächsten einzustehen – die Solidarität der Menschen mit hohen Einkommen und Vermögen für seine armen Nächsten – darf in unserer Gesellschaft nicht verlorengehen und muss mehr denn je wieder gelebt werden“, so Ulrike Petermann, Theologischer Vorstand des Diakonievereins e. V. Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen.

Die hohe Inflation, die immensen Preissteigerungen für Kraftstoffe und Energie belasten die Pflegeeinrichtungen enorm. So auch den Diakonieverein. Die Einrichtungen wie die Wohnheime und die Werkstätten für behinderte Menschen, die Evangelische Kita und die Montessori-Grundschule, die Unterkünfte der Beratungs- und Betreuungsdienste sowie der Pflegedienste – all das verursacht Heiz- und Stromkosten, selbst wenn immer wieder nach Möglichkeiten gesucht wird, weiter zu sparen.

Und: „Unsere ambulanten Pflegedienste fahren jeden Monat tausende von Kilometern, um Pflegebedürftige teils auch in abgelegenen Gegenden zuhause zu versorgen. Wenn jetzt lange Strecken über die Dörfer um so viel teurer werden, ist die Versorgung im ländlichen Raum auf Dauer ernsthaft gefährdet“, sagt Patricia Metz, Kaufmännischer Vorstand.

Die stark gestiegenen Energiepreise bringen die gemeinnützigen Träger in der Sozialwirtschaft an den Rand ihrer Leistungsfähigkeit. „Das ist erst recht unverständlich, wenn man von den gigantischen Gewinnen der Gasindustrie erfährt“, sagt Frau Petermann. „Wir sind auf Unterstützung angewiesen und hoffen, dass die Politik die Dringlichkeit versteht.“ Es stünden erst mal Krisengespräche mit der Kommune an.

Viele Familien waren in den über zwei Pandemie-Jahren im Dauerstress: Homeoffice, Homeschooling, Kurzarbeit... Und Existenzängste. Das alles zehrt(e) an den Kräften. Eine Belastung kommt zur anderen. Niemand weiß, was noch alles kommt.

Die Bundesregierung hat bisher zwei Entlastungspakete mit einem Gesamtvolumen von etwa 30 Milliarden Euro vorgelegt: Erhöhung der Steuerfreibeträge, Auszahlung einer Energiepreispauschale für Erwerbstätige sowie Familienzuschuss für Eltern mit Kindern, vorübergehende Absenkung der Energiesteuer auf Kraftstoffe und vorgezogene Abschaffung der EEG-Umlage.

„Genauso aber dürfen gemeinnützig arbeitende Einrichtungen und Dienste mit den stark gestiegenen und weiter steigenden Kosten nicht allein gelassen werden“, sagt Patricia Metz. Ulrike Petermann nickt zustimmend und ergänzt: „Dem Balancieren mit erhöhtem Risiko, das den vulnerablen Gruppen zugemutet wird, darf nicht einfach zugeschaut werden. Wir brauchen die ausgestreckte Hand.“

Als Sturzprophylaxe. ■

Bewegung ist alles

*Von **Ulrike Petermann***

Unser menschlicher Körper ist auf Bewegung programmiert. Ein Leben lang. Sonst können sich unser Skelett, die Muskulatur und die inneren Organe nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Bewegung und Wandel sind elementar für alle Bereiche des Lebens. Ebenso für die Agilität und das Wachstum eines Unternehmens.

U. Petermann, Theologischer Vorstand

Corona-Inzidenz – hoch, runter, hoch... Preise – hoch, runter, hoch... Rohstoffe – weniger, noch weniger... Alles in Veränderung.

An- und Entspannung in Einklang zu bringen, ist eine Kunst. Auch für den Diakonieverein. Der Kreislauf des Nehmens, aber auch des Gebens und der Neuausrichtung. Unser Denken, unser Handeln. Alles in Bewegung.

Wir Menschen gehen durch Zeit und Raum. Mitunter schneller als uns lieb ist. Schauen wir zurück auf das, was war, haben wir vielleicht die Klugheit, still zu halten. Um zu erkennen, was ist. Bereiten uns innerlich auf das vor, was kommt.

Panta Rhei: „Alles fließt“... Heraklits Spruch, nach dem alles Sein einem ständigen Wandel unterliegt, alles im Leben gleichzeitig Werden und Vergehen ist.

In dieser Ausgabe lesen Sie von all dem etwas. Gewürzt mit Humor. Eine der ältesten Krisenbewältigungsstrategien der Menschheit. ■

Fotos (6): Adobe Stock/zdravinjo (1); Dana Kadell (5)

... hilft ein Dritter: ein Streitschlichter. Wie das geht, lernen Kinder im Hort der Evangelischen Grundschule Wolfen

Jasmin ist sauer auf Felice. Die nimmt immer einen Stift aus ihrer Federmappe, fragt aber nicht, ob sie das darf. Und Felice weiß, dass Jasmin das nervt. Nun sitzen die beiden vor Carl und Lennard, die den Streit schlichten wollen. Aber nur, weil Jamin und Felice zugestimmt haben. Carl löchert dann die Mädchen mit Fragen: „Du hast doch gesagt, sie darf das – oder?“ ... „Passiert das oft?“ ... „Wie fühlst Du Dich, wenn sie das macht?“ ... „Hast Du nicht selbst Stifte?“ ...

Eine Lösung müssen die Mädchen selbst suchen, die Schlichter leiten nur das Verfahren. Das klappt auch. Carl schreibt dann eine Vereinbarung: Felice soll Jasmin immer erst fragen. Noch besser wäre es, sie bringt ihre eigene Federmappe mit. Perfekt. Fast, wenn man von den kleinen Rechtschreibfehlern absieht. Dafür muss der Schlichter auch gleich Kritik von Mitschülern einstecken. Egal, die Vier unterschreiben.

Zum Glück ist das nur ein klitzekleines Schuldrama, selbst inszeniert in einem Rollenspiel. Und das gehört zur Streitschlichter-Ausbildung im Hort an der Evangelischen Grundschule Wolfen.

„Wenn zwei sich streiten, freut sich ein Dritter“, so lautet ein alter Spruch. Besser wäre es, wenn wir sagen könnten: „Wenn zwei sich streiten, hilft ein Dritter...“ Eine dritte Person kann unterstützen, Wege aus einer Auseinandersetzung zu finden. Aber nur, wenn die Streitenden das auch wollen, sich freiwillig beteiligen.

Streit, Zwist und Konflikte gehören zum Schulalltag. Meist müssen Lehrer und Erzieher dafür sorgen, dass sich aufgebrachte Kinder wieder einigen. Wenn aber Schulkameraden vermitteln, ist die Wirkung sehr viel nachhaltiger. „Streitschlichter bringen die Beteiligten zusammen, unterstützen sie bei einem klärenden Gespräch. Gemeinsam wird so eine faire Lösung gefunden, mit der alle zufrieden sein können“, sagt Claudia Barth (kleines Foto l. o.). Die Erzieherin der Stammgruppe 2 im Hort der Evangelischen Grundschule Wolfen leitet die AG Streitschlichter, die hier für Zehn- bis Zwölfjährige angeboten wird.

Kann man lernen, Zwist zu schlichten? „Ja, mit Empathie und Selbstbewusstsein geht vieles“, so Claudia Barth. Die Mediatoren sollten sich ausdrücken, auf andere zugehen und zuhören können. Besonders „brav“ müssten sie aber nicht sein. Vielleicht seien sogar Schüler, die selbst Erfahrung mit Konflikten und Gewalt haben, besonders geeignet, anderen beim Friedenschließen zu helfen.

Im Hort der Montessori-Grundschule erhalten sie eine Ausbildung, die ein Schuljahr dauert. Am Ende gibt‘s einen Test.

Alle 15 Mädchen und Jungen haben sich freiwillig für die AG gemeldet. Warum machen sie mit? Fast alle aus Neugierde, wollen sie doch wissen, wie Streitschlichter arbeiten. Manch einer will das dann bei Streitigkeiten mit Geschwistern anwenden. Fritz kommt auch wegen Frau Barth, die er so mag. Sagt‘s aber erst nach dem AG-Treff.

Das Streitschlichter-Modell für die Grundschüler orientiert sich an der klassischen Mediation und umfasst sechs Stufen:

- Erklären der Regeln.
- Fragen: Was ist passiert?

Claudia Barth (Spaltenbild o.), Erzieherin der Stammgruppe 2, leitet die AG Streitschlichter. Fritz (r., Foto Mitte) macht mit, weil das hier Spaß macht und er Frau Barth mag, sagt er. Felice (l., Foto l. u.) und Jasmin fungieren im Rollenspiel als „Streithähne“. „Streitschlichter“ Carl (u., Foto r.) schreibt die Vereinbarung, die mit den streitenden Mädchen erzielt wurde.

- Fragen: Wie hast du dich gefühlt?
- Fragen: Was ist vor dem Streit passiert, das euch geärgert hat?
- Lösungsvorschläge.
- Vertrag und Nachtreffen.

„Zur Ausbildung gehört auch zu überlegen, wie man selbst mit Konflikten umgeht und Gespräche so führen kann, dass alle zu Wort kommen und ihre Meinung sagen können. Besonders wichtig ist es, dass man lernt, genau zuzuhören, was der andere sagt und auch meint. Natürlich wird der Ablauf einer Streitschlichtung oft geübt und in vielen Rollenspielen durchgespielt“, sagt Claudia Barth.

Und fragt nun in die Runde: „Was heißt denn neutral? Unparteiisch sein?“ Kurzes Schweigen. Dann meint Carl: „Dass man nicht gleich sagt, der ist schuld...“

Anderthalb Stunden geht eine Ausbildungseinheit. Und das nach dem regulären Unterricht im Hort, der im Gebäude der Grundschule ist. Wenn Frau Barth Fragen stellt, gehen viele Finger nach oben. Klar, das Thema zieht, aber es erfordert auch sehr viel Konzentration.

Das Lernpensum ist anspruchsvoll. Die Kinder lernen, sich an Gesprächsregeln zu halten, konstruktiv zu streiten, über (verletzte) Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, sich in andere hineinzuversetzen und Mitgefühl zu entwickeln, andere Sichtweisen zu respektieren, die Hintergründe und Ursachen eines Konflikts besser zu verstehen, konstruktiv mit Wut und Ärger umzugehen und ihre Impulse besser zu kontrollieren, Wünsche zu äußern, Friedensangebote zu machen, fair zu sein, Kompromisse zu finden – und die dann auch einzuhalten.

Wer das beherrscht, sollte fürs Leben gewappnet sein. Oder? ■

Ein schöner Erfolg: Tendenz steigend bei den Anmeldungen

Spendenkonto:
Bank für Kirche und Diakonie
IBAN:
DE90 3506 0190 1566 1010 21
Verwendungszweck:
Evangelische Grundschule

Montessori-Grundschule hat jetzt auf fünf Stammgruppen „aufgestockt“

Zum neuen Schuljahr hat die Evangelische Grundschule Wolfen eine neue Stammgruppe: Statt vier sind es nun fünf, statt 72 Kinder 93. Ein schöner Erfolg. „Bei uns zählt eine Stammgruppe maximal 20 Mädchen und Jungen“, so Schulleiterin Antje Penk. Die Lernziele werden auf Grundlage reformpädagogischer Arbeitsweisen und didaktischer Prinzipien nach Maria Montessori vermittelt.

„In unserer Schule lernen alle Kinder in jahrgangsgemischten Gruppen, die wir Stammgruppen nennen. In einer Stammgruppe lernen in der Regel Kinder aller vier Schuljahre. Eine solche altersgemischte Zusammensetzung entspricht der natürlichen Lebensumwelt der Kinder. Sowohl pädagogische als auch didaktische Gründe sprechen für den Altersmix: Im Schulalltag bieten sich in altersgemischten Gruppen besonders vielfältige Anlässe zu gegenseitiger Hilfe und Rücksichtnahme sowie zur Entwicklung von Toleranz, Achtung und solidarischem Umgang miteinander.“

In den altersgemischten Lerngruppen erlebt sich jedes Kind einmal in der Rolle des Kleinen, des Mittleren und des Großen. Dadurch gehören alle einmal zu den Jüngeren, die Hilfe erwarten können, und zu den Älteren, die in der Pflicht stehen, Hilfe zu geben.

Ältere Kinder werden durch die Helfer- und Beschützerrolle in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt. Jüngere finden in Älteren oft nachahmenswerte Vorbilder und erhalten vielseitige Anregungen für ihre sozial-emotionale Entwicklung.

Leistungsunterschiede werden in altersgemischten Gruppen leichter akzeptiert. Da einheitliche Leistungsnormen entfallen, kommt es seltener zu Neid, Überlegenheits- und Unterlegenheitsgefühlen. Individuelle Lernwege werden ermöglicht und kooperative Lernansätze gefördert.

Antje Penk leitet die Evangelische Grundschule Wolfen.

Das Schulgebäude in der Wolfener Windmühlenstraße 4 ist groß genug für noch mehr Kinder. Aber: Ein weiterer Stammgruppenraum muss eingerichtet werden. „Zum Teil nehmen wir das aus unserem Bestand, zum Teil brauchen wir noch mal neues Lernmaterial und auch Ausstattung für den Raum.“

Die Lernmittel-Liste der Montessori-Grundschule für die fünfte Stammgruppe umfasst 33 neue Materialien. So goldenes Perlenmaterial, ein Kartensatz zum Perlenmat, eine Arbeitskartei zum Goldenen Perlen, numerische Stangen klein, Ziffern und Chips, Sandpapierziffern, bunte Perlen, Bruchrechenkreise... (Siehe Fotos unten!)

All das kostet. Deshalb ist für die Montessori-Grundschule jede finanzielle Unterstützung sehr willkommen. Wer helfen möchte, findet die nötigen Angaben im Spendenkasten oben auf dieser Seite.

Ein eigener Klassenraum für die fünfte Stammgruppe... Frau Penk setzt auch auf die tatkräftige Unterstützung der Eltern ihrer Schüler, die erst im Juni das Schulsportfest organisiert und betreut haben. „Ja, die Eltern spielen hier eine wichtige Rolle, bringen sich aktiv ein...“

Frau Penk verweist nun auf die Anmeldung neuer Schüler für das Schuljahr 2023/2024 – und zwar bis zum Tag der offenen Tür am 12. November 2022. „Wir nehmen auch Quereinsteiger. Also Zweit- und Drittklässler, die mit anderen Schulformen vertraut sind.“ Eltern können sich dann über Schnupperangebote mit dem Montessori-Schulkonzept vertraut machen. ■

Anmeldungen für das Schuljahr 2023/2024

Kontakt: *Jana Kersten*
Tel.: *03494-66 95 415*
Windmühlenstr. 4,
06766 Bitterfeld-Wolfen
Mail: *evgs-biwo@diakonie-wolfen.de*
Internet: *www.diakonie-wolfen.de/grundschule*

Mit Fritz und Franz kannst du rechnen!

Fritz und Franz sind Freunde. Fritz kann gut mit Zahlen umgehen, Franz mit Buchstaben. Wenn Fritz ein Wort sagt, fallen Franz sofort Reimwörter ein.

Fritz: „Baum!“

Franz: „Schaum! Traum!“

Fritz: „Wind!“

Franz: „Kind, Rind!“

Die beiden Jungen kommen aus der Schule, gehen nach Hause.

Fritz: „Warum ziehst du so ein brummiges Gesicht?“

Franz: „Ist doch klar! Wegen der Hausaufgabe! Wir sollen alle Zahlen von 1 bis 100 zusammenzählen! Das dauert doch!“

Fritz muss lachen. „Stundenlang! Ist klar! Wenn du rechnest

1 + 2 = 3
3 + 3 = 6
6 + 4 = ...“

Franz: „Sag ich doch! Das dauert stundenlang, wenn nicht sogar tagelang!“

Fritz überlegt. „Nein, das ist doch gar nicht so schwierig. Eigentlich puppenleicht!“

Franz lacht: „Puppenleicht! Aber es dauert ewig!“

Fritz bleibt stehen. „Wieviel sind 1 und 99?“

Franz: „100! Das weiß doch jeder!“

Fritz: „Und 2 und 98?“

Franz: „Auch 100.“

Fritz: „Und 3 und 97?“

Franz: „Auch 100. Ja und?“

Fritz stupst Franz an den Kopf. „Wenn du dir alle Zahlen auf einer Liste vorstellst, und wenn du dann immer von vorne und von hinten die Zahl nimmst und sie addierst?“

Franz: „1 und 100 sind aber 101!“

Fritz: „Die 100 und auch die 50 lassen wir erst einmal raus. Die haben Pause. Also:

1 plus 99
2 plus 98
3 plus 97.

Und immer so weiter. Wie weit kommst du da?“

Franz überlegt. „Bis zu 49 plus 51.

Fritz: „Bravo, Franz! Du bist ja doch ein Rechenkünstler! 49 mal 100. Das sind?“

Franz: „49 mal 10 sind 490. Dann sind 49 mal 100 sagenhafte 4900.“

Fritz: „Genau! Und jetzt musst du nur noch die 100 vom Ende der Zahlenreihe und die 50 aus der Mitte der Zahlenreihe dazurechnen. Und schon ist die Hausaufgabe gelöst, obwohl wir noch nicht mal zu Hause sind!“

Franz haut seinem Freund begeistert auf die Schulter. „Volle Kanne! Badewanne!“ Er weiß, Fritz ist der beste Freund auf der ganzen Welt!

Die Berliner Kinderbuchautorin Annelie Otten hat für den KOMPASS diese Rechenaufgabe verfasst. Und: Kriegt Ihr es auch raus? Das Ergebnis findet Ihr auf unserer letzten Seite. ■

*Jonas und Jasmin von der Evangelischen Grundschule Wolfen am **Montessori-Schachbrett** (Foto l.). Ziel ist die Multiplikation großer Zahlen und die Vorbereitung aufs schriftliche Multiplizieren. Die Zahlen werden durch bunte Perlen dargestellt und sind elementar beim Rechnen. Dabei zeigt die Farbe den Stellwert der Zahl. Einer sind rot, Zweier grün ...*

*Carl (Foto r., l.) und Lennard üben mit den **Bruchrechenkreisen**. Damit lernen sie Brüche darzustellen und zu vergleichen. Die Kreise stellen die Brüche von 1/1 bis 10/10 dar. In einem weiteren Schritt eignen sich die Kinder das Addieren und Subtrahieren von Brüchen an. Dabei werden Bruchanteile hinzugelegt oder weggenommen...*

Fotos (5): Adobe Stock (2)/Jürgen Fälchle, /lummy; D. Kadell (2); privat

Leben braucht Liebe, Sterben auch

Als Ehrenamtliche des Ambulanten Hospizdienstes Wolfen e. V. begleitet Annett Engel Sterbende in den Tod

„Wenn sie zum lieben Gott komme, werde sie ihren geliebten Mann wiedersehen. Der sei schon seit einer Ewigkeit tot. Das hat mir eine fast Hundertjährige mit verklärtem Blick gesagt. Bereit, selbst den letzten Schritt zu gehen“, so Sterbebegleiterin Annett Engel. Die alte Frau habe am Ende ihres irdischen Daseins nach vorn geschaut.

Wie fühlt sich das an? „Wenn man sterben muss, nachdem man ein langes Leben gelebt hat, muss man weniger zurücklassen. Die Eltern sind tot, Freunde, Schulkameraden, Kollegen – und der eigene Mann oder die Ehefrau. Das Leben endet, die Liebe nicht. Gemeinschaft mit denen, die schon im Himmel sind.“ Im ewigen Leben.

Jeder stirbt seinen Tod. Und der hat sein eigenes Tempo. Danach kommt für jeden das, woran er glaubt. „Ich glaube an Gott. Den ‚Himmel‘ wünsche ich mir wie meinen Garten.“ Sagt‘s und lächelt. Wie sieht er aus, der Garten von Frau Engel? „Wild. Naturnah. Der Rasen mit Gänseblümchen im Frühling. Bis Herbst Blumen in voller Farbenpracht und dann die Düfte der Blüten… Wunderschön.“

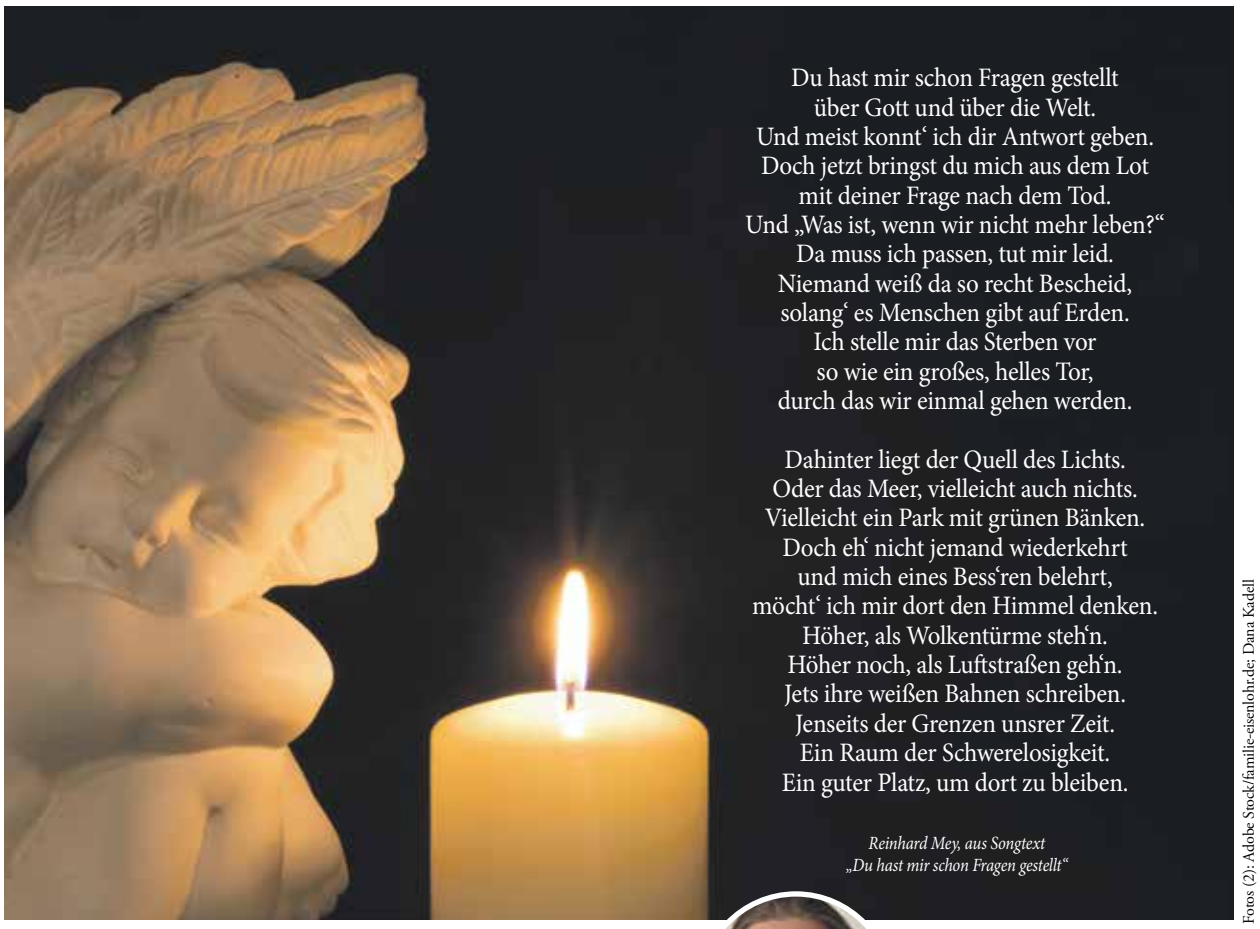
Annett Engel, Jahrgang 1974, arbeitet seit 2003 als ehrenamtliche Sterbebegleiterin im Ambulanten Hospizdienst Wolfen. Während andere Leute einen Bogen um Schwerstkranke machen, will sie da sein. Einfach Mensch sein. Wenn sie um Begleitung gebeten wird, rückt sie an, ohne Ansehen der Person. Denn: „Ich will ja auch nicht allein sterben.“

47 Jahre alt und Diplom-Pädagogin von Beruf, arbeitet Frau Engel im Sozialbegleitenden Dienst der Wolfener Werkstätten des Diakonievereins Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen.

Wann hat sie sich das erste Mal die Frage gestellt: Warum muss ich sterben? „Bewusst in der einjährigen Ausbildung zur Sterbebegleiterin. Da wird man unweigerlich mit dem Thema konfrontiert. Mit der eigenen Biografie, dem Tod. Das ist dann emotional geworden.“

Während sie früher die Todgeweihten meist im Kreise von Angehörigen zu Hause besucht hat, wird sie in den letzten Jahren sehr viel mehr in stationäre Einrichtungen wie Seniorenheime gerufen. Da trifft sie nicht selten Menschen in Einsamkeit. Ja, ihr Weg führt sie ebenso zu Obdachlosen und Alkoholsüchtigen.

„Das Erstgespräch führt Elisabeth Krause-Scholz, Koordinatorin im Ambulanten Hospizverein, um dann einen Ehrenamtlichen für diese Person auszusuchen. Die Chemie muss ja stimmen.“



Fotos (2): Adobe Stock/familie-eisenlohr.de; Dana Kadell

Und wenn Frau Engel dran ist, kommt sie. Je nach Bedarf. So bringt sie Stunden über Stunden mit Todgeweihten zu, die aus ihrem Leben erzählen. Hört zu und hält Hände. Über das eigene Sterben reden heißt, sich nach außen zu kehren.

Wie halten Menschen das aus: Im Bewusstsein zu leben, dass sie sterben müssen? Betroffene durchlaufen nach einer Diagnose meist die ganze Bandbreite an Gefühlen: Zorn, Verbitterung, Aggressivität, Verzweiflung, Trauer, Resignation – aber fast alle finden irgendwann eine besondere Form von Ruhe: Können ihren Frieden machen.

„Es ist berührend zu sehen, wie sterbenskranke Menschen im Bewusstsein ihrer Endlichkeit die letzten Tage und Wochen gestalten und mitunter tatsächlich intensiver leben als zuvor“, sagt Frau Engel.

Und berichtet dann von schwierigen Lockdown-Zeiten und von einem Mittachtziger, früher Gärtner, der in einer Behindertenein-richtung lebte, viele Bücher über Pflanzen hatte, sich wie auf Abruf an all die botanischen Namen erinnern und dazu Geschichten erzählen konnte. „Ich habe ihm öfter Blumen aus meinem Garten mitgebracht. Als ich wegen der Quarantäne nicht mehr zu ihm durfte, habe ich ihm Fotos von meinen Blumen mit der Post geschickt.“ Es sind die kleinen Momente, die zählen.

Frau Engel erzählt nun von einer Frau im Rollstuhl, der sie Kirschen gepflückt und die diese sich dann an die Ohren gehängt hat. Da hätten sich beide über Kindheitserinnerungen gefreut. Und gelacht, als die Todgeweihte sie später fragte, ob sie wieder „klauen“ gehen könnten.

„Ich trage Normalität zu den Sterbenden, wenn ich sie besuche.“ Die Begleiterin begegnet dem Menschen unbefangen, weil sie mit ihm nicht „verstrickt“ ist.

Was macht eine gute Sterbebegleiterin aus? Da maßt sich Frau Engel kein Urteil an. Aber: Sie habe schon den Anspruch, nicht in fremden Schicksalen herumzuwirtschaften, so kurz vorm Ende.

Jeder stirbt auf seine Weise. Die einen von Schuldgefühlen geplagt, wollen noch alles ins Reine bringen; andere weigern sich, auch nur wahrzuhaben, dass es zu Ende geht.

„Das Redebedürfnis ist oft da, auch wenn es mit dem Sprechen nicht mehr so richtig funktioniert. Da erfahre ich Dinge, von denen nicht mal die Familie weiß. Die erste Liebe etwa.“ Der Begleiterin, so glaubt sie, öffnen sich Sterbende leichter. Sie ist eine neutrale Dritte, ihr können sie unbesorgt aufladen, was sie Nahestehenden nicht zumuten würden.

Angehörige hoffen oft auf ein letztes, erlösendes Wort, aber die wenigsten Sterbenden sagen noch etwas zum Schluss. Oft verrichtet deren Stoffwechsel, vom Tag der Zeugung an auf Erneuerung programmiert, am Ende dann das Gegenteil: Wichtige Botenstoffe werden nicht mehr ausgeschüttet, Eiweiß und Fett ab- statt aufgebaut. Jedes Essen, selbst Trinken wird zur Last. Der Mensch wird weniger. Frau Engel begleitet Sterbende, ohne den Tod als Feind zu bekämpfen.

Ihrer Tochter Sophie, 26, hat sie gerade erst wieder gesagt: „Vergiss‘ nicht, dass meine Asche, wenn ich gestorben bin, in einen Glasstein soll!“ Erinnerung zum Greifen. Ganz unkonventionell.

Annett Engel hat ein Bauchgefühl für Situationen, Menschen, Stimmungen. Und vermittelt den Eindruck, in sich zu ruhen. „Der Tod hat viele Gesichter, aber nichts Schreckhaftes. Die Angst vor dem Sterben habe ich verloren. Ich weiß, dass wir auch gut sterben können. Und: Ich fühle mich angekommen. Bin die, die ich bin. Mental stark. Hinterfrage viel, was für andere anstrengend sein kann. Ich mag die Menschen, mit denen ich zusammenarbeite. Die Hospizarbeit sehe ich als Geschenk.“

Die Extreme sind es, die fordern. Für die es keine Lösungen gibt, die man schlicht aushalten muss. Leben braucht Liebe. Sterben auch. ■

Annett Engel, Sterbebegleiterin

Ehrenamtliche gesucht

Am 17. April 2002 gegründet, hat der Ambulante Hospizdienst Wolfen e. V. 120 aktive und fördernde Mitglieder – und 40 ehrenamtliche Sterbebegleiter. Immer noch zu wenig. Interessenten sind willkommen! Einmal im Jahr bietet der Verein einen Vorbereitungskurs für ehrenamtliche Begleiter an. Wer sich dafür interessiert und sich solchen Aufgabenstellungen gewachsen fühlt, sollte sich an den Hospizdienst wenden. ■

→ **Ambulanter Hospizdienst Wolfen e. V., Straße der Jugend 16, Koordinatorin Elisabeth Krause-Scholz, Telefon 03494-720 75 11 und Mobil 01 77-546 96 67.**

Vom Umgang mit Spaß bei Behinderung, Krankheit oder Tod und in der Religion. Vom Theologischen Vorstand *Ulrike Petermann*

Herr Roland J. aus Zürich hat folgende Zeitungsannonce aufgegeben: „Meine neue Adresse ist Friedhof Rehalp, Forchstrasse 384, 8008 Zürich, Urnen-Reihengrab 4276. Über Besuche freue ich mich." Natürlich erst nach seinem Tod veröffentlicht.

Beim ersten Lesen musste ich schmunzeln. Darf ich das denn? Der Mann ist tot. Darüber darf ich doch nicht scherzen! Oder?

Na, geht es Ihnen auch wie mir?

Auf meinem beruflichen Weg kam ich viele Jahre intensiv mit der Hospizarbeit in Berührung. Kollegen überraschten mich eines Tages mit Cartoons zum Thema Tod und Sterben. Inzwischen weiß ich, dass Humor in Palliativsituationen durchaus angebracht ist.

Erfahrungen von Mitarbeitenden und die Forschung zeigen: Humor kann helfen, Schmerz und Kummer zu lindern. Palliative Care ist ein Angebot für Menschen, die von unheilbaren Krankheiten betroffen sind. Hauptziel ist die Verbesserung ihrer Lebensqualität. Studien belegen, dass Humor auch bei schwerkranken und sterbenden Menschen positive Effekte haben kann. Humor trägt nicht nur dazu bei, das psychische Wohlbefinden der Betroffenen zu verbessern, Forschende haben sogar eine schmerzlindernde Wirkung von Humorinterventionen nachgewiesen.

Der Magdeburger Cartoonist Phil Hubbe ist an Multiple Sklerose erkrankt. Von Freunden wurde er ermutigt, dies zu thematisieren. Das machte er und erhielt 2002 den 3. Platz beim Deutschen Preis für die politische Karikatur und 2017 dann den „Mosaik"-Inklusionspreis aus Mitteldeutschland.

„Behinderte Cartoons" zieren oft offensiv seine Buch-Titel. Hubbe versteckt sich nicht, sondern geht offensiv mit Aufreger-Beiträgen zum Thema Teilhabe um. So heißt ein Buch von 2021 „Zeugen der Inklusion – Behinderte Cartoons 8".

Religionen und Gläubigen wird oft nachgesagt, sie seien humorlos. Wenn auch viele die Lebensklugheit, Schlagfertigkeit und Selbstironie des jüdischen Humors kennen, scheint die gemeinsame Geschichte von Humor und Religionen in Vergessenheit zu geraten.

Doch so bierernst und humorbefreit wie oft unterstellt sind weder die religiösen Traditionen noch deren Anhänger. So gibt es die Tradition der „Heiligen Narren", das „Osterlachen", die herzlich lachenden buddhistischen Lamas und den jüdischen Witz.

Humor kann auch befreiende Lebenshaltung und Schutz vor religiöser Engführung sein. Im Talmud steht: „Gott lacht mit seinen Geschöpfen, nicht über seine Geschöpfe."

Ezra Ben Gershom, der die Kulturgeschichte des jüdischen Humors erforschte, fand keine Formel, mit der sich die Besonderheit jüdischen Humors erklären ließe. Aber er nannte zwei Aspekte: Oft sei es ein „Humor der Unterdrückten" und stärker als in anderem Humor komme in ihm Selbstironie vor. Jüdische Helden bewahren auch in größten Schwierigkeiten Stolz und Selbstsicherheit. „Jüdischer Humor war und ist die schönste Waffe einer Minderheit, denn Humor tötet nicht", so Paul Spiegel, 2006 verstorbener Vorsitzender des Zentralrates der Juden in Deutschland.

Das Christentum ist mit Humor gespickt, Gott lacht, sagt die Bibel. Die Propheten waren große Satiriker. Auch die Lebensweisheit des Sprüchebuchs hat mitunter komische Züge. Beispiel: Wer vorübergeht und sich mengt in fremden Streit, ist wie einer, der den Hund bei den Ohren zwackt (Sprüche 26,17).

Jesus predigte mit humorvollen Pointen, Apostel Paulus schrieb derbe Vergleiche in seinen Briefen. Aber wir dürfen nicht vergessen: Die Bibel ist weder ein finsteres noch heiteres Buch, sondern eine gewaltige Synthese der Darstellung von Heil und Unheil, Sünde und Gnade, Verlorenheit und Erlösung, Göttlichem und Menschlichem, ja, auch Erhabenem und Lächerlichem – aber kein Buch des Humors.

Die schönsten Pleiten, Pech und Pannen gibt es dort, wo das Heilige und das allzu Menschliche dicht nebeneinander sind. Und das findet sich in der Bibel. „Nur wer über den Dingen steht, kann sie belächeln", lässt Chesterton Pater Brown sagen.

Lassen Sie uns humorvoll in die nächsten Tage gehen – egal, ob im Gottesdienst, wenn wir im Rollstuhl vor einer Treppe stehen oder Traurigkeit überwinden müssen! ■

Wenn das Ich erlischt: Auf der Suche nach dem guten Ende

Früher gab es die „ars moriendi", eine Kunst des Sterbens. Wir tun uns schwer im Umgang mit dem Tod. Wie Abschied nehmen

Der Anblick Verstorbener ist ebenso alltäglich wie fremd. Medien berichten über Katastrophen, zeigen gerade getötete Opfer, doch das Sterben selbst, der Tod des Einzelnen, wird ausgeblendet.

Tod und Sterben waren über Jahrhunderte hinweg eine Domäne der Seelsorger. Heute geben Mediziner und Juristen den Ton an, wenn es um die letzten Dinge geht. Die kontroversen Diskussionen über fremd- oder selbstbestimmtes Sterben sind Signal dafür, dass es keine Selbstverständlichkeiten mehr am Ende des Lebens gibt. Und damit keine Tabus.

Dabei war das Lebensende früher ein soziales Ereignis, genauso wie Geburt, Taufe oder Hochzeit. Nicht nur nahe Angehörige umstanden Todgeweihte. Es gab eine „ars moriendi", eine „Kunst des Sterbens" zu lernen. Da war den Menschen, anders als heute, die Endlichkeit und Unwägbarkeit des Endes bewusst und gegenwärtig – auch die Bedeutung dieses Endes im Blick auf eine andere Zukunft. Diese Tradition verlor sich nach der Aufklärung.

Unsere Gesellschaft verdrängt, dass jedes Leben sein Ende findet. Ja, sie habe den Tod ausgebürgert und seines öffentlich-zeremoniellen Charakters entkleidet, so Historiker Philippe Ariès. Mit der Erosion des Glaubens schwand die alte christliche Heilserwartung, ein gottgefälliges Leben werde nach der oft beschwerlichen Existenz im Diesseits mit dem Weiterleben im Jenseits belohnt. Der Tod wurde weniger als Durchgangstor wahrgenommen, sondern als grausiges Ende.

Heute, wo Menschen im Sterben meist keinen tieferen Sinn, sondern nur mehr die Auslöschung ihrer Existenz sehen, herrscht die Einstellung: Wenn es sein muss, dann schnell und ohne es zu spüren.

Fragen Sie mal Leute, welche Sterbeart sie bevorzugen, könnten sie wählen! Der Tod aus heiterem Himmel, der stets als „mors repentina" gefürchtet wurde und als furchtbarste Art zu sterben galt, weil man nicht bewusst Abschied nehmen kann, gilt heute als schönster Tod. Weil man so hofft, alles Leiden auszutricksen. Weil viele Menschen immer noch denken, das Schlimmste am Sterben seien die Schmerzen. Doch die Palliativmedizin ist nun so weit, dass man am Ende keine Schmerzen mehr erleiden muss.

Belastend sind auch die zunehmenden Erwartungen vieler Patienten und Angehöriger: Die Medizin signalisiert, dass alles machbar sei. Das schürt Hoffnungen. Es geistert dieser Mythos vom friedlichen Sterben umher, vom Tod erster Klasse. Den aber gibt es nicht.

Egal, wie die Fortschritte in der Medizinforschung sind, gestorben wird immer, aber oft später. Die Menschen werden immer älter, was dazu führt, dass sich mehr länger mit einer schweren Krankheit am Lebensende plagen. Da setzen Palliativmediziner an und versuchen, die Lebensqualität zu verbessern.

Wünsche und Wirklichkeit klaffen oft auseinander: Nur fünf Prozent der Bevölkerung erleiden einen Sekundentod. Noch immer sterben drei von vier Deutschen im Krankenhaus oder Pflegeheim. Gerade die Einsamkeit tut weh. Bei 80 Prozent der jährlich mehr als 800.000 Sterbefälle in Deutschland wäre medizinisch gesehen gar kein Krankenhausaufenthalt nötig.

„Sterben ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der zum Leben dazugehört. Deshalb brauchen wir nicht immer eine palliativmedizinische oder -pflegerische Betreuung. Wenn aber Schmerzen oder soziale Vereinsamung eintreten, sollte jeder Mensch die nötige Betreuung erhalten. Dafür muss die palliative Medizin und Pflege gerade im ländlichen Bereich sichergestellt werden", sagt Mandy Schneider, Stellvertretende Pflegedienstleiterin der Sozialstation Wolfen.

Wer bin ich? Oft braucht es eine existenzielle Krise, bis Menschen sich auf den Weg zu sich selbst machen. Lebe wohl: Das heißt auch, mit dem Blick auf die eigene Endlichkeit, dem Bewusstsein von Sterben und Tod als sicherstem Datum im eigenen Leben anders leben zu lernen. ■

Ein Zeitdokument, das anspricht

„Geschichtsunterricht“ der besonderen Art: zum Wandrelief des Künstlers Walter Dötsch in der Evangelischen Grundschule

Ein Blickfang im Eingangsbereich der Evangelischen Grundschule Wolfen ist ein großes Wandrelief des Bitterfelder Malers und Grafikers Walter Dötsch. Der Titel seines Werks hier, das 1962 eingeweiht wurde, ist unbekannt. Das Thema: Schule und Kinder, Kunst und Bildung. Das Relief ist zeitlos und immer noch ansprechend.

Walter Dötsch gehörte zu den Wegbereitern des sozialistischen Realismus und den Vertretern des „Bitterfelder Weges“, dessen grundlegender Anspruch es war, die „Entfremdung zwischen Künstler und Volk“ zu überwinden, die Arbeiter zu animieren, sich selbst künstlerisch zu betätigen. Im Sinne des Sozialismus.

Die neue sozialistische Kunst der DDR sollte nicht für Museen, Galerien oder für private Sammler entstehen, sondern „dem Volk gehören“. Sie wurde daher überwiegend im öffentlichen Raum, in Kombinaten, Betrieben und Kantinen präsentiert. Auch in Schulen.

Kunst im „Dienst der Partei“? Nach 1990 blickten viele Menschen abschätzig auf den sozialistischen Realismus mit seinen meist monumentalen Werken. Doch der Blick ändert sich. Die Ansichten gehen auch heute oft auseinander.

Wie die DDR empfunden wurde, hing auch von der Perspektive des Betrachters ab: Ob man oben oder unten war, drinnen oder draußen. In der Region hier hat der Meister jedenfalls immer noch eine Fangemeinde, die ihn leidenschaftlich verehrt.

Schulleiterin Antje Penk erklärt ihre Sicht auf die drei Bilder des Wandreliefs vom Künstler Walter Dötsch im Eingangsbereich der Evangelischen Grundschule in Wolfen. Foto: D. Kadell

Frau Penk geht an das Wandrelief völlig unvoreingenommen heran. Für die Leiterin der Evangelischen Grundschule Wolfen ist es ein Zeitdokument der DDR. Und die war für Millionen Menschen ein erheblicher Teil ihrer Biografie.

„Das Wandrelief mit den drei Bildern behandelt den schulischen Alltag. Und das passt auch zu unserer Evangelischen Grundschule, die nach der Reformpädagogik von Maria Montessori lehrt“, sagt Frau Penk. Und erklärt nun ihre Sicht aufs erste Bild. Im Fokus stehe die Gemeinschaft, der Gedankenaustausch... „Das passt zu Montessori.“

Das zweite Bild zeigt musizierende Kinder. Frau Penk verweist auf die musische Ausbildung, die hier an der Grundschule eine wichtige Rolle spielt und mit allen Sinnen gefördert wird. Passt auch.

„Und das dritte Bild behandelt im weitesten Sinne Forschen, Lehren, Experimente, Anfassen... Passt ebenfalls.“

Anfassen? „Ja, ich beziehe das hier konkret auf den Tastsinn. Lernobjekte zum Anfassen ermöglichen ganz konkretes Begreifen. Sinnesschulung schafft nach Maria Montessori die Grundlage für eine ‚klare und kräftige Geisteshaltung‘. Sie nannte ihr Lernmaterial den ‚Schlüssel zur Welt‘, weil es die Sinne einzeln anspricht: Neben dem Tastsinn auch den Geschmackssinn, den Geruchssinn, den Gehörsinn, den Gewichtssinn, den Gesichtssinn und den stereognostischen Sinn, also die visuelle Unterscheidung der Formen.“

Walter Dötsch würde, so er es könnte, in diesem Jahr seinen 113. Geburtstag feiern. Doch er ist 1987 gestorben. In Bitterfeld. Da hat der Mann, der an der Kunstakademie Königsberg und Breslau in der Tradition des Bauhauses unter anderem bei Oskar Schlemmer studiert hat, tiefe Spuren hinterlassen.

Walter Dötsch leitete in Bitterfeld und Wolfen zwei Malzirkel: den der Filmfabrik, der 1949 gegründet wurde und heute als Malverein „Neue Schenke“ Wolfen e. V. in der Puschkinstraße 3 zu Hause ist, und den des Elektrochemischen Kombinats.

Antje Penk erzählt nun, dass in dem Gebäude der Schule hier in der Windmühlenstraße 4 nacheinander verschiedene Schultypen untergebracht waren. „Das Haus hat eine lange Geschichte. Und dazu gehört das Wandrelief von Walter Dötsch.“ Ein international bekannter DDR-Künstler aus der Region, dessen Werke bis heute im In- und Ausland ausgestellt werden.

Welche Schule hat das schon?

ANZEIGE

Viel Freude trägt viel Belastung

Corona: Stressbewältigung in der Evangelischen Kita in Wolfen – und wie es jetzt weitergeht

Fotos (3): Adobe Stock (2)/famveldman, /strichfiguren.de; Diakonie

Auch durch Kitas schwappt(e) die Corona-Welle. Eltern können ihre Kinder nicht vor Infektionen schützen. Der psychische Stress ist enorm. Die Belastungen sind auch für die Erzieherinnen stark gestiegen: desinfizieren, abwaschen, häufiger lüften, Masken tragen auf den Gängen im Haus, Kinder am Eingang abholen...

„Für Eltern ist es wichtig, die familiäre Stabilität zu erhalten. Der Lockdown bereitetete den Kindern Probleme, weil die Tagesstruktur zusammengebrochen war. Wichtig sind Rituale, feste Abläufe und gemeinsame Mahlzeiten“, so Cersti Loff kurz vor ihrer Verabschiedung als Leiterin der Evangelischen Kita Wolfen im Juli in den Ruhestand.

Aus der Traumapädagogik weiß man: Viel Freude trägt viel Belastung. Es hilft, mit den Kindern schöne Dinge zu unternehmen, zu spielen – aber auch viel zu reden und die Dinge ehrlich erklären.

Über zwei Jahre Pandemie. Viele Familien sind am Limit. Gerade kleine Kinder können sich oft kaum noch an die Zeit „vor Corona“ erinnern und tun sich nach langem Zuhausebleibens mit der Rückkehr in ihre Kindertagesstätten schwer.

Für Kita-Kinder ist vor allem die brüchig gewordene Bindung zu ihren Betreuungspersonen ein großes Problem. „Nicht umsonst legen wir heute beim Kita-Start großen Wert auf eine gute Eingewöhnung“, sagt Cersti Loff. Denn wir wissen: Nur wo eine sichere Bindung aufgebaut ist, können Kinder sich entspannen und lernen. Doch damit Bindung entstehen und wachsen kann, braucht es regelmäßig gemeinsam verbrachte Zeit. Eine Kita-Pause von Wochen oder Monaten kann diesen sensiblen Beziehungsaufbau empfindlich stören.

Visionen leben gGmbH aus Leipzig organisierte hier vom 27. Juni bis 15. Juli das Projekt „In der Kita aktiv und selbstbewusst gegen Corona-Frust“, finanziert von der KKH. Frau Loff listet nun stichpunktartig auf, was Daniel Kemp, Geschäftsführer der gGmbH, und seine Mitarbeiterin Berit Mühl gemacht haben: Spiele und kreative Angebote für Soziales Lernen innerhalb der Kindergruppen, Aktionen zur Förderung von Selbstwirksamkeitserfahrungen, Selbstreflexion und Entpannung, kindgerechte und spielerische Sprachförderung durch motivierende Sprechanlässe mit Feedback, Spiele zur Wahrnehmungsförderung, Thematisieren gesunder Lebensweisen und Maßnahmen zur seelischen und körperlichen Gesunderhaltung sowie Förderangebote zur Steigerung von Bewegung, Ausdauer und Körperbewusstsein. „Methodisch orientierten sich Herr Kemp und Frau Mühl am Entwicklungsstand der Kinder, arbeiteten mit Geschichten, Handpuppen, kreativen Elementen und Spielen“, so Frau Loff, die nun alles an ihre Nachfolgerin Daniela Skodzik übergeben hat. Zu deren ersten „Amtshandlungen“ gehört jetzt ein Fortbildungstag für die Mitarbeiterinnen, um das Projekt zu reflektieren und erfolgreich fortzuführen.

Und hier Tipps für die Eltern:

Wie wir mit unseren Kindern Stress bewältigen können. Kinder gehen damit unterschiedlich um. Werden anhänglicher, ängstlicher, zurückhaltender, wütend, aufgewühlt. Können mit Bettnässen, Schlafproblemen, Bauchweh reagieren. Auch Eltern sprechen unterschiedlich auf Stress an, zumal für manche die Situation existenziell bedrohlich ist.

Was Eltern tun können. Zum Vorsatz nehmen, den Stress der Kinder abzufedern. Gelassenheit ist wichtig. Gehen wir versöhnlich mit unserem Kind und auch mit uns um. Hören unserem Kind zu, sprechen freundlich und beruhigend und erklären die Situation. Nehmen uns Zeit, die Anliegen des Kindes anzuhören. Diese Nähe gibt ihm Halt.

Was Kinder benötigen. Mehr denn je Möglichkeiten zum Spielen, Bewegen und Entspannen: Tägliche Aktivitäten. Kinder und Eltern sollten einmal am Tag gemeinsam etwas tun. Spielen ist die Haupttätigkeit des Kindes. Bewegung an der frischen Luft ist wichtig. Platz in der Wohnung schaffen, den unser Kind nutzen darf, wie eine Bastelecke oder eine Matratze am Boden. Einfache Atemübungen, vorlesen, gemeinsam Geschichten hören vor dem Schlafengehen, kuscheln... Kinder brauchen in dieser Zeit viel Nähe zu Eltern und Familie. Nehmen wir sie öfter in die Arme, dass beruhigt mehr als vertrösten auf später. Es helfen auch Abmachungen, an die sie sich halten können. Sehen sich Eltern und Kinder eine Weile nicht, ist es wichtig, ihnen Kontakt zu ermöglichen, über Video und Telefon Trost zu spenden.

Normalität verleiht Sicherheit. Ein regelmässiger Tagesablauf hilft, ein Stück Normalität in die (Corona-)Krise zu bringen. Planen wir Lernzeiten und anderes ein! Und beziehen dabei unser Kind ein! ■

Daniela Skodzik ...

... ist seit August neue Leiterin der Evangelischen Kindertagesstätte im Christophorushaus in Wolfen. Zudem führt sie wie bisher den Hort der Montessori-Grundschule weiter.

Was macht Ihre Kindertagesstätte aus?

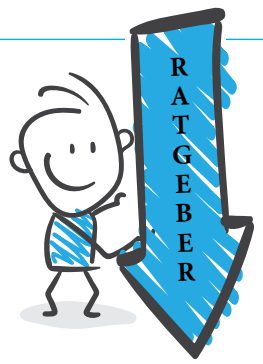
Ihrem christlichen Glauben folgend gibt es bei uns ein Grundverständnis darüber, dass die Wertschätzung der Vielfalt der Gemeinschaft ihre Stärke ist. In unserer Kita werden die kirchlichen Traditionen mit Feiern im Jahresfestkreis und Ritualen gepflegt.

Wo sehen Sie den Schwerpunkt Ihrer Arbeit?

Ich sehe mich hier als Bindeglied zwischen Kita, Hort und Grundschule, deren Zusammenarbeit ich noch mehr intensivieren möchte.

Kindern eine Zukunft zu geben, das ist unsere Aufgabe – sie auf das Leben vorzubereiten, ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu fördern, sie mit sozialen, emotionalen und empathischen Werten vertraut zu machen, ihnen Fürsorge, Zuwendung, Liebe und Geborgenheit zuteilwerden zu lassen, sie zu sozialer Kompetenz zu erziehen und ihnen christliche Werte zu vermitteln. All das beginnt schon in unserer Kindertagesstätte. ■

→ Evangelische Kindertagesstätte in der Raguhner Schleife 29 in Bitterfeld-Wolfen. Telefon 03494-503505.



„Wir sind und bleiben deine Eltern!“

Wie sag‘ ich es meinem Kind?

Reden ist besser als Schweigen, Klartext oft besser als schonende Worte, die kleine Kinder nicht wirklich verstehen...

Wenn eine Trennung ansteht, muss das Kind von Anfang an wissen, dass es keine Schuld daran trägt

Eltern zögern oft, ihrem Kind von ihrer Trennung zu erzählen. Sie wollen ihm nicht wehtun. Doch sobald die Entscheidung gefallen ist, muss auch das Kind wissen, was ihm bevorsteht. Nur so kann es seine eigenen Gefühle ausdrücken. Folgende Tipps sind hilfreich.

▶ **1. Planen Sie die Unterhaltung**. Ehe Sie die Botschaft überbringen, überlegen Sie, wie Sie es dem Kind erklären. Stimmen Sie sich mit dem anderen Elternteil im Vorfeld ab...

▶ **2. Führen Sie eine altersgerechte Unterhaltung**. Ein sechsjähriges Kind wird Ihre Erklärungen womöglich hinnehmen, ohne weiter nachzufragen. Wenn ein zehnjähriges Kind weitere Fragen stellt, sollten Sie bei der Wahrheit bleiben.

▶ **3. Aber machen Sie keine Schuldzuweisungen**. Ihr Kind hat selbst mit der Situation zu kämpfen und braucht umso mehr Halt. Vermeiden Sie, kleinen Kindern Details über die Trennungsgründe zu nennen wie Untreue oder Alkoholmissbrauch. Vermitteln Sie ihm, dass es nicht allein ist, auch wenn Mama oder Papa ausgezogen ist. Jugendliche dagegen sind womöglich auf den Trennungsgrund gekommen und wollen‘s wissen...

▶ **4. Streiten Sie nicht vor dem Kind**. Behalten Sie die Probleme zwischen Ihnen und Ihrer bzw. Ihrem Ex für sich. Dass die Stimmung nicht gut ist, merkt Ihr Kind eh, denn selbst die Kleinen haben sensible Antennen für Stimmungen.

▶ **5. Sagen Sie, dass es in Ordnung ist, traurig zu sein**. Vermitteln Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass Sie immer da sind und es in Ordnung ist, traurig zu sein.

▶ **6. Heben Sie die Dinge hervor, die unverändert bleiben**. Egal, wie alt Ihr Kind ist, betonen Sie das immer wieder.

▶ **7. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit**. Sie sollten ihm ein paar Monate Zeit geben, das zu verarbeiten. Aber achten Sie darauf, dass Sie ihm genau sagen, welchen Teil ihres Lebens nun jeder Elternteil einnimmt.

▶ **8. Kein Wettkampf um die Liebe des Kindes**. „Bei Papa ist es toll – und ich bin die Böse, weil du bei mir lernen musst.“ Wer eine Wochenendregelung mit dem Ex hat, kennt das. Es geht nicht darum, dem Kind das bessere Programm zu bieten. Es braucht vielmehr die Gewissheit, keinen der Elternteile verloren zu haben und beide uneingeschränkt lieben zu dürfen. ■

Warum ich gerne in der Werkstatt arbeite

Wie gefällt Ihnen Ihre Arbeit? Das fragten wir drei Beschäftigte der Wolfener Werkstätten, in denen Menschen mit geistigen und mehrfachen Beeinträchtigungen arbeiten. Hier ihre Antworten:

„Ja, mir gefällt meine Arbeit in der Montage“, so **Yvonne Adler**, die in der Gräfenhainicher Außenstelle eingesetzt ist. Da faltet sie Kartons... „Alles, was anfällt.“ Was gefällt ihr denn am besten? „Dass ich arbeiten gehen darf. Und die netten Kollegen“, sagt die 48-Jährige. Seit August 1990 arbeite sie in der Werkstatt. „Das ist mein erstes Interview“, freut sie sich nun. Darauf hat sie sich vorbereitet, Notizen gemacht. Und zeigt die jetzt, die Schrift schwer leserlich. Da steht, dass sie am 7. März positiv getestet wurde und drei Wochen in Quarantäne musste. „Drei Wochen zu Hause ist lang. Ich habe mich gefreut, dass ich wieder arbeiten durfte.“ Sagt's und zeigt Fotos, auf denen sie Fußball spielt. ■

„Ich arbeite schon 31 Jahre im Nähbereich der Werkstatt“, sagt **Renate Fritz** stolz. „Ich mache alles, was anfällt. Schrankenschläuche nähen für die Bahn, Putzlappen nähen, Filtersäcke. Das kann ich. Ich bin gut im Nähen. Ich packe auch ein.“ Dann erzählt die 56-Jährige von ihrem zweiten Außenarbeitsplatz in der Kita Wolfen-Nord, die gehört zum Diakonieverein. Was macht sie da? „In der Küche arbeiten.“ Wo ist sie lieber? Beides gleich lieb. Sie mag die Kinder in der Kita. Aber ihre Kollegen im Nähbereich will sie auch nicht verlieren, mit einigen ist sie doch befreundet. Mit denen kann sie reden, kann sie zusammen lachen. Deshalb: „Ich gehe gern arbeiten.“ ■

Christin Ebert ist 36 und arbeitet „in der Verpackung, vorher in der Reinigung. Ich montiere Klemmstücke...“ Mehr fällt ihr gerade nicht ein. Wie sind die Kollegen? „Naja.“ Mit manchen versteht sie sich nicht so gut. „Ich brauche viel Ruhe“, sagt sie dann. Ist ihr die Arbeit zu viel? „Nein, zu Hause ist es langweilig. Ich bin froh, dass ich in die Werkstatt darf. Als ich wegen Corona zu Hause beiben musste, war das am Anfang gut. Aber es war zu lange, mir haben die Leute gefehlt. Ich arbeite von sieben bis halb drei.“ Christin Ebert erzählt nun, dass sie Tiere mag und gern mit Tieren etwas machen würde. Will sie die Arbeit wechseln? „Nein, ich bin zufrieden mit meiner Arbeit.“ ■

Fotos (10): Andreas Hoffmann (5), Dana Kadell (4), privat (1)

Arbeit fordert, fördert und integriert

Patricia Metz, Kaufmännischer Vorstand, und Anneke Essig, Geschäftsbereichsleiterin Eingliederungshilfe, über die Besonderheiten der Wolfener Werkstätten für Menschen mit Behinderungen, die sich als gemeinnützige Dienstleister in der Region behaupten

Fragt man Beschäftigte in den Wolfener Werkstätten, was sie schlimm finden, dann den seltenen Moment, wenn es nichts zu tun gibt. So zumindest bringen es Yvonne Adler aus der Gräfenhainicher Außenstelle, Renate Fritz aus dem Nähbereich und Christin Ebert aus der Verpackung (linke Spalte) zum Ausdruck. „Es geht hier nicht nur um Arbeit, sondern auch um das Pflegen sozialer Kontakte, das gemeinsame Essen, das Scherzen mit den Kollegen und vieles mehr“, so Anneke Essig, Geschäftsbereichsleiterin der Eingliederungshilfe.

Sie bohren Löcher in Metalle, montieren Badewannengarnituren, pflegen Grünanlagen, reinigen Büroräume in Firmen und und und: Die fast 500 Beschäftigten der Wolfener Werkstätten des Diakonievereins e. V. haben sich zu einem beachtenswerten Glied im Wirtschaftskreislauf entwickelt. „Früher wurden die Werkstätten für behinderte Menschen oft mit Bastelstuben assoziiert“, sagt Patricia Metz, Kaufmännischer Vorstand im Diakonieverein. Auch wenn die der Staat finanziell fördert, müssen sie in ihren Rahmenbedingungen solide wirtschaften. „Die Angebote unserer Werkstätten sind durchaus konkurrenzfähig. Geschäftskunden können sich keinen Mitleidsfaktor leisten. Sie haben jedoch den Anreiz, dass die Arbeit nur mit sieben Prozent statt mit 19 Prozent Umsatzsteuer belastet ist. Und von der im Rechnungsbetrag enthaltenen Arbeitsleistung können sie 50 Prozent auf die Ausgleichsabgabe ihres Unternehmens anrechnen.“

Eine Sonderbehandung, weil die Wolfener Werkstätten soziale Dienstleister für Menschen mit Beeinträchtigungen sind, die auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt nicht tätig werden können. „Werkstätten für Menschen mit Behinderung – WfbM genannt – stehen Menschen mit geistigen, psychischen oder mehrfachen Behinderungen offen. Sie ermöglichen ihnen, ihre Beschäftigten am Arbeitsleben teilnehmen zu lassen und Wertschätzung für ihre Leistung zu erhalten“, sagt Frau Metz weiter.

Hat ein Mensch mit Behinderung Interesse, in den Wolfener Werkstätten tätig zu werden, so kann nach einem ersten Informationsgespräch mit einem der Sozialbegleitenden Dienste ein Praktikum vereinbart werden. „Schließt sich daran der Wunsch an, in der Werkstatt zu arbeiten, erwartet die Interessentin, den Interessenten ein Eingangsverfahren von mindestens vier Wochen bis maximal drei Monaten“, so Frau Essig.

Dies diene der Feststellung, ob die Werkstatt eine geeignete Einrichtung zur Teilhabe am Arbeitsleben für die jeweilige Person ist, welche berufsbildenden und eventuell ergänzenden Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben nötig seien und welche Bereiche, Arbeitsfelder und Beschäftigungsmöglichkeiten für die besagten Personen in Betracht kämen. An das Eingangsverfahren schließt sich der Berufsbildungsbereich mit zwei Ausbildungsjahren an.

Voraussetzung für eine gelungene Teilhabe am Arbeitsleben in der Werkstatt ist das Tätigsein auf einem Arbeitsplatz, der den eigenen Neigungen und Kompetenzen entspricht.

Übrigens: Die Gruppenleiter der Wolfener Werkstätten müssen berufsbegleitend eine sonderpädagogische Zusatzqualifikation machen. Nach einem Aufbaumodul kann die Prüfung zur Fachkraft zur Arbeits- und Berufsförderung absolviert werden. Die Weiterbildung vermittelt dazu pädagogisches, medizinisches, psychologisches und förderdiagnostisches Wissen.

Zu den Geschäftspartnern des Diakonievereins gehören etwa 80 Handwerks- und Industriebetriebe, auch Institutionen, Kirchengemeinden, Vereine und Privatpersonen aus der Region. Die Wolfener Werkstätten schaffen Arbeitsplätze. Hier in Sachsen-Anhalt – ein schwieriges Pflaster ohne große Industrie, das Politiker gern mit „kleinteiliger Wirtschaft“ umschreiben. „Es ist nicht leicht, Arbeit für Schwächere zu finden“, sagt Patricia Metz. Und erklärt nun, wie zäh sich Preisverhandlungen für Arbeit gegen faires Entgelt hinziehen können.

„Die Werkstatt will möglichst viele Beschäftigte auf den allgemeinen Arbeitsmarkt vermitteln. Der Übergang in ein sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis in einem Unternehmen ist jedoch noch selten. Und zwar überall. Denn das Wirtschaftlichkeitsgebot und die Rehabilitation sind tatsächlich schwer, unter einen Hut zu bekommen.“

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat das Institut für Sozialforschung und Gesellschaftspolitik beauftragt, sich des Themas anzunehmen und Alternativen zu erarbeiten. Die Studie soll Ende 2023 erscheinen.

Das wird auch Zeit, denn die Werkstätten für behinderte Menschen rücken immer wieder ins Licht von Kritikern. Der Vorwurf ist hart: WfbM seien rein wirtschaftlich orientierte Einrichtungen, die berufliche Sackgassen für die Beschäftigten darstellten und diese dabei für Akkord-und Fließbandarbeit anstelle kostenaufwendiger Maschinen ausnutzten. Das empfindet man hier als Verunglimpfung, die weh tut. Denn, so sagt Frau Essig, „neben dieser Kritik scheint der wertvolle und wichtige Auftrag von Werkstätten, nämlich die Ein- bzw. Wiedereingliederung und die Integration von Menschen mit Behinderung in das Arbeitsleben, in Vergessenheit zu geraten. Werkstätten integrieren!“

Die Arbeitsplätze sind natürlich individuell an den Handicaps der Beschäftigten ausgerichtet. Die Absicht sei, ihre Persönlichkeit zu stabilisieren und zu fördern. „Arbeit motiviert, früh aufzustehen, strukturiert den Tag. Arbeit fordert, fördert und integriert. Arbeit gibt ein Stück Identität. Arbeit macht stolz und selbstbewusst. Tätschelt die Seele. Wenn die Arbeit auch noch Spaß macht, schafft sie viele Glücksmomente“, sagt Frau Essig. Und Frau Metz ergänzt: „Teilhabe an der wirtschaftlichen Wertschöpfung bedeutet Teilhabe an der gesellschaftlichen Wertschätzung.“

Menschen mit Behinderung wollen nicht mehr nur betreut und gepflegt werden. Sie wollen eine ordentliche Ausbildung, anschließend ihren Beruf frei wählen und dann auch arbeiten können. Trotz Handicaps, mit Handicaps. Und so bieten die Wolfener Werkstätten auch arbeitsbegleitende Maßnahmen an, also während der regulären Arbeitszeit: Physiotherapie, Fußball, Verkehrsschulungen, Sport, Spiel, Feste...

All das wirkt sich positiv auf das körperliche wie auch psychische Wohlbefinden aus. Die Werkstattbeschäftigten sollen zudem noch mehr als bisher lernen können. Und noch mehr Arbeitsplätze zur Auswahl haben. Ebenso draußen in den Unternehmen, auf den Außenarbeitsplätzen.

Frau Essig listet nun auf: „Zehn Beschäftigte von uns arbeiten bei Rossmann, zwei bei HNF in der Verpackung/Montage von Elektrofahrrädern, zwei in Dienstleistungen wie Hausmeisterdienste und Reinigung, jeweils eine Beschäftigte bzw. ein Beschäftigter in der Metallbearbeitung/Instandhaltung, in der Chemie/Hygiene, in der Verpackung bei ORWO, in der Holzverarbeitung und in der Autoaufbereitung. Drei bis vier Beschäftigte sind sporadisch als Aushilfe in unserer Evangelischen Kindertagesstätte eingesetzt. Zudem gibt es diverse Außenpraktika, zum Beispiel in einem Kinderheim oder wie bis Anfang des Jahres auf einer Hühnerfarm.“ Das klingt doch vielversprechend.

Trotz alledem: Viele Beschäftigte schätzen das geschützte Umfeld. Die Wolfener Werkstätten bleiben ein behüteter „Raum“ mit Förderung, Zuwendung und Herz. ■

> „Die Werkstatt will möglichst viele Beschäftigte auf den allgemeinen Arbeitsmarkt vermitteln. Der Übergang in ein sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis in einem Unternehmen ist jedoch noch selten. Und zwar überall. Denn das Wirtschaftlichkeitsgebot und die Rehabilitation sind tatsächlich schwer, unter einen Hut zu bekommen.“
> **Patricia Metz**

Patricia Metz, Kaufmännischer Vorstand des Vereins

Anneke Essig, Geschäftsbereichsleiterin Eingliederungshilfe

Wie viel Geld es in den Werkstätten gibt

Bei der Tätigkeit in einer Werkstatt für behinderte Menschen handelt es sich um ein arbeitnehmerähnliches und sozialversicherungspflichtiges Beschäftigungsverhältnis. Menschen sollen auf eine Tätigkeit auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt vorbereitet werden. Diese rehabilitative Leistung zur Teilhabe am Arbeitsleben ist mit weniger Pflichten für die Beschäftigten verbunden. Deshalb gibt es in Werkstätten keinen Mindestlohn. Viele Menschen erhalten zusätzlich eine Grundsicherung vom Amt oder eine Rente.

▶ **Werkstattentgelt:** Alle Beschäftigten im Arbeitsbereich erhalten ein Entgelt. Das besteht aus einem Grundbetrag und einem Steigerungsbetrag. Dieses Entgelt bezahlt die Werkstatt aus dem Arbeitsergebnis, also den Einnahmen, die die Beschäftigten mit der Bearbeitung der Aufträge erwirtschaften.

▶ **Grundbetrag**: Seit Januar 2022 beträgt der Grundbetrag mindestens 109 Euro monatlich. Jeder erhält den gleichen Grundbetrag.

▶ **Steigerungsbetrag**: Für Werkstattbeschäftigte ist der Steigerungsbetrag unterschiedlich hoch. Dieser richtet sich nach den Anforderungen des jeweiligen Arbeitsbereiches.

▶ **Arbeitsförderungsgeld**: Alle Beschäftigten erhalten im Arbeitsbereich ein zusätzliches Arbeitsförderungsgeld von 52 Euro monatlich.

▶ **Fahrtkosten zur Werkstatt**: In der Regel werden die Kosten übernommen oder es wird ein Fahrdienst organisiert, wenn der Weg nicht eigenständig bewältigt werden kann.

▶ **Beiträge zur Sozialversicherung**: Beiträge zur Sozialversicherung (Renten-, Kranken-, Pflegeversicherung) werden von der Werkstatt gezahlt. Grundlage dafür ist eine Bezugsgröße, die gesetzlich festgelegt ist. Für das Jahr 2022 beträgt sie 3150 Euro. 20 Prozent davon gelten als Grundlage für die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung. 80 Prozent dieser Summe, also 2520 Euro, gelten als Grundlage für die Zahlung der Rentenbeiträge. So wird sichergestellt, dass Werkstattbeschäftigte nicht nur eine Mini-Rente erhalten.

▶ **Mehrbedarf**: Werkstattbeschäftigte, die zusätzlich Grundsicherung erhalten, haben einen Anspruch auf einen Mehrbedarf zur Mittagsversorgung. Dieser beträgt derzeit 3,57 Euro pro Arbeitstag.

▶ **Rentenanspruch**: Nach 20 Jahren Tätigkeit in einer Werkstatt haben Menschen mit Behinderung einen Anspruch auf Erwerbsminderungsrente. Sie können bis zum Erreichen der Regelrentenalters weiter in der Werkstatt für behinderte Menschen arbeiten. ■

Lockerung für Körper und Geist

Fitness am Arbeitsplatz. Gerade wenn wir am Schreibtisch sitzen und über Verspannungen, Kopfschmerzen und Rückenprobleme klagen, kann Sport helfen. Im Stehen oder Sitzen. KOMPASS stellt zehn Übungen vor. Probieren wir's!

Vorsicht: Auf den ersten Blick sieht es zwar nicht so schwer aus, doch diese, nur diese eine Pose ist für Fortgeschrittene!

Fotos (11): Adobe Stock (1)/Robert Kneschke; Media Ecke - Ben Hummitzsch

SENIOREN FREUNDLICH

1

Wirbelsäule strecken: Da unsere Anatomie nicht dazu gemacht ist, lange zu sitzen, ist es wichtig, ab und an die Wirbelsäule zu strecken – und das geht überall. Dazu setzen wir uns aufrecht auf einen Stuhl und verschränken die Finger beider Hände ineinander. Nun atmen wir tief ein, führen die Arme senkrecht über unseren Kopf und so weit wie möglich nach hinten, bis wir eine deutliche Spannung in den Oberarmen spüren. Diese Position halten wir für ein paar Atemzüge und führen dann langsam unsere Arme wieder nach vorne in die Ausgangsposition.

2

Einfach mal fallen lassen: Erst mal gerade hinstellen und dann Schulter runter! Beim Einatmen ziehen wir die Schultern Richtung Ohren, beim Ausatmen lassen wir sie locker wieder fallen.

3

Schulterkreisen: Wahlweise im Sitzen mit freiem Rücken oder im Stehen lassen wir unsere Schultern kreisen. Die Arme hängen dabei locker herunter, die Schultern ziehen wir erst nach oben und dann nach hinten – rechts, links und dann beide Schultern gleichzeitig. (Ohne Foto)

4

Bewegungen über Kreuz: Um beide Gehirnhälften besser zu vernetzen, sollten wir uns auch mal über Kreuz bewegen. Wir legen abwechselnd die rechte Hand aufs linke Knie. Dann die linke Hand aufs rechte Knie. Überkreuzbewegungen helfen dem Gehirn, beide Hälften zu verbinden. Die linke „analytische Hälfte" ist zuständig für Einzelheiten, Zahlen, Buchstaben, Strukturen, Planung, Unterschiede, folgerichtiges Denken, Analyse und Satzkonstruktionen. Die rechte „ganzheitliche" für Überblick, Bilder, Gefühle, Spontanität, gleichzeitiges Handeln und Denken, Intuition, Rhythmus und Dialekt. Es werden immer beide Gehirnhälften benutzt, eine ist aber die bevorzugte Seite, die vor allem bei spontanen Handlungen entscheidet, wie eine Info aufgenommen wird.

5

Balance-Übung: Wir überkreuzen unsere Hände an den Handgelenken, kreuzen unser Finger, überschlagen unsere Beine. Bleiben so für fünf tiefe Atemzüge. Atmen durch die Nase ein, wenn sie frei ist, und durch den Mund wieder aus. Wechseln dann auch noch mal Hände und Beine, sodass jeweils beide Beine und Hände einmal oben lagen und atmen wieder ein und aus.

6

Kutscherhaltung: Wir sitzen auf einem Stuhl, die Beine hüftweit auseinander. Wir beugen uns aus der Taille heraus nach vorn, stützen die Unterarme auf den Oberschenkeln ab und lassen den Kopf hängen. Die Kutscherhaltung ist die effektivste Übung, die man im Sitzen ausführen kann. Sie entspannt den ganzen Rücken und den Nacken.

7

Po trainieren: Auch unseren Po können wir während der Arbeit gut trainieren. Wenn wir gerade stehen und auf etwas warten wie etwa auf den Aufzug oder vor der Kaffeemaschine, dann stellen wir uns vor, dass wir eine Münze zwischen den Pobacken haben, die wir festhalten möchten. Dafür spannen wir den Po für 15 bis 20 Sekunden fest an. Danach entspannen wir kurz und wiederholen das Ganze. Übrigens: Der Gesäßmuskel ist ein entscheidender Muskel, wenn es um Rücken- und Hüftgesundheit geht. (Ohne Foto)

8

Arme fit halten: Mit Liegestützen. Wir setzen uns wie immer an den Schreibtisch und drücken mit den Handflächen von unten gegen die Schreibtischplatte. Das stärkt Ober- und Unterarme. Doch zuvor sollten wir überprüfen, ob die Platte auch richtig befestigt ist. Eine andere Möglichkeit, die sich auch gut fürs Homeoffice eignet, sind Liegestütze am Schreibtisch. Dafür stellen wir uns hin und stützen unsere Arme auf dem Schreibtisch ab. Mit den Beinen gehen wir nun soweit vom Schreibtisch weg, bis unser Körper eine gerade Linie bildet. Nun spannen wir unseren Köper an und lassen ihn langsam nach unten senken und stützen uns wieder nach oben.

9

Nacken entspannen: Setzen wir uns aufrecht hin und neigen den Kopf auf die rechte Seite. Dann den rechten Arm über den Kopf und mit der Hand die Dehnung verstärken, indem wir vorsichtig den Kopf weiter leicht nach rechts neigen. Diese Positionen halten wir zehn Sekunden. Danach wiederholen wir dies auf der anderen Seite.

10

Treppen steigen: Es ist eine simple Frage, die sich uns immer wieder stellt, Aufzug oder Treppe? Sei es bei der Arbeit, an der U-Bahnstation oder sogar im eigenen Wohngebäude – wenn ein Aufzug zur Verfügung steht, siegt oft die Faulheit. Dabei verbessert regelmäßiges Treppensteigen die Sauerstoffaufnahmefähigkeit unseres Blutes. Die ist entscheidend für unsere Leistungsfähigkeit und Kondition. Sie steht zudem in Zusammenhang mit koronalen und kardiovaskulären Herzkrankheiten. Na, dann los!

Fotos (9): Adobe Stock/Thomas Mucha; D. Kadell (6); Diakonie (2)

Nur wer sich bewegt, kann etwas bewegen

Mitarbeiter-Sommerfest 2022 am Muldestausee: Spaß, Bewegung, Motivation. Über Wege, Perspektiven und Sichtweisen

Ein gutes Miteinander ist wichtig. Es fördert die Kommunikation im Team, steigert Kreativität und Engagement, hält gesund. Deshalb hat im Diakonieverein Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen, inklusive der DIAKONIE Erziehung und Bildung gGmbH sowie der DIAKONIE Erziehung und Bildung gGmbH, das Mitarbeiter-Sommerfest schon Tradition. Dieses Jahr in Friedersdorf am Muldestausee mit einem Drachenbootrennen (Fotos oben) gefeiert. Mit mehr als 320 Leuten.

„Prima, dass der Diakonieverein für ein gemütliches Beisammensein der Mitarbeitenden und ihren Familien sorgt“, so Fördergruppenleiterin Silvia Manske (Foto, 2. Spalte), die bereits über 20 Jahre in ihrem Bereich arbeitet. „Mit Herz und Seele für den Verein.“

Nele (Foto 5. Sp. u.), 14 und Tochter der Verwaltungsangestellten Anja Gulitz, ging als Trommlerin der Verwaltungsmannschaft „Drachenfelsen“ an den Start. „Als Mama fragte, ob ich mitmachen will, habe ich gleich Ja gesagt.“

Begleitet von den unüberhörbaren Trommelschlägen des wagemutig auf dem Bug sitzenden Trommlers, getrieben von den vielen Paddlern, die im Gleichtakt durchs Wasser ziehen, angefeuert vom überragend im Heck stehenden Steuermann oder einer Steuerfrau, stürmen die Boote nach vorn – angefeuert von den Kollegen. Grenzen austesten, sie und sich selbst überwinden. Im Team, das motiviert. Das Wichtigste: Spaß und Bewegung. Die Stimmung ist super.

Das empfindet auch Carola Niedrig (Foto u.) vom Ambulanten Betreuten Wohnen in Wolfen so. „Hier sehe ich Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich sonst nur am Telefon zu tun habe. So lernen wir uns besser kennen.“

Marco Schneider (Foto 4. Sp.), Vorsitzender der Mitarbeitervertretung, nickt. Er wäre gern mitgepaddelt, hat aber gerade Rückenprobleme. So feuert er seine Kolleginnen und Kollegen an. Und sagt dann: „Das Sommerfest fördert den Teamgeist“.

Nur wer sich bewegt, kann etwas bewegen! Eine Erfahrung, die man im Diakonieverein verinnerlicht hat. Und es dabei mit Franz Kafka hält: „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ Auf alten Pfaden und auf neuen Wegen. Das eröffnet ungeahnte Perspektiven, ändert Sichtweisen. Das Mitarbeiterengagement trägt entscheidend zum Unternehmenserfolg bei. ■

ANZEIGE

Haben Sie heute schon gelacht?

Das verbindet. Und Humor befreit. Gerade in Krisen bedarf es symbolischer Entlastung. Humor ist, wenn man trotz allem lacht. Warum deutscher Humor auch ein Schlankmacher ist. Wer über sich selber lachen kann, kommt einfacher durchs Leben

Fotos (3): Adobe Stock/olly, /pathdoc, /Victor zastol'skiy

Hilfe! Wohnung unter Wasser! Wenn's die eigene wäre, könnten wir dann noch darüber lachen? Ja, wer Galgenhumor hat...

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht." Dieser Satz stammt vom famosen, heute 112 Jahre nach seinem Tod fast vergessenen Schriftsteller Julius Otto Bierbaum. Dessen bedeutendster Roman handelt von einem tragikomischen Clown, der am Ende seiner viel belachten Vorstellung am Strick hängt. Tatsächlich ein Stück Galgenhumor.

Krisensituationen haben ihre Eigendynamik. Jeder von uns reagiert in Zeiten von Corona-Pandemie und Ukraine-Krieg individuell. Manchem fällt es schwer, sich mit den herausfordernden Momenten auseinanderzusetzen, sich von der Flut der bedrückenden Nachrichten zu distanzieren. Andere wiederum wollen sich bewusst ablenken, sich auf den Alltag konzentrieren und sich selbst nicht aus den Augen verlieren. Jeder Mensch hat seine Strategie, mit Ausnahmesituationen umzugehen. Was für den einen unangebracht ist, scheint für den anderen überlebenswichtig: Mit Humor den schwierigen und unfassbaren Momenten begegnen.

Eine der ältesten Krisenbewältigungsstrategien der Menschheit ist Humor, ist Lachen. Beides gehört zusammen, ist aber nicht das Gleiche. Ersteres ist eine Reaktion unseres Körpers, die wir nicht steuern können. Reflexartig läuft ein standardisiertes Muster ab. Anders als der motorische Vorgang des Lachens ist Humor eine Charaktereigenschaft. Eine innere Haltung zum Leben. Von Mensch zu Mensch unterschiedlich, sagt sie etwas über die Art und Weise aus, wie wir mit Ereignissen in unserer Umgebung umgehen.

Schon in der Antike schieden sich die Geister, was Humor im Allgemeinen und Lachen im Speziellen anbelangt. So beschrieb der Dichter Homer das „unauslöschliche Gelächter der seligen Götter", während Philosoph Plato diese „Enthemmung" mit dem Hinweis tadelte, hier würden die Himmelsbewohner schlechtes Vorbild sein.

Siegmund Freud war es schließlich, der Humor als den Mechanismus sah, der uns hilft, das Leben zu bewältigen. Bei Freud dient Humor der Abwehr von Konflikten, das Lachen der Entladung von psychologischen Spannungen. Komisch sind Situationen, in denen die Verhältnismäßigkeit nicht stimmt. Aber was ist, wenn man keinen Humor hat? Kann man den erlernen? Nun, darüber streiten sich bis heute die Geister.

Es heißt, zwei Juden an einem Tisch und schon lachst Du Dich kaputt. Ja, die Tradition des jüdischen Witzes ist besonders. Geboren als Licht im Dunkel, Satire, (Selbst-)Ironie und Sarkasmus in Jahrhunderten der Verfolgung und Bedrohung.

Der Dramatiker George Tabori, dessen Vater in Auschwitz endete, hat gesagt, ein guter Witz berge „immer eine Katastrophe". Ein wahrer Witz verlache gar das eigene Missgeschick. Weil Humor, der mehr ist als selbstberauschter Zynismus, durchaus mit Empathie für eigene und fremde, allzu menschliche Schwächen zu tun hat.

Kennen Sie von Umberto Eco den berühmten Mittelalter-Krimi „Der Name der Rose" von 1980? Da ist der Schlüssel zu den makaberen Mordfällen die Furcht eines orthodoxen Mönchs vor dem womöglich aufrührerischen Gehalt einer geheimen Abschrift der eigentlich verschollenen Komödien-Lehre des Aristotoles. Humor nämlich ist immer ketzerisch kritisch – wer trotzdem lacht, lacht eben aus Trotz.

Deshalb versuchen Diktaturen, Witze auf ihre Kosten und das Verlachen ihrer Macht zu verbieten. Meist erfolglos. Auch ein Virus hat keine Macht über das Lachen. Denn Humor ist demokratisch, wenn er gegen alle geht. Und Lachen ist gesund.

Stimmt das, ist das gesund? Alles begann mit einer Lachnummer im wahrsten Sinne des Wortes: In den 1960er Jahren sah sich der Amerikaner William Finley Fry Junior einen Film von Dick und Doof an. „Die Folge, wo die beiden ein Klavier den Hügel hinaufschieben", so Fry im Dezember 1999 gegenüber dem „SZ-Magazin". Das Besondere: Im Arm des Psychiaters steckte eine Kanüle, die ihm regelmäßig Blut abzapfte. Er wollte wissen, was beim Lachen im Körper passiert.

Heute gilt der im Mai 2014 verstorbene Fry als Begründer der Lachforschung, der sogenannten Gelotologie. Das Dick-und-Doof-Experiment hatte ergeben, dass beim Lachen die Zahl der natürlichen Killerzellen im Blut zunimmt. Natürliche Killerzellen gehören zu den weißen Blutkörperchen und töten etwa Zellen ab, die von Viren befallen wurden. Inzwischen wissen Forscher aus größeren Untersuchungen, dass beim Lachen sogar viele Immunzellen aktiv werden. Da liegt die Vermutung nahe, dass das vor Krankheiten schützt.

Herzhaft Lachen kann körperliche Arbeit sein. Muskeln im Körper werden dabei beansprucht, der Puls steigt. Richtig doll, wenn man „reinhaut", dass die Schultern zucken, der Brustkorb bebt, das Zwerchfell hüpft. Zu anstrengend? Kichern, gackern, schmunzeln – geht auch. Oder echtes Lachen, bei dem sich die Mundwinkel nach oben ziehen, die Augen zusammengekniffen werden und Lachfalten entstehen.

Jetzt seien Sie mal ehrlich: Haben Sie heute schon gelacht?

Nicht? Naja, Humor kann auch eine ernste Sache sein. Das Thema nährt inzwischen eine überschaubare Branche von Beratern und Seminaranbietern. In den USA vertrauen Unternehmen wie Hewlett-Packard auf die befreiende Kraft des Lachens und engagieren Humorberater. Bewerber müssen zuweilen bei Einstellungstests zeigen, dass sie Witz haben. Wer das kann, ist wohl in der Lage, verbale Angriffe zu kontern. Schlagfertigkeit ist allemal eine Paradedisziplin, um das Büroleben zu meistern.

Hierzulande scheint das mitun-

Fortsetzung auf Seite 13

Fotos (5): Adobe Stock/olly, /pathdoc; Dana Kadell (2); Diakonie (1)

Fortsetzung von Seite 12

ter aber schwierig, so Kabarettist Dieter Hallervorden: „Deutscher Humor ist ein echter Schlankmacher. Man muss meilenweit laufen, bis man ihn trifft."

Eckart von Hirschhausen, Arzt und Kabarettist, meint: „Nicht alles, was man zählen kann, ist wichtig. Und nicht alles Wichtige kann man zählen. Kinder lachen 400 Mal am Tag, Erwachsene 20 Mal – Tote gar nicht. Da erkennt auch der statistische Laie die Tendenz."

Der Volksmund sagt, Lachen sei die beste Medizin. „Zum Glück sagt das ja auch die Wissenschaft. In den letzten Jahren gibt es eine Revolution in den Gesundheitswissenschaften und der Psychologie. Endlich wird nicht nur geschaut, was Menschen krank macht, sondern auch, was sie gesund hält und vor seelischen Belastungen schützt. Da ist Humor einer der zentralen Schutzfaktoren", so von Hirschhausen zu ntv.

Lachen soll auch gegen Schmerzen gut sein: Endorphine und Enkephaline, beides körpereigene Botenstoffe, kennt man aus der Schmerzforschung – sie wirken Schmerzen entgegen.Wir nehmen Schmerzen weniger wahr, wenn wir aus Erheiterung lachen. Vielleicht auch, weil Lachen ablenkt. Es beansprucht das Hirn und gibt weniger Platz für negative Emotionen frei.

Apropos Corona. Darf man Witze machen über eine Krankheit, die für Tausende, Millionen Menschen tödlich endet? Ja, warum denn nicht? Lachen ist ein echter Virus-Killer! Der feine Unterschied macht es, nämlich ob ich mich über eine Krankheit und vor allem den Umgang mit ihr lustig mache – oder über die Menschen, die unter ihr leiden müssen.

Wir leben in schweren Zeiten. Wieder mit Engpässen. Beispiel Klopapier, Hamsterkäufe und die Erkenntnis, dass Klischees oft auch stimmen. Denn Franzosen berichten von Rotwein-Hamsterkäufen, Holländer erstehen wohl ungewöhnlich viel Cannabis, Amerikaner decken sich mehr noch als üblich mit Waffen ein – und wir halt mit Klopapier. Und Mehl. Darüber kann man sich ärgern oder auch nicht. Wer weiß, vielleicht stellen die Unmengen von Mehl und Klopapier das Gegenmittel dar. Dann sind nicht die die Deppen, sondern wir! Oder?

Egal. Können Sie jetzt lachen? Sie wissen doch, Lachen kann ansteckend sein! Ist besser, als sich Corona einzufangen und auf andere zu übertragen. Lachen Sie! Und bleiben Sie schön negativ! ■

Viel Lachen hält schlank

Heute schon gelacht?

Ja, als ich einer Kollegin sagte, dass ich trotz der Schokolade, die ich gern esse, so schlank bin – weil ich ständig lache.

Bianca Zachrau, Qualitätsbeauftragte der DIAKONIE Soziale Dienste gGmbH

Sie lachen oft?

Ja, ich bin ein positiv denkender Mensch, erfreue mich auch an kleinen Dingen wie den Duft einer Blume. So eine Einstellung macht das Leben leichter.

Und wenn Sie einen schlechten Tag haben?

Vergesse ich nicht zu lachen. Selbst aus Schlechtem kann ich mitunter wertvolle Erfahrungen ziehen, daraus lernen. Lebensfreude heißt für mich, immer das Positive rauszufiltern. Ich grüße auch mal wildfremde Menschen mit grimmiger Miene... Oft reagieren sie überrascht – und lächeln zurück. ■

Lachen, bis der Körper wippt

Heute schon gelacht?

Ja, beim Aufstehen. Mit meinen kleinen Töchtern Sophia und Senta lache ich herzhaft viel.

Manuela Laabs, Deutsch-, Musik- und Sachkundelehrerin, Grundschule Wolfen

Warum lachen Kinder öfter als Erwachsene?

Sie sind unbefangener, leben im Moment, erfreuen sich am Augenblick. Erwachsene analysieren...

Und Sie selbst?

Lache gern. Ich bin ein positiv denkender Mensch. Das hilft im Leben weiter. Und ja, ich lerne auch von Kindern. Wer lacht, signalisiert Entspannung.

Das ist so herrlich im Musikunterricht bei der Body Percussion und dem Singen des Shantys „Wellerman" auf Deutsch. Da wippt der ganze Körper... Die Kinder sind voller Energie, entspannt und glücklich. Ich auch. Dann müssen wir alle lachen. Und das aus tiefstem Herzen. ■

Mit Humor ist vieles leichter

Heute schon gelacht?

Ja, mit Kolleginnen über eine lustige Arbeitssituation.

Elke Sievert, Leiterin der Sozialpädagogischen Familienhilfe Wolfen

Lachen Sie oft?

Ja. In der Familienhilfe bin ich oft mit Dingen konfrontiert, denen mit etwas Humor leichter zu begegnen ist. Ich kann mich aus einem Stimmungstief selbst herausholen.

Wie machen Sie das?

Intuitiv. Ich lache gern, habe eine positive Grundhaltung zum Leben. Und ganz wichtig: Ich habe gelernt, nach der Arbeit abzuschalten, mich zu erholen, mich an den kleinen Dingen im Alltag zu erfreuen und Kraft zu tanken, damit ich die Herausforderungen auf Arbeit meistern kann. Das funktioniert, weil ich tolle Kolleginnen habe, mit denen ich auch herzhaft lachen kann. ■

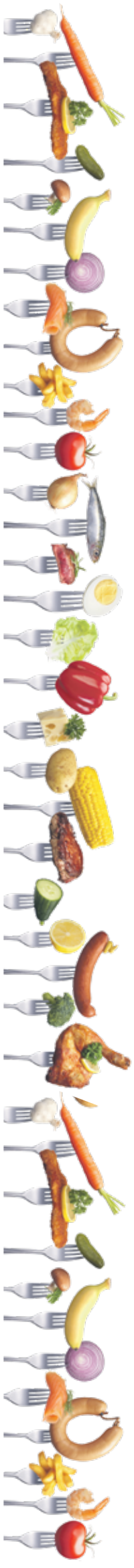
ANZEIGE

vrk

Sichern Sie sich Ihre Vorteile!

- ✔ Zuschüsse zu Heilpraktikerkosten, Zahnersatz und Brillen
- ✔ 5 % Rabatt auf die Privathaftpflicht, Kfz-Versicherung, etc.
- ✔ keine Gesundheitsfragen bei der Krankenzusatzversicherung, u.v.m.!

Jetzt beraten lassen!
Holger Pflug
VRK Bezirksagentur
Telefon 0340 85072265
holger.pflug@vrk-ad.de



Fotos (2): Adobe Stock/akf, /MariaBobrova

Guten Appetit!

Der aber vergeht mitunter ganz schnell, weil nicht nur altersbedingte Veränderungen des Körpers den Ernährungszustand bestimmen, sondern auch soziale und psychosoziale Faktoren. Essen kann ziemlich mühsam werden. Bei längerer Appetitlosigkeit beginnt ein verhängnisvoller Kreislauf – und dann ist ärztlicher Rat nötig

Wohlbefinden und Vitalität sind Voraussetzungen für die persönliche Lebensqualität. Das Altern selbst ist nicht zu verhindern, jedoch vermag es ein gesunder Lebensstil hinauszuzögern. Auch eine gesunde Ernährung. Gibt es die? Einig ist man sich allenfalls noch für das Säuglingsalter: reine Muttermilch.

Nur Schonkost im Seniorenalter? Von wegen! Im hohen Lebensalter brauchen wir eine genauso abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung wie in jungen Jahren. Vollkorngetreide, viel Gemüse und Obst, täglich frische Milchprodukte und gelegentlich Fisch sorgen für einen ausgewogenen Speiseplan. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sind weder für Kinder, junge Erwachsene noch für Senioren empfehlenswert und sollten daher weitestgehend gemieden werden.

Was sich am Leben im Alter jedoch ändert, ist der Stoffwechsel. Aufgrund der geringeren Muskelmasse und eines höheren Fettanteils im Körper sinkt der tägliche Energieumsatz im hohen Alter. Im Vergleich zu jüngeren Jahren benötigen Senioren bis zu 300 weniger Kalorien pro Tag, dafür aber Lebensmittel mit höherer Nährstoffdichte.

Wir sollten essen, was wir brauchen und was wir wiederum verbrauchen. Mit fortschreitendem Lebensalter wird der tägliche Bedarf an Energie geringer, nicht jedoch der Bedarf an wertvollen Nährstoffen. Körperliche Beschwerden wie Schmerzen oder soziale Veränderungen wie ein Umzug können älteren Menschen rasch „auf den Magen schlagen“. Im Gegensatz zu Jüngeren werden Betagte nicht einfach dünner, wenn sie weniger essen, sondern laufen Gefahr, körperliche Reserven und Fähigkeiten wie sicheres Gehen zu verlieren.

Individuell angepasste Ernährung im Alter bedeutet: Nähr- und Baustoffe richten sich nach Statur und Gewicht, die Aufnahme von Energieträgern nach der körperlichen Aktivität.

Mit fortschreitendem Alter reduziert sich die Energiemenge, die täglich benötigt wird – allen voran die Energie aus Zucker und Getreide, die uns schnell zur Verfügung steht. Um jedoch täglich körperlich und geistig aktiv sein zu können, müssen weiter genug Lebensmittel gegessen werden, die die wichtigen Nährstoffe, Spurenelemente und Bausteine liefern.

Fast alle Bestandteile des Körpers werden stetig erneuert oder umgebaut. Wir merken das am Wachstum der Fingernägel und Haare, aber auch die Blutzellen, Muskelfasern und die Hautoberfläche werden alle paar Tage ersetzt. Ebenso die Abwehrstoffe im Blut, Hormone und andere Botenstoffe erneuern sich ständig. Dabei spielen Proteine und Fette eine wichtige Rolle. Vitamine und Mineralien „schmieren“ die Bau- und Betriebssysteme (Enzyme) des Körpers.

Das eigentliche Baumaterial wird in größeren Mengen benötigt. So liegt der Tagesbedarf eines Erwachsenen an Eiweiß bei etwa 0,8 Gramm pro Kilo gramm Körpergewicht. Betagten empfiehlt sich, täglich etwa ein Gramm Eiweiß pro Kilo Gewicht zu essen.

Der Eiweißbedarf einer 60 Kilo schweren Person betrüge also zum Beispiel mindestens 60 Gramm Eiweiß am Tag. Diese Menge gibt es zum Beispiel in folgenden Gerichten:

- morgens 1 Glas Milch,
- mittags 200 g Fisch ODER Linsengericht ODER ein Steak + Beilagen,
- abends 1 gekochtes Ei (mit Salat).

Übrigens ist die Biografie ein wichtiger Teil unserer Ernährung. Jeder Mensch ernährt sich individuell und hat dafür unterschiedliche Gründe. Ernährung hängt auch mit der persönlichen Lebensgeschichte und der Esskultur zusammen. Rituale und Gewohnheiten spielen eine Rolle. Manche gehen morgens erst ins Bad, andere frühstücken zuerst. Manche trinken ihren Kaffee mit Milch und Zucker...

Unsere Ernährung ist im steten Wandel. Neue Lebensmittel kommen auf den Markt, andere „verschwinden“. Insbesondere ältere Menschen kann dies schnell überfordern.

In Studien berichten betagte Menschen oft über Appetitmangel und sich allmählich verändernde Ernährungsgewohnheiten vom „Zuviel“ zum „Zuwenig“. Die Mangelernährung führt zu einem geschwächten Immunsystem, verzögert die Wundheilung, steigert das Risiko einer krankenhausbedingten Infektion. Und beeinträchtigt alltägliche Fähigkeiten wie Laufen, Einkaufen und Planen (kognitive Fähigkeiten), also die selbstständige Lebensführung.

Pauschale Ratschläge funktionieren hier aber nicht, es muss auf die individuelle Situation der Betroffenen eingegangen werden. Dazu ist es – neben der medizinischen Abklärung des körperlichen Zustandes – wichtig, zunächst ein Ernährungsprotokoll zu führen. So lässt sich nämlich feststellen, was und vor allem wie viel gegessen wird. Darauf aufbauend können dann konkrete Empfehlungen gegeben werden. ■

Hauswirtschaft beginnt vor der Pflege

Wenn Pflegebedürftige den Haushalt nicht mehr selber stemmen können, haben sie Anspruch auf Haushaltshilfen

Wer wegen einer Erkrankung, eines Unfalls oder einer Behinderung auf Pflege und Betreuung angewiesen ist, hat in der Regel auch Probleme, den Haushalt eigenständig in Ordnung zu halten. Dann kann die hauswirtschaftliche Versorgung als Pflegeleistung der Kranken- und Pflegekassen genutzt werden. Wer pflegebedürftig ist, hat Anspruch auf einen Pflegegrad und erhält verschiedene Leistungen der Pflegeversicherung. Da gilt: Je höher der Pflegegrad, desto höher die Leistungen.

„Wer einen Pflegegrad hat, kann mit den finanziellen Leistungen die hauswirtschaftliche Versorgung abdecken. Dies geschieht entweder im Rahmen des Pflegegeldes, wenn ein Angehöriger die Pflege sicherstellt, oder durch einen ambulanten Pflegedienst, der die hauswirtschaftliche Versorgung mit den sogenannten Pflegesachleistungen abrechnet“, so Katja Schneider, Pflegedienstleiterin der Sozialstation Zörbig.

Ein ambulanter Pflegedienst der DIAKONIE Soziale Dienste gGmbH. Die Angebote reichen von der häuslichen Krankenpflege, den 24-Stunden-Bereitschaftsdienst über die hauswirtschaftliche Versorgung bis hin zur Sterbebegleitung, der Tagespflege und der Seniorenbegegnungsstätte.

Hauswirtschaft beginnt vor der Pflege, ist unverzichtbares Element bei der Pflege. „Noch bevor ältere Menschen pflegebedürftig werden, kann man ihnen zur Hand gehen beim Fenster putzen, Gardinen waschen, bei der Wohnungs- und Wäschepflege oder der Essenzubereitung. Wir zum Beispiel helfen zudem beim Einkaufen, bei der Teilnahme an öffentlichen Ereignissen, der Begleitung von Freizeitaktivitäten und der Betreuung von Bettlägrigen. Des Weiteren lesen wir aus Zeitungen vor und singen auch, wenn es gewünscht wird.“

Jeder Pflegebedürftige bekommt zusätzlich zum Pflegegeld Entlastungsleistungen. Die werden von der Pflegekasse nicht ausgezahlt, sondern müssen als Sachleistung in Anspruch genommen werden – etwa für die Haushaltshilfe oder Betreuung.

„Bei uns erhalten Sie für dieses Geld drei Stunden Haushaltshilfe oder Betreuung im Monat.“ Voraussetzung für die Inanspruchnahme der Entlastungsleistung ist mindestens der Pflegegrad 1. Dieser Betrag ist für alle Pflegegrade identisch und kann nur von anerkannten Anbietern abgerechnet werden. So darf eine selbstständige bzw. freiberufliche Putzfrau nicht über den Entlastungsbetrag finanziert werden.

Die Sozialstation Zörbig beschäftigt 28 Mitarbeitende, davon vier Haushaltshilfen. „Für ihre Arbeit wird keine berufliche Ausbildung vorausgesetzt, jedoch hauswirtschaftliche Erfahrung. Wichtig ist ebenso soziale Kompetenz“, sagt Katja Schneider.

Wer Interesse an einer Haushaltshilfe hat, sollte Experten vor Ort fragen. So natürlich auch in den Sozialstationen der DIAKONIE Soziale Dienste gGmbH in Wolfen, Pouch, Zörbig und Sandersdorf. ■

→ **Siehe www.diakonie-wolfen.de!**

Laufen ohne Schnaufen...

... heißt die goldene Regel für Freizeitsportler. Das richtige Tempo macht's. Jeder so, wie es ihm gut tut

Fotos (4): Adobe Stock (3)/Burbuzin, /Naturestock, /Liubov Levytska; Diakonieverein

Nicht jede Sportart ist für Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit empfehlenswert. Eher ungeeignet ist Sport, bei dem ein Ball im Spiel ist wie etwa Fußball, Handball, Squash, Badminton oder Tennis. Denn bei Ballsportarten erwacht schnell der Ehrgeiz, den Ball noch erreichen zu wollen, wofür oft ein hoher Krafteinsatz nötig ist und als Folge Überlastungen des Herzmuskels auftreten können.

Deutlich geeigneter sind Ausdauersportarten, die sich problemlos mit niedriger Intensität durchführen lassen – wie zum Beispiel Joggen, Radfahren, Schwimmen, Rudern, Wandern, Walken oder Skilanglauf.

Um sein Herz gesund zu halten und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, muss man die Herzarbeit ökonomisieren. Die Herzfrequenz und die -belastung sollten also minimiert werden. Optimal ist eine höhere Leistungsfähigkeit bei weniger Aufwand.

Die Devise: Laufen ohne Schnaufen. Die Trainingsbelastung sollte nicht zu hoch sein, und Sie sollten immer über genügend Sauerstoff verfügen. Optimal beim Joggen ist der Vier-Schritt-Atemrhythmus. Vier Schritte ein- und vier Schritte ausatmen. So wird der Herzmuskel besser durchblutet und mehr Sauerstoff transportiert, der Widerstand in den Blutgefäßen reduziert und das Herz gekräftigt.

Bei Ausdauersportarten sollte am Ende der Trainingseinheit kein Endspurt erfolgen. Zwar ist es verlockend, auf den letzten 400 Metern noch mal aufzudrehen, doch mit solchen Maximal-Belastungen steigt die Gefahr, das Herz zu überlasten. Zudem sollten intensive Belastungen ein Training nicht beenden. Also gemütlich auslaufen.

Des Weiteren ist ein leichtes Krafttraining zu empfehlen. Gerade ältere Menschen, die bereits an Muskelmasse verloren haben, sollten das in ihren Trainingsplan integrieren. Besonders die sechs großen Muskelgruppen müssen trainiert werden: Rücken, Schultern, Beine, Brust, Bizeps, Trizeps. Und zwar mit Kniebeugen, Bauchübungen für einen starken Rücken und Liegestütze sowie Armbeuge-Übungen.

Tipp 1: Wer ständig mit Bus oder der Straßenbahn nach Hause fährt, kann jeden zweiten Tag ein, zwei Stationen früher aussteigen und den Rest zu Fuß weitergehen.

Tipp 2: Abends noch mal eine halbe Stunde rausgehen und dabei dreimal das Tempo für jeweils fünf Minuten so steigern, dass die Nachbarn sagen würden: „Der hat es aber eilig." Erstaunlicherweise werden solche Intervallbelastungen oft als weniger anstrengend empfunden als Ausdauerbelastungen.

Zusätzlich können wir durch regelmäßiges Training Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und erhöhte Blutfette abschwächen. So verringert sich auch unser Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch eine verbesserte Ausdauer kommt es auch zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit, die sich in unserem Alltag, im Beruf und in der Freizeit positiv widerspiegeln kann.

Trauen wir uns also, überwinden wir den inneren Schweinehund! ■

→ **Siehe www.herzstiftung.de!**

Den inneren Schweinehund austricksen

Gesundheitsfürsorge: Was Schrittzähler in der Sozialpädagogischen Familienhilfe bewirken

„Ja, über einen Schrittzähler habe ich mal nachgedacht, aber deshalb nicht gleich gekauft", sagt Jana Wagner, Mitarbeiterin in der Sozialpädagogischen Familienhilfe Wolfen. Aber ihr Sohn hat ihr dann vor anderthalb Jahren einen Schrittzähler geschenkt. Ein Hightech-Armband. Da schaut sie täglich drauf.

Der Ehrgeiz hat sie gepackt. Wie viele Schritte läuft sie am Tag? Schafft sie die viel beschworenen 10.000 Schritte? Übrigens ein PR-Gag aus Japan von 1964. 7.000 Schritte tun es auch, besagen US-Studien. Egal, am Anfang war es für Jana Wagner die reine Neugier.

Wie viele Schritte sind es denn nun am Tag? „8.000 bis 10.000 in Corona-Zeiten." Was hat das Virus damit zu tun? „Wegen der Hygieneregeln haben wir uns mit den Klienten im Freien getroffen, Spaziergänge gemacht, geredet und sind so mehr gelaufen", sagt Elke Sievert, Leiterin der Sozialpädagogischen Familienhilfe, ebenso „Trägerin"

Jana Wagner (l.) und Elke Sievert, Sozialpädagogische Familienhilfe Wolfen

Was Familienhelfer sind

Familienhelfer unterstützen Familien in Krisensituationen. Sie zeigen Lösungen für Konflikte, Erziehung und Alltagsbewältigung auf. Und gehen meist im Auftrag der Jugendhilfe direkt in eine Familie. Es handelt sich in der Regel um Sozialpädagogen mit absolviertem Hochschulstudium. ■

eines Schrittzählers. So ein Ding haben hier alle. Im Frühjahr hat der Diakonieverein Schrittzähler an seine Mitarbeitenden verteilt. Kein Zwang, nur ein Akt der Gesundheitsvorsorge.

Übrigens haben die „Außen"-Termine der Familienhelferinnen andere Sichtweisen ermöglicht. „Wir haben manch eine Klientin lockerer erlebt als sonst, mitunter gesehen, wie sie mit ihren Kindern in der freien Natur spielen", sagt Elke Sievert. Neue Perspektiven, neue Sichtweisen. Kein Grund aber, die Arbeit ins „Freie" zu verlegen.

Der Schrittzähler ist indes immer wieder Thema am Mittagstisch im Büro. Über sie kommen die Familienhelferinnen auch ins Gespräch, wer wo am Tag bereits wie viel gelaufen ist, um die Termine zu erledigen. Da wird dann oft gelacht. Das entspannt. Ja, hier stimmt die Chemie.

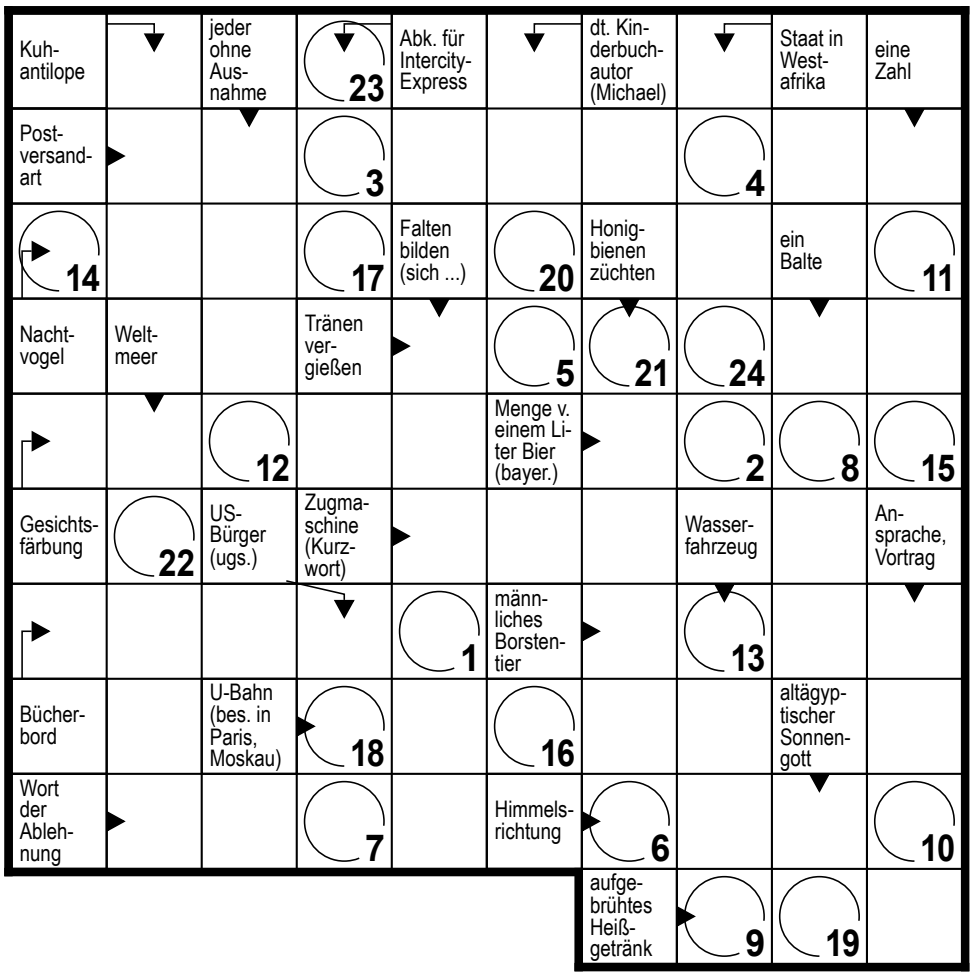
Für Jana Wagner ist der Blick auf den Schrittzähler auch Ansporn, will sie doch gesund bleiben. Also 8.000 Schritte will sie am Tag schaffen. „Ich freue mich, wenn ich abends mehr Schritte als mein Mann Olaf gelaufen bin."

Jana Wagner will's wissen. Probiert einen Hula-Hoop-Reifen aus. Der hält die Hüft- und Rumpfmuskulatur beweglich. Ja, und auf ihren Inlineskatern ist sie seit sechs Jahren unterwegs. Auch heute noch. Mit 57! Respekt!

Das sagen sich wohl auch die Jugendlichen, die sie betreut. „Beim Inlineskaten komme ich leichter ins Gespräch." Das passiert aber nur hin und wieder. Einmal ließ sie sich auf einen Wettlauf mit einem Elfjährigen ein, der war aber zu schnell. Die Kinder waren begeistert, ebenso von der Familienhelferin.

„Bewegen, bewegen, bewegen" heißt die Devise. „Im Alter wird man ehrgeiziger", sagt Jana Wagner. Wirklich? „Bei der Schrittzahl auf jeden Fall. Und man wird ausgeglichener." Was Schrittzähler so alles bewirken können... ■

Gehirn-Fitness



Rätsel: www.kreuzion.de

Und wieder ein Rätsel! Lust darauf? Wer versucht sich daran?

Das **Lösungswort** senden Sie bitte bis zum **30. 10. 2022** an den Diakonieverein Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen, KOMPASS, 06766 Bitterfeld-Wolfen im Lützowweg 1 oder an **redaktion@diakonie-wolfen.de** oder per **Fax 03494- 3667 18**. Und bitte nicht vergessen, das **Kennwort: Rätsel** anzugeben.

Der Diakonieverein stellt drei Preise zur Verfügung: jeweils einen Regenschirm. Unser Lösungswort finden Sie dieses Mal unter 1 bis 24.

Kommen wir zum Rätsel im KOMPASS vom März 2022. Das richtige Lösungswort lautete: **SONNENAUFGANG**.

Gehören Sie zu den glücklichen Gewinnern? Wir haben drei Mal in den Korb mit den richtigen Antworten gegriffen und die Preisträger ermittelt. Jeweils einen schwarz-goldenen Regenschirm des Diakonievereins haben folgende drei Leserinnen und Leser gewonnen:

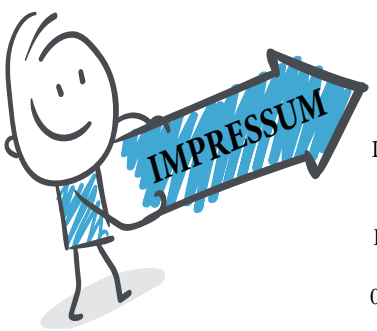
- Steffen S. aus Muldestausee, OT Schwemsal,
- Sybille P. aus Zörbig und
- Marion S. aus Gräfenhainichen.

Allen drei Gewinnern herzlichen Glückwunsch!

Die Gewinner des Rätsels in dieser Ausgabe vom KOMPASS geben wir auf unserer Homepage **www.diakonie-wolfen.de/kompass** nach dem **4. November 2022** bekannt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Alles klar? Los geht's.

Seite 3: Lösung der Matheaufgabe: 5050



KOMPASS, Nr. 4
September 2022

Herausgeber und v.i.S.d.P.:
Ulrike Petermann,
Theologischer Vorstand
Redaktion: Dana Kadell
Layout/Gestaltung: Dana Kadell | SP • Gestaltung
St. Pudenz-Pech
Druck: MZ Druckereigesellschaft mbH, Fiete-Schulze-Str. 3, 06116 Halle (S.), Tel.: 0345-565 0

Kontakt:
Diakonieverein e.V. Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen
Lützowweg 1,
06766 Bitterfeld-Wolfen
Tel.: 03494-3667 0
Fax: 03494-3667 18
redaktion@diakonie-wolfen.de
www.diakonie-wolfen.de

KOMPASS erscheint in einer Auflage von 60.000 Exemplaren. Die Zeitschrift wird kostenlos an Haushalte im Landkreis Anhalt-Bitterfeld verteilt.

Fotos (3): Adobe Stock/artchilligurum.de; Diakonieverein, Jens Schlüter

***Feierliche Spendenübergabe**: Phillipos Vrizas (r.), Leiter des Progroup-Standorts Sandersdorf-Brehna, und Kay Schäfer (3.v.r.), Leiter Versand PM3, überreichten den Scheck an (v.l.) Patricia Metz und Ulrike Petermann, beide Vorstände des Diakonievereins e.V. Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen, Katrin Suchantke, Gruppenleiterin der Wolfener Werkstätten und die Werkstattbeschäftigten Holger Grusser und Marko Pilz (2.v.r.).*

Hightech-Unternehmen auf gute Nachbarschaft

Papierfabrik PM3 von Progroup in Sandersdorf-Brehna spendet 14.200 Euro an Diakonieverein

Die Freude im Diakonieverein e. V. Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen ist groß: Die neue Papierfabrik PM3 der Progroup AG in Sandersdorf-Brehna spendet 14.200 Euro. Phillipos Vrizas, Leiter des Standorts Sandersdorf-Brehna, hat im Juni den symbolischen Scheck an die beiden Vereinsvorstände Patricia Metz und Ulrike Petermann überreicht.

Nach einer rekordverdächtigen Bau- und Montagezeit von nur 18 Monaten hat Progroups neue Hightech-Papierfabrik PM3 in Sandersdorf-Brehna im August 2020 den Betrieb aufgenommen. Herzstück ist eine der modernsten und leistungsfähigsten Papiermaschinen der Welt zur Herstellung von umweltfreundlichen und hochwertigen Wellpappenrohpapieren. Die Anlage verfügt über eine Jahreskapazität von 750.000 Tonnen.

Gesellschaftliche Verantwortung ist ein zentraler Unternehmenswert von Progroup. An seinen 14 Standorten in Zentraleuropa zeigt das Familienunternehmen soziales Engagement – so auch in Sandersdorf-Brehna.

Ende Mai waren alle Anwohner und Mitarbeitenden zu einem Tag der offenen Tür eingeladen. An die 3.000 Besucher kamen. Da hat Progroup den „Blick hinter die Kulissen" mit einem guten Zweck verbunden: Speisen und Getränke für die Besucher zum symbolischen Preis von ein bis drei Euro gegeben.

Den Erlös hat Progroup auf 14.200 Euro verdoppelt – der Diakonieverein ist begeistert.

„Der Tag der offenen Tür hat großen Zuspruch erfahren. Das gibt mir zweifach Grund zur Freude. Denn so haben wir nicht nur die Gelegenheit gehabt, uns und unser Werk all den interessierten Anwohnerinnen und Anwohnern vorzustellen. Obendrein ist durch die Veranstaltung ein stattlicher Betrag zusammengekommen, mit dem wir – verdoppelt – nun den Diakonieverein unterstützen können", so Phillipos Vrizas. Und weiter: „Zu guter Nachbarschaft gehört für uns nämlich auch, die wichtige Arbeit von Vereinen und sozialen Einrichtungen vor Ort nachhaltig zu fördern."

Patricia Metz, Kaufmännischer Vorstand des Vereins: „Wir freuen uns sehr über die großzügige Spende." Und Ulrike Petermann, Theologischer Vorstand, ergänzt: „Damit können wir Projekte und Bildungsangebote zur Medienschulung und Digitalisierung umsetzen sowie Hardware anschaffen. Teilhabe am Arbeitsleben ist uns wichtig. Die großzügige Spende unterstützt uns dabei. Ein weiterer Teil wird zudem in unser Zirkus- oder Bienenprojekt gehen."

Herzlichen Dank der Progroup AG für ihre Unterstützung!

→ **Spendenkonto des Diakonievereins e. V. Bitterfeld-Wolfen-Gräfenhainichen: Bank für Kirche und Diakonie. IBAN: DE90 3506 0190 1566 1010 21**