

September 2022

# GESUNDBRUNNEN

Was hält uns stark?

## Die Kraft der persönlichen erneuerbaren Energien

Freundes- und Förderkreis

## Bitte nehmen Sie Platz!

Würdigung

## Prälat i. R. Rudolf Schmidt – ein Nachruf





## Besinnung

4 Unterwegs zu innerer Ruhe

## Was hält uns stark?

- 6 „Nicht vergessen, das Glas ist immer noch halb voll“
- 7 Sie sorgt für volle Teller in Hofgeismar
- 8 Stärkungstage in Krisenzeiten
- 12 Von Marshmallows, Schnecken und Schneebällen
- 15 Nachwuchs auf der Apfelbaum-Plantage

## Impressum

GESUNDBRUNNEN, Magazin des Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen e. V., Ausgabe September 2022 | 39. Jahrgang, gegründet 1982

**Herausgeber:** Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen e.V. | Brunnenstr. 23 | 34369 Hofgeismar | Tel. 05671 882-0 | Fax 05671 882-211 | E-Mail: info@gesundbrunnen.org | Internet: www.gesundbrunnen.org

**ViSdP:** Dr. Jochen Gerlach, Theologischer Vorstand | **Redaktionsteam:** Martin Bleckmann, Brigitte Rathmann, Anne-Kathrin Stöber

**Bilder:** Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen, Paavo Blåfield, Familie Döring, Julia Drinnenberg, Bianca Emde, Martha Friedel, Karla Krause-Heid (Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda), Gitta Hoffmann, Tanja Hunjadi, Maria Lesser | Titel: Rawpixel.com – stock.adobe.com; S. 8: Alextanya – stock.adobe.com; S. 11: akulamatiou – stock.adobe.com; S. 12/14: Ivan Voronov – stock.adobe.com; S. 13: Rachel – stock.adobe.com; S. 15 (Hintergrund): EwaStudio – stock.adobe.com; S. 21: Grafik Resilienzmodell nach Gruhl/Körbächer; S. 23: PepeSun – stock.adobe.com; S. 24/25: tiverets – stock.adobe.com; S. 31 (oben): Vanja – stock.adobe.com; S. 41: Snowbelle – stock.adobe.com; S. 47 (Hintergrund): Mariia – stock.adobe.com | **Layout:** Brigitte Rathmann | **Druck:** Meister Print, Kassel

- 16 Lernen, immer wieder Distanz herzustellen zwischen Arbeit und Leben
- 18 Eintauchen in die Welt der Fantasie
- 20 Die Kraft der persönlichen erneuerbaren Energien
- 23 Aus einer Unterhaltung zwischen Anna Griese und Pfarrer Enwood Longwe
- 24 „Wir haben uns eine Menge Stress weggelacht“
- 26 Jedes Mützchen selbst gestrickt
- 28 Das Wichtigste: „Dass jeder Tag seinen Sinn hat“
- 30 Wenn die Angst der Kriegskinder wieder auftaucht ...
- 31 Solche Menschen braucht es!
- 32 „Ich habe lernen müssen, dass es für viele wichtige Fragen keine einfachen Antworten gibt“

## Gesundheit

- 34 Die Kraft von Bakterien, Erbgut und Erfahrung

## In Bewegung

- 35 Das ist die Erkenntnis: „Jeder Schritt hilft“

## Freunde und Förderer

- 38 „Dem anderen bewusst machen, welchen Wert er hat“
- 39 Bitte nehmen Sie Platz!
- 40 Neuaufgabe Blumenfreu(n)de
- 41 Sanfte Schaukeltherapie in Kirchhain
- 41 Die Generation der Digitalisierten

## Würdigung

- 42 Prälat i. R. Rudolf Schmidt – ein Nachruf
- 47 Dr. Heinz Döring – der Nachbar

# Liebe Leserinnen und Leser,

wir leben in besonderen Zeiten. Die Pandemie macht uns noch zu schaffen, viele erkranken oder sterben an den Folgen des Virus. Und mit dem Angriffskrieg gegen die Ukraine erleben wir eine „Zeitenwende“. Dort leiden die Menschen jeden Tag – und wir bekommen das Leiden eindrücklich im Fernsehen präsentiert.

Was gibt Menschen Halt, woher beziehen sie ihre Kraft, ihre Zuversicht, wenn sie diese Szenarien tagtäglich erfahren? Mitarbeitende und Bewohnerinnen und Bewohner in unseren Einrichtungen haben uns darüber berichtet, Fachleute aus der Medizin und der Personalführung, stellen uns ihre Erklärungsansätze vor. Gerade die verschiedenen Ansätze und Erfahrungen zu unseren Fragestellungen ergeben ein interessantes Kaleidoskop. Der Fachbegriff für unsere Fragen lautet „Resilienz“. Er meint Widerstandskraft



**Pfarrer Dr. Jochen Gerlach,**  
Theologischer Vorstand der  
Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen

und die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen zurechtzukommen.

Wenn wir in der Altenpflege Resilienz fördern wollen, müssen wir uns einer Frage stellen: Geht es bei Resilienz darum, dass die Mitarbeitenden trotz schwieriger Arbeitsbedingungen noch besser durchhalten können? Sollen wir alle noch „stärker“ im Ertragen und Aushalten werden oder müssen sich nicht viel mehr die gesundheitspolitischen Rahmenbedingungen verbessern, so dass die personelle und finanzielle Ausstattung der Pflege verbessert wird? Ja, selbstverständlich braucht es auch Stärkung der Strukturen. Es bleibt aber eine wichtige Verantwortung, Mitarbeitende und Bewohnerinnen und Bewohner zu stärken und sie zu befähigen, gut für sich zu sorgen. Dazu stellen wir Ihnen in diesem Heft unter anderem vor, wie wir Gesundheitsförderung in unserem Unternehmen unterstützen.

In diesen Zeiten sind Menschen wichtig, die sich ehrenamtlich engagieren oder mit ihren Spenden besondere Angebote für die Bewohnerinnen und Bewohner ermöglichen. Der Freundes- und Förderkreis stellt beachtenswerte Projekte vor, die mit Spendenmitteln ermöglicht wurden.

Wir würdigen in dieser Ausgabe den langjährigen Leitenden Pfarrer der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen Rudolf Schmidt, der Ende Juli verstorben ist. Wir sind dankbar

für seinen lebenslangen Einsatz für die Altenpflege und sein vorbildliches Wirken im Geist der Diakonie.

Martin Bleckmann, der Vorsitzende des Freundes- und Förderkreises, hat dieses GESUNDBRUNNEN-Magazin mit dem Redaktionsteam konzipiert und organisiert. Ich danke ihnen sowie allen Autorinnen und Autoren für ihr Engagement, ihr Nachdenken und ihre Beiträge.

Nehmen Sie sich Zeit für die Lektüre und das Nachdenken über Stärke, Schwäche, seelische Wunden und Heilungsprozesse. Wir wünschen Ihnen, dass Sie in dem einen oder anderen Beitrag etwas finden, das sie berührt und vielleicht zu Ihrer „Stärkung“ beiträgt.

*Herzlichst*

*Ihr Pfarrer Dr. Jochen Gerlach*

*Theologischer Vorstand der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen*

*Hofgeismar*

# *Unterwegs zu innerer Ruhe: Kraft schöpfen im Gebet*

**Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Freundinnen und Freunde des GESUNDBRUNNEN!**

In der Hängematte schaukeln. Die Hühner jagen im Garten um mich herum nach Käfern. Dazwischen liegt Janosch, mein kleiner Beagle-Welpe, und bäugt das Federvieh neugierig. Über mir wölbt sich der blaue Himmel, verziert mit ein paar Schäfchenwolken. Solche Momente der Stille sind kostbar für mich, denn sie sind selten. Aber genau das sind Augenblicke, in denen ich Kraft schöpfen kann.

Früher habe ich mir viel zu wenige solcher Auszeiten gegönnt. Ich konnte nicht „Nein“ sagen“. Ich wollte gebraucht werden und hatte ständig das Gefühl unter Strom zu stehen, weil ich es allen anderen – und auch mir selber, vielleicht sogar gerade mir selber – immer recht machen wollte. Irgendwann wurde ich merklich dünnhäutiger. Die kleinste Kleinigkeit, die ungeplant dazu kam, brachte mich aus dem Konzept. Inzwischen habe ich nach einer längeren Zeit der Krankheit gelernt, dass ich Auszeiten brauche. Ich kann es nie allen recht machen und vor allem darf ich nicht nur anderen Fehler zugestehen, sondern auch mir selber. Ich darf nicht nur anderen predigen, dass sie sich selber lieben sollen (Markus 12,31), ich muss bei mir selber anfangen.

Und was vielleicht meine schwerste Lernaufgabe war: mich nicht ständig mit anderen zu vergleichen oder mit dem, was ich früher mal geschafft habe und leisten konnte. Ich bin ich, mit meinen ganz eigenen Fähigkeiten und Talenten. Ich muss nicht alles (alleine) können. „Kindchen, man muss zufrieden sein mit dem, was man gerade hat, sonst wird man unglücklich.“ An diese Worte einer fast hundertjährigen Dame muss ich manchmal in solchen Augenblicken denken, wenn ich das Gefühl bekomme, die Welt steht wieder einmal Kopf. Es war ein langer Weg bis hierher und ich bin keineswegs schon am Ziel angekommen, aber inzwischen gelingt es mir immer ein wenig besser, die innere Ruhe zu bewahren und gelassen zu bleiben.

Geholfen hat mir dabei unter anderem ein Text von Bernhard von Clairvaux, der lautet in Auszügen so: „Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.“

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich. Ich weiß, manchmal klingt das alles leichter gesagt als getan. Aber man kann sich darin üben, zum Beispiel jeden Tag eine kleine Pause bewusst planen.

Als Christ finde ich solche Momente der Resilienz und Erholung auch im Gebet. Oft in spontanen Situationen, zum Beispiel nach einem Krankenbesuch auf dem Weg zum Büro oder sogar mit dem Patienten oder Bewohner gemeinsam am Ende unseres Gesprächs. Dann können wir zusammen in Gottes Hände ablegen, was uns belastet und beschwert. Ein bisschen Gottvertrauen hat noch niemandem geschadet. Das wünsche ich auch Ihnen.

Bleiben Sie gelassen  
Ihre Kirsten Bingel, Pfarrerin



**Pfarrerin Kirsten Bingel schöpft Kraft durch die Musik. Hier sehen wir sie im Eingangsbereich des Ev. Krankenhauses am Gesundbrunnen.**

# „Nicht vergessen – das Glas ist immer noch halb voll“

Bianca Emde, Pflegedienstleiterin im Evangelischen Altenhilfezentrum Korbach, zum Thema Resilienz – nach Corona und nun mit dem Krieg in Europa

## DIE FRAGEN STELLTE ANNE-KATHRIN STÖBER IM MÄRZ 2022

### Wie haben Sie in Ihrer Einrichtung die Pandemie-Zeit erlebt? Gab es auch positive Erfahrungen?

Das war ein großes Thema hier im Haus! Die Belastungen waren sehr hoch. Aber dadurch, dass wir uns gegenseitig unterstützt haben, gemeinsam durchgekommen sind, haben wir uns auch Kraft geben können. Der große Corona-Ausbruch ist bei uns noch nicht so lange her, da haben alle mitgezogen, die noch nicht in Quarantäne sein mussten. Jeder zeigte sich flexibel! Also, unsere Teams sind letztlich gestärkt aus Corona hervorgegangen.

### Wie hat Ihr Team diese Zeit durchgestanden?

Es herrschte eine unglaubliche Ausnahmesituation. Der Adrenalinspiegel war permanent hoch, es gab Todesfälle unter den Bewohnern – das war schon anders als die normale Belastung. Dazu zwei Jahre mit Maske leben, mit der eigenen Ungewissheit und den Sorgen auch um die Familie! Da sind viele nicht ohne Wunden durchgegangen. Man wurde immer dünnhäutiger, war weniger belastbar mit der Zeit. Unsere Seelsorgerin aber war immer erreichbar, man durfte sie auch privat anrufen. Das war hilfreich. Als kleine Geste haben wir für die Mitarbeiter Obst und Süßigkeiten bereitgestellt, und demnächst werden wir ein Grillfest machen.

### Hat die Beratung durch eine Psychologin entlastet?

Ja, es war interessant. Sie hat uns ermuntert, die Dinge trotz allem so zu betrachten: Das Glas ist halb voll und nicht halb leer! Wir sollten uns Ausgleich im Privaten schaffen, vielleicht am besten zu Hause gar nicht mehr über die Arbeit reden. Denn es waren ja zum Teil 60- bis 70-Stunden-Wochen. Da braucht man eine Insel, auf der man nicht da-

rüber spricht. Jeder macht es letztlich für sich individuell aus, manche gehen in die Natur, andere machen Sport ...

### Wie sieht die Lage heute aus?

Der Gesprächsbedarf ist immens. Das war vorher nicht so. Das heißt für mich, ich muss ständig präsent sein, das vermittelt Sicherheit. Endlich ist aber auch Durchatmen möglich. Dennoch ist die Arbeitssituation ein Fass ohne Boden, wir haben immer mehr Aufgaben dazubekommen, müssen sehr auf uns aufpassen. Ein Coach bietet Supervision an, das hilft uns, ebenso der kollegiale Austausch. Und: Man darf wieder lachen. Im Moment freuen wir uns einfach, dass die Sonne scheint!

### Der Krieg in der Ukraine verunsichert die Bewohner erneut?

Er macht sich jedenfalls bemerkbar. Wir haben Mitarbeiter aus Russland, aus der Ukraine, aber die Stimmung untereinander ist sehr freundlich. Man ist einander zugetan, hat so viel gemeinsam durchgestanden ... Nur die Bewohner, die haben zum Teil Angst. Manche, die nicht mehr so orientiert sind, fragen: Muss ich denn jetzt wieder an die Front? Das geht einem nah.

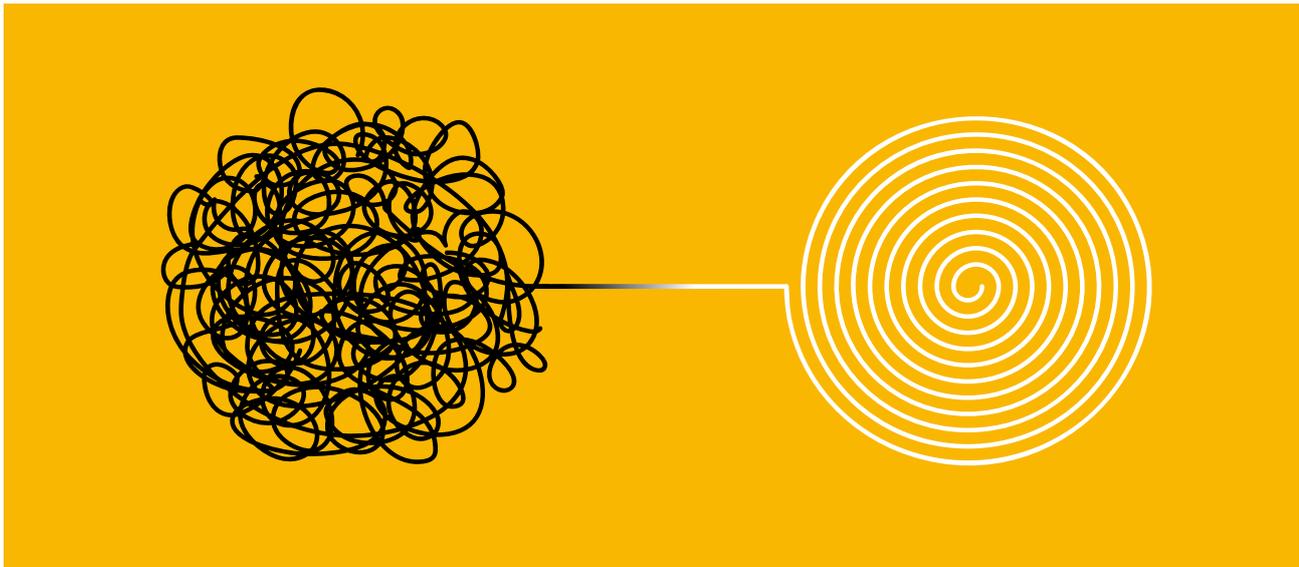


Mit vielen Gesprächen untereinander und auch mit Unterstützung von außen hat Bianca Emde ihr Team durch die Corona-Krise geführt

A woman with dark hair tied back, wearing a white short-sleeved uniform shirt, is smiling and pushing a metal cart. The cart is filled with two large trays of fresh green vegetables, including long beans and green beans, all covered with clear plastic wrap. The background shows a professional kitchen environment with stainless steel shelves, a large industrial fan, and various kitchen items like a blue crate and a metal pot.

## Hofgeismar, Vorbereitungen fürs Mittagessen

Nicht nur das Pflegepersonal ist gefordert. Christiane Kaiser, Küchenmitarbeiterin, sorgt dafür, dass die Teller jeden Tag voll sind.



# Stärkungstage in Krisenzeiten

Resilienz. Achtsamkeit. Selbstpflege. Kommunikation. Stressmanagement. Diese Begriffe haben wir alle schon gehört, doch was bedeuten sie? Wie wirkt Stress auf unseren Körper und was macht das mit uns?

CHRISTIANE GAHR IM GESPRÄCH MIT TANJA HUNJADI

Damit beschäftigt sich auch die Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen als Arbeitgeber. Seit gut einem Jahr gibt es deshalb eine Gesundheitsbeauftragte auf Träger-ebene: Tanja Hunjadi. Hauptberuflich ist sie Qualitätsmanagement-Beauftragte für die ambulanten Dienste und die Tagespfelegen des Trägers. Zusätzlich hat sie eine Fortbildung zur Gesundheitslotsin gemacht. Seitdem entwickelt sie im Auftrag der Geschäftsleitung Ideen und Programme für die Einrichtungen und unterstützt diese bei niedrigschwelligen Angeboten für Mitarbeitende. Im Frühsommer organisierte sie „Stärkungstage“ für „ihre“ Pflegedienstleitungen und deren Stellvertretungen – erstmalig verbrachten diese zwei Tage in einem Tagungshotel in Bad Emstal.

**Wenn der Arbeitgeber aktiv wird, dann hat das meist mehrere Gründe – nicht nur selbstlose: Stress und seine Auswirkungen auf den Menschen am Arbeitsplatz sind messbare ökonomische Größen.**

**Was steht im Zentrum Ihrer Arbeit, Frau Hunjadi?**

Die schnelllebige und digitalisierte Welt lässt ein Leben ohne Stress nicht zu. Täglich ist man von Informations- und Reizüberflutungen umgeben. Alleine dadurch wird die innere Ruhe und Ausgeglichenheit empfindlich gestört. Dazu kommen steigende Anforderungen im Beruf, Termindruck sowie Konflikte am Arbeitsplatz und in der Familie. Wird der Alltag zur Belastung, weil Stress dauerhaft bestehen bleibt, geraten Körper und Geist schnell in ein Ungleichgewicht. Es gibt den Eustress, den positiven Stress, der uns kurzfristig zu Höchstleistungen bringt. Danach erfolgt in der Regel

eine Phase der Entspannung. Bei Dauerstress bleibt aber der Körper in ständiger Alarmbereitschaft. Das ist dann der Distress, negativer Stress. Betroffene nehmen diese Symptome oft nicht wahr, sondern erst, wenn es zu spät ist. Dies kann zu ernsthaften Erkrankungen führen, und dem wollen wir entgegenwirken. Die Gesundheit der Mitarbeitenden ist uns wichtig und hier ganz besonders die Gesundheitsförderung.

**Allen voran – und seit einigen Jahren in aller Munde – wahrscheinlich das Burnout.**

Das ist nur ein Beispiel. Viel häufiger kommt es zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, erhöhten Leberwerten, Hautausschlägen, Magen-Darm-Erkrankungen, Depressionen und vielen anderen Erkrankungen, die man vielleicht auf den ersten Blick dem Auslöser Stress gar nicht zuordnet.

**Stress als Massenphänomen – das kennen wir alle. Was kann man denn tun, damit es nicht soweit kommt, dass man krank davon wird? Gibt es ein Patentrezept?**

Nein, ein Patentrezept gibt es leider nicht, denn Stress und seine Ursachen sind sehr individuell. Was den einen auf die Palme bringt, lässt den anderen kalt. Genauso verhält es sich mit Entspannungsübungen und Techniken. Der eine braucht den Sport oder einen Spaziergang, der andere liest ein Buch. Wichtig sind die Auszeiten, die man sich nehmen sollte ... und hier kommt das „Betriebliche Gesundheitsmanagement“ ins Spiel.

**... abgekürzt: BGM. Seit gut anderthalb Jahren beschäftigt sich auch die Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen damit beziehungsweise Sie als BGM-Beauftragte. Was hat es damit auf sich?**



Laufen und Sommerbiathlon sind das große Hobby von Tanja Hunjadi: „Viele Wettkämpfe werden mental entschieden. Diese Kombination von Ausdauer, mentalem Training und Konzentration bringt mir meinen Ausgleich. Das ist genau der Grund, warum mir die Gesundheitsförderung bei der Altenhilfe so wichtig ist.“

## Was hält uns stark?

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement haben wir uns nicht ausgedacht. Es gibt seit einigen Jahren gute Konzepte, die speziell für die Arbeitswelt entwickelt wurden. Gerade in der Pflege zum Beispiel das Thema rückenschonendes Arbeiten. Ich habe im Rahmen meiner Ausbildung zur Gesundheitslotsin das Thema BGM von der professionellen Seite kennengelernt. BGM besteht aus drei Bereichen. Der erste Bereich betrifft den Arbeitsschutz, der zweite die Betriebliche Gesundheitsförderung und der dritte Teil befasst sich mit der Betrieblichen Wiedereingliederung. Ziel des BGM ist es, die Gesundheit der Mitarbeitenden zu sichern und zu fördern. Ich habe für die Mitarbeitenden in der Hauptverwaltung mal kleine Kärtchen entworfen. Vier kleine Übungen, damit man seinen Körper einmal kurz durchbewegen kann. In den Einrichtungen werden Obstkörbe bereitgestellt, die Autos der ambulanten Pflege haben Klimaanlage (was bei vielen Diensten nicht selbstverständlich ist).

### **Stressmanagement am Arbeitsplatz macht Sinn, vor allem, wenn es nachhaltig ist. Damit die Stressreduktion nicht verdunstet wie der berühmte Tropfen auf dem heißen Stein: Wie wollen Sie das BGM gestalten, damit es auch nachhaltig wirkt?**

Ein Brainstorming hat viele Ideen aufs Papier gebracht. Jetzt muss ein Konzept erarbeitet werden, damit gewisse Sachen dauerhaft umgesetzt oder eingeführt werden können. Ich habe ein regelmäßiges Netzwerktreffen der Gesundheitslotsen in den Einrichtungen, mit gutem Austausch und Ideenförderung. Eine Sache war mir und der Geschäftsleitung dieses Jahr sehr wichtig: Die Pflegedienstleitungen unserer ambulanten Dienste und ihre Stellvertretenden haben wir zwei Tage nach Bad Emstal eingeladen – Stärkungstage zum Thema Kommunikation und Stressmanage-

ment. Wie kann ich Techniken langfristig einsetzen, damit ich dauerhafte Entspannung habe? Der Abbau des Stresshormons ist wichtig, damit das vegetative Nervensystem herunterfahren kann und Körper und Geist wieder im Einklang sind. Die Batterie wieder aufladen. Dies kann man zum Beispiel durch Techniken des autogenen Trainings oder der progressiven Muskelentspannung erwirken. Zeit für sich nehmen ist hier auch ganz wichtig.

### **Und waren Sie erfolgreich?**

Die Batterie wurde sehr gut geladen und die Pflegedienstleitungen haben sehr viel für sich aus diesen zwei Tagen mitgenommen. Jetzt heißt es, an sich zu arbeiten und das Erlernte umzusetzen. In Rollenspielen wurden alltägliche Situationen durchgespielt. Sich selbst reflektieren: Wie geht es mir damit? Wie fühle ich mich? Was will ich ändern? Eine Teilnehmerin kam selbst auf die Problemlösung, indem sie in dem Rollenspiel ihr Beispiel schilderte. Situationen, in denen man alleine verzweifelt, werden im Gespräch mit anderen deutlich und man findet schneller eine Lösung. Wichtig für die Teilnehmenden war auch zu sehen, dass es allen ähnlich geht.

### **Wie ist denn Ihr Fazit? Was können wir auf die Schnelle tun, um Stress zu vermeiden – vielleicht ein kleiner Anhaltspunkt dazu, wie wir uns erden können – „Stärkungstage für zwischendurch“ vielleicht?**

Mein Fazit ist, dass persönliche Kommunikation sehr wichtig ist. Gerade nach den zwei Jahren Corona, in denen wir viel auf digitale Medien umstellen mussten, ist der Austausch untereinander wichtiger denn je. Unser Angebot wurde mit Begeisterung angenommen und es kam sehr deutlich herüber, dass solche Tage sehr wichtig und auch in Zukunft gewünscht sind. Kleine „Stärkungstage“ für zwischen-

drin, was könnte dies sein? Nehmen Sie wirklich Ihre Pause. Lassen Sie Handy und Telefon aus. Stehen Sie im Büro öfters auf, bewegen Sie alles durch. Nutzen Sie die Pause für einen kleinen Spaziergang an der Luft. Lernen Sie auch „Nein“ zu sagen. Das ist ein großes Thema im Stressmanagement. Sortieren Sie Ihre Arbeit nach Wichtigkeit. Wenn Sie spazieren gehen, schauen Sie mal, wie viele Pflanzenarten Sie am Wegesrand erkennen. Wie riecht es im Wald? Viele kleine Dinge wirken sich auf Dauer positiv auf uns aus.



Als Landesreferentin Sommerbiathlon des Hessischen Schützenverbandes (HSV) unterstützt Tanja Hunjadi nicht nur „ihre“ Sportler, sondern läuft selbst sehr gerne bei den Wettkämpfen mit. Die nebenstehende Achtsamkeitsübung mit der Rosine ist ein beliebter Pausen-Klassiker für Gestresste.



## Zeit für eine Rosine?

**Eine Rosine. Jeder kennt sie.  
Jeder weiß, wie sie schmeckt, riecht, sich anfühlt.  
Diese einfache Übung zeigt uns, was passiert, wenn wir achtsam sind.  
Achtsam mit uns, unserem Geist und Körper, der Umwelt und den Mitmenschen.  
Nehmen wir uns bewusst kleine Pausen der Achtsamkeit.  
Die Gesundheit ist das Wichtigste, das wir haben.**

Nehmen Sie eine Rosine zwischen zwei Finger.  
Schließen Sie die Augen.

•

Fühlen Sie mit den Fingern die Beschaffenheit der Rosine. Wie fühlt sie sich an?  
Weich? Hart? Fühlen Sie die Einkerbungen?

•

Halten Sie die Rosine an die Nase.  
Die Augen sind weiterhin geschlossen. Wie riecht sie?

•

Öffnen Sie nun die Augen und betrachten die Rosine.  
Welche Farbe hat sie? Sehen Sie vielleicht kleine Kerne?  
Wie schrumpelig ist sie?

•

Nehmen Sie die Rosine in den Mund.  
Mal vorne auf die Zunge, mal seitlich, mal hinten.  
Wie schmeckt sie wo an welcher Stelle meiner Zunge?

•

Essen Sie die Rosine sehr langsam und  
achten Sie auf den Geschmack.  
Lassen Sie die Eindrücke einen Moment wirken.

•

Nun nehmen Sie noch eine Rosine und essen sie diese,  
wie Sie es im Alltag machen.

•

Welchen Unterschied haben Sie bemerkt?



# Von Marshmallows, Schnecken und Schneebällen

Belastungen zu widerstehen, in Krisen Stärke aufbringen: Das kann man lernen. Auch, manches mit Gelassenheit hinzunehmen.

**DR. MANFRED WAPPLER**

Die Widerstandsfähigkeit, oder auch Resilienz, ist ein entscheidender Mechanismus für ein Gelingen im Leben und auch speziell des Alt- bzw. Älterwerdens. Dabei geht es um unseren individuellen Umgang mit kritischen Ereignissen wie zum Beispiel den Umgang mit Krankheiten, Enttäuschungen, Krisen oder einer veränderten Lebensperspektive. Wir alle kennen das Auf und Ab, die schweren und schönen Stunden im Leben. Keiner von uns bewegt sich nur auf der Sonnenseite, auch wenn es manchmal diesen Anschein haben könnte. Und so hat jedes Lebensalter Aufgaben für uns parat, die uns leicht- oder auch schwerfallen und bewältigt werden wollen.

Doch beginnen wir in der Kindheit. Kennen Sie das Marshmallow-Experiment? In Stanford (Kalifornien) haben amerikanische Forscher vor 60 Jahren hunderte von Kindern zwischen vier und fünf Jahren mit folgendem Experiment untersucht: Jedes Kind wurde in einen Raum gebracht, auf einen Stuhl gesetzt und vor ihm wurde ein Marshmallow auf den Tisch gestellt. Der Forscher sagte dem Kind, dass er den Raum gleich für 15 Minuten verlasse und dass das Kind mit einem

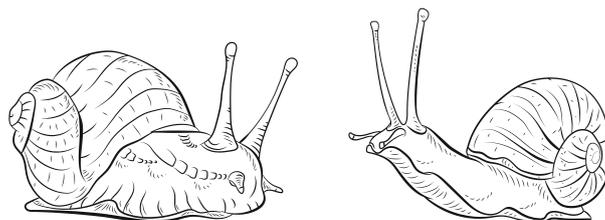
zweiten Marshmallow belohnt werde, wenn es das erste Marshmallow nicht essen würde. Wenn das Kind das Marshmallow aber vorher aufesse, bevor der Forscher zurückkommt, bekomme es kein zweites Marshmallow.

Eine schwierige Aufgabe für ein Kleinkind. Wie Sie sich vorstellen können, reagierten die Kinder unterschiedlich. Einige sprangen auf und aßen das erste Marshmallow, sobald der Forscher die Tür schloss. Andere wackelten auf ihren Stühlen und versuchten, sich zurückzuhalten, gaben aber schließlich ein paar Minuten später der Versuchung nach. Und schließlich schafften es einige der Kinder, die ganze Zeit zu warten.

1972 wurden die ersten Ergebnisse dieser Studie veröffentlicht. Die inte-

ressanten Aspekte wurden aber erst Jahre später bekannt. Die Forscher führten nach Jahren Studien über das Verhalten der Kinder und späteren Erwachsenen durch. Was Sie fanden, war überraschend: Die Kinder, denen es gelang, das Aufessen zu verzögern und die darauf warteten, das zweite Marshmallow zu erhalten, hatten am Ende höheren sozialen Erfolg, bessere Reaktionen auf Stress und eine stabilere Verfassung. Mit anderen Worten, das Experiment bewies, dass die Fähigkeit, die augenblickliche Befriedigung zu verzögern, entscheidend für weitere Erfolge war.

Noch interessanter fanden die Forscher, der Frage nachzugehen, ob das Verhalten der Kinder angeboren oder durch ihre Lebensumstände erlernt war? War es möglich, ein Verhalten



**Das können sie gut, die Schnecken: sich ins Häuschen zurückziehen. Abschalten, Ruhe suchen – vielleicht sollten wir das von ihnen lernen. Und dann gestärkt weitermachen.**



**Gleich auffuttern? Oder abwarten und einen zweiten Marshmallow bekommen? Das berühmte Experiment befasste sich mit Widerstandskraft unter Belastung und den Möglichkeiten jedes Einzelnen, sein Verhalten zu ändern.**

zu entwickeln, das zunächst mit einem Aufschub und schließlich einem höheren Grad an Belohnung einherging? Folgestudien belegten, dass der erlernte Umgang mit der Situation geeignet war, die Verhaltensweisen zu verändern und es sich nicht um angeborene Reaktionen der Kinder handelte. Es stand folglich jedem Kind frei, sein Verhalten der Situation anzupassen.

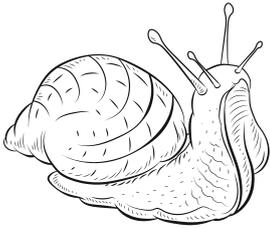
Und so sind es nicht nur die Kinder, sondern Menschen eines jeden Lebensalters, denen die Wahl bleibt, welche Mittel sie auf die Belastungen des Lebens ausrichten. Von Resilienz sprechen wir immer dann, wenn es gelingt, den außergewöhnlichen Belastungen des Lebens aus eigener Kraft zu widerstehen. Es ist eine Art seelische Stärke, die uns befähigt Schicksalsschläge, Probleme oder Krisen zu

überstehen und gegebenenfalls sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Eine Person ist resilient, die die emotionale Stärke aufbringt, sich von Stress und Herausforderungen nicht brechen zu lassen. Sie macht das Beste aus Leidenerfahrungen, lernt daraus und wächst daran.

**Szenenwechsel:** In der Talkshow im Fernsehen spricht die Journalistin über das Wort Resilienz im Zusammenhang mit dem Kriegsgeschehen in der Ukraine. Was man an diesem Beispiel beobachten kann ist, dass alle Energie im Fall des Krieges dafür aufgewandt wird, einer existentiellen Bedrohung zu widerstehen. Dafür bleiben Menschen in ihrem bedrohten Land und gehen in den Krieg, obwohl sie keine Soldaten sind. Hat das auch mit Resilienz zu tun?

Im Krankenhaus treffe ich gelegentlich noch mit Patienten zusammen, die schon in jungen Jahren eine Kinderlähmung erlitten haben. Sie haben sich bis ins hohe Alter einen beneidenswerten Kampfgeist bewahrt: mobil zu bleiben, auch wenn es über die vielen Jahre schon schwerfällt und verschiedenste Stützen und Gehapparate zur Anwendung gekommen sind. Sie sind mit dem drohenden Verlust ihrer Gehfähigkeit häufig ein ganzes Leben konfrontiert und setzen alles daran, ihr Gehvermögen zu bewahren.

Die obigen Beispiele machen eines klar: Wer die eigene Krise bewältigen will, sollte diszipliniert vorgehen und aktive Maßnahmen ergreifen, anstatt die Ablenkung und das Mitleid zu suchen. Das ist gut daher gesagt, werden Sie denken. Lähmen nicht Krankheiten und gesundheitliche Einschränkungen meine aktuelle Handlungsbereitschaft? Ist es nicht auch gut und notwendig, mich auf mich selbst zurückzuziehen im Sinne eines Rückzugs ins Innere?



Ganz bestimmt sind Rückzug und Besinnung notwendig. Und was immer Sie beschließen in Ihrem inneren Kämmerlein, die Reaktionen fallen höchst unterschiedlich aus. Mir fällt das Bild von der Schnecke ein, die mit ihrem Haus auf dem Rücken durchs Land zieht und bei Bedarf nicht nur die Fühler, sondern auch sich selbst zurückziehen kann. Vielleicht geht die Reise dann gestärkt weiter.

Wichtig ist aber eins: dass die Auseinandersetzung mit den belastenden Ereignissen erfolgt und dass diese neu sortiert werden. Vielleicht macht es auch Resilienz aus, wenn Lebenskrisen beziehungsweise Veränderungen neu bewertet werden. Bildlich gesprochen: Es wird ein neuer Rahmen um die in Unordnung geratene innere Welt gezogen, Bilanz gezogen, das Leben von dem veränderten Standpunkt neu bewertet. „Reframing“ – eine Methode mit veränderten Lebensbedingungen, mit Krisen umzugehen. Wir alle haben das in der Pandemie gemacht: Abstands- und Hygieneregeln umgesetzt, uns mit Skype und Zoom beschäftigt und haben uns zur Wehr gesetzt. Damit sind wir dem „Stuck State“ (Schockstarre) entkommen. So stelle ich es mir vor, dass Resilienz funktioniert.

Resiliente Menschen können kein Unglück oder Schicksalsschläge von ihrem Leben fernhalten, auch nicht das Älterwerden, aber sie haben zur Bewältigung von Herausforderungen ein gutes Rüstzeug. In der Demenzforschung hat man schon vor 20 Jah-

ren folgende positive Faktoren einer positiven Krankheitsbewältigung herausgestellt: Urvertrauen in sich und die Umwelt (Kohärenz), Bewusstsein, dass die Lebenserfahrungen stabil und überdauernd sind (Permanenz) und die Akzeptanz des eigenen Lebensschicksals. Diese Faktoren begünstigen mit Sicherheit auch die Resilienz.

Mir fällt abschließend eine Person ein, die für mich das Thema Resilienz genial verkörpert: die englische Königin Elisabeth II. An ihrem Leben können Sie es nachempfinden, wie oft sie mit Rückschlägen zu kämpfen hatte, gestolpert, gestrauchelt und angefeindet wurde. Wie ist sie damit umgegangen? Genauso wie in der oft zitierten Anweisung könnte man schmunzeln: „Hinfallen – aufstehen – Krönchen richten – weitergehen!“ Und schauen wir uns einmal um: Wie oft hat sich das in unserem eigenen Leben bewährt?

Die Ergebnisse von Studien im Alter zeigen, dass Resilienz im Leben nicht unbegrenzt und im Überschuss vorhanden ist. Wir sind selbst gefragt, die Bewältigungsleistungen zu gestalten und sie uns im Sinne einer inneren Haltung zu erarbeiten. Und dennoch bestehen Grenzen, die wir anerkennen müssen – etwa die Situation der Pflegebedürftigkeit mit ihren existenziellen Herausforderungen scheint durch Resilienz alleine nicht ausreichend bewältigbar zu sein.

Vielleicht hilft uns dann aber noch der Spruch des römischen Philosophen Seneca (1–65 n. Chr.): „Alles kann ein Mensch noch hoffen, solange er lebt.“

Der Schneeball (lat. Viburnum, aus der Familie der Moschuskrautgewächse stammend) im Garten meines Hauses hatte ein schweres Leben. Viele Jahre war er der Trockenheit

ausgesetzt. Ameisen kamen, um sich Blattlauskolonien anzulegen. Die Schneebälle, Früchte seiner jährlichen Bemühungen waren kümmerlich und keiner wollte sie in die Vase stellen. Der Nussbaum, sein Nachbar nahm ihm Licht, sorgte für Schatten und brauchte das ganze Regenwasser auf. Als der Nussbaum riesig geworden war und seine Zweige den Schneeball fast vollständig bedeckten, versank seine Welt in Dunkelheit und Trauer. Aber sein Lebenswille ließ nicht nach. Als der Gärtner den Nussbaum in seine Grenzen verwies und die riesigen Äste entfernte, war es, als ob die schönsten Schneebälle wie von selbst wuchsen und alle Bewunderung im Garten erhielten.



**Dr. Manfred Wappler, Chefarzt der Geriatrie am Ev. Krankenhaus Gesundbrunnen, erlebt immer wieder alte Menschen, die trotz Gebrechlichkeit alles daran setzen, ihr Gehvermögen zu bewahren. Er nennt es einen „beneidenswerten Kampfgeist“.**

*„Und wenn ich  
wüsste, dass morgen  
die Welt unterginge,  
würde ich heute noch einen  
Apfelbaum pflanzen.“*

**DR. MARTIN LUTHER**

## **Nachwuchs auf der Apfelbaum-Plantage**

Die erste Pflanzung gab es bereits vor 110 Jahren; bis heute wird die Tradition fortgesetzt: Apfelbäume für die Obstwiese des Alten- und Pflegeheims Elisabethenhof in Marburg. Diente der Ertrag der Bäume nach dem Erbau des Diakonissen-Mutterhauses 1912 der Grundversorgung der jungen Bewohnerinnen, so wurde die Plantage über viele Jahre gepflegt; in den 90er Jahren pflanzte der jüngst verstorbene Prälat i. R. Rudolf Schmidt einen weiteren Baum dazu anlässlich eines Jahresfestes. Auch 2012, beim Besitzerwechsel des Elisabethenhofes, wurde ein Baum ergänzt.



Im Sommer 2022, anlässlich der 800-Jahr-Feier der Stadt Marburg, überreichte die Sparda-Bank einen Spendenscheck über 2.500 Euro. Im Rahmen der Initiative „800 Bäume für Marburg“ sollen 25 neue Apfelbäume im Garten des Elisabethenhofes gepflanzt werden. Der Freundes- und Förderkreis der Evangelischen Altenhilfe Gesundbrunnen Hofgeismar unterstützt dieses schöne Projekt mit weiteren Mitteln. Gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern wird Einrichtungsleiter Roland Teuber die Bäume pflanzen. Er plant mit Bewohnern und Mitarbeitenden schon viele Begegnungen im Garten zum Thema „Apfel“.

**ANNE-KATHRIN STÖBER**

# Lernen, immer wieder Distanz herzustellen zwischen Arbeit und Leben

Die Diplom-Pflegepädagogin Birgit Vering leitet seit genau 20 Jahren die staatlich anerkannte Pflegeschule DAFZ in Hofgeismar

IM GESPRÄCH MIT BIRGIT VERING. DIE FRAGEN STELLTE ANNE-KATHRIN STÖBER.

## Welche Rolle spielt das Thema Resilienz in der Pflegeschule?

Resilienz oder Widerstandsfähigkeit gehört bei uns direkt in die Ausbildung. Wir reflektieren sehr intensiv alle praktischen Erfahrungen, um uns selbst besser zu verstehen und auch um zu sehen: Ich bin nicht der einzige Mensch, der unter gewissen Bedingungen leidet. Wir tauschen uns über mögliche Strategien aus, wie wir unsere Resilienz im beruflichen Alltag stärken können. All dies lernt man natürlich auch in der Ausbildung als theoretisches Konzept kennen.

## Wie lernen die Schülerinnen und Schüler konkret, ihre Widerstandskraft zu erhöhen?

Die persönliche Gesundheitsförderung zieht sich durch die gesamte Ausbildung. Das reicht vom Erlernen rückenschonender Arbeitstechniken bis hin zu Strategien zur Stressbewältigung oder Tipps, wie man sich gesund ernährt. Insgesamt reflektieren wir nach jedem praktischen Abschnitt die erlebten Situationen, um sie besser einordnen zu können.

## Schon in einer Studienarbeit hat Birgit Vering sich mit den Überlegungen von Aaron Antonovsky zur Salutogenese beschäftigt – ein ähnlicher Ansatz wie die Resilienz.

Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) prägte den Ausdruck in den 1980er Jahren als komplexeren Begriff zur Pathogenese. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen. (Quelle: Wikipedia). So fragt die Salutogenese nicht danach, wie Krankheiten entstehen, sondern richtet den Blick auf die gegenteilige Fragestellung: Was hält Menschen auch unter schwierigen Bedingungen gesund? Ein

zentrales Konzept der Salutogenese ist das Kohärenzgefühl. Ein starkes Kohärenzgefühl entsteht, wenn drei Voraussetzungen erfüllt sind; Antonovsky bezeichnet diese Komponenten als Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit/Bedeutsamkeit.

Letzteres ist Birgit Vering besonders wichtig. Sie ist fest davon überzeugt, dass Aus-, Fort- und Weiterbildung zentrale Bausteine sind, um eine hohe Pflegequalität, aber auch Gesundheit und Berufszufriedenheit der Pflegenden zu sichern. Mit Freude erlebt sie, wie großartig sich viele (ehemalige) Auszubildende entwickeln, und ist dankbar, einen kleinen Beitrag dazu leisten zu dürfen.

Das sind zum Teil wirklich intensive und bewegende Erfahrungen, die die Pflegeschülerinnen und -schüler verkraften müssen. Das Besondere am

Altenpflegeberuf ist ja die sehr frühe Konfrontation mit Sterben und Tod, der Umgang mit Leiden – und die eigenen Hilflosigkeit demgegenüber.

Auszubildende fühlen sich damit manchmal überfordert. Wir sprechen dann darüber, dass das zum Beruf der Altenpflege gehört und dass wir lernen müssen, auch mit diesen Herausforderungen umzugehen.

### Was bedeutet das in der Praxis: Lernen, mit Herausforderungen umzugehen?

Ganz wichtig dabei ist die Abgrenzung. Ein Beispiel: Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Personalmangel so hautnah mit, dass sie sich gern helfend einbringen möchten. Sie sehen, dass man mehr Zeit für die Bewohner bräuchte. Aber da geraten sie an die Grenzen des Systems. Sie müssen dann die aktive Abgrenzung lernen, also auch an sich zu denken und ihre persönlichen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Das bedeutet etwa, nicht immer an den Wochenenden einspringen zu wollen, wenn jemand ausfällt. Und sie müssen im Spannungsfeld von Nähe und Distanz zwischen Pflegenden und Pflegebedürftigen lernen, immer wieder den nötigen Abstand herzustellen.

### Gelingt das?

Tatsächlich schaffen es die jungen Leute erstaunlich gut, die Dinge nicht mit nach Hause zu nehmen. Sie erzählen mir dann: „Bei der Arbeit bin ich voll da, aber wenn ich weggehe, mache ich Musik an. Und zu Hause bin ich dann nur zu Hause und nicht mit den Gedanken an der Arbeit.“ Vielleicht gelingt das den Jungen sogar besser als den Älteren. Seit Jahren haben wir tendenziell immer mehr junge Auszubildende, die Altersspanne liegt zwischen 17 bis 50 Jahren, aber die Jüngeren sind in der Überzahl.

### Viele der älteren Bewohner haben noch den Zweiten Weltkrieg erlebt. Welche Rolle spielt der Ukraine-Krieg in den Gesprächen zwischen Bewohnern und Pflegekräften?

Einige unserer Auszubildenden haben auch Kriegserfahrungen, ebenso wie die alten Bewohner. Wenn sie das Bedürfnis haben, unterhalten wir uns mit ihnen zunächst im Einzelgespräch. Ein junger Mann berichtete, dass sein Vater vor seinen Augen erschossen worden war, er werde die Bilder gar nicht mehr los. In diesem Fall ging es darum, erst einmal zuzuhören, Fragen zu stellen nach dem Rest der Familie ... ihm zu vermitteln, dass wir da sind und er sich mitteilen darf. Die Geflüchteten bringen oft einen hohen Respekt gegenüber älteren Menschen mit, und der kommt einfach rüber. Die Azubis hören auch viel Persönliches, weil sie noch etwas weniger routiniert arbeiten, damit mehr Freiräume haben und oft länger bei jedem Pflegebedürftigen sind. Teilweise verbringen sie auch mehr Zeit mit den Bewohnern, weil sie biografische Interviews führen, die zur Ausbildung gehören. Da geht es dann zunächst beispielsweise ganz unverfänglich um Lieblingsgerichte, aber im Laufe des Erzählens entsteht Nähe und sie hören Details aus der Familie, vom Krieg, von Verlusten und Traumata.

### Warum werden diese biografischen Interviews geführt?

In unserer Ausbildung ist die Biografiearbeit ein wichtiges Thema. Sie hilft zu erkennen, dass die Menschen auch aufgrund ihres gelebten Lebens so geworden sind, wie sie sind. Natürlich ist es für einen heute 18-Jährigen zunächst schwer, sich vorzustellen, wie toll es zum Beispiel für jemanden vor achtzig Jahren war, ein Telefon zu bekommen ...

### Wie wichtig ist Fortbildung im Pflegeberuf?

Zum Glück ist bei uns der Sinn der Arbeit ja täglich erlebbar – und Wissen hilft, besser zu pflegen – wie man zu Pflegenden unabhängiger machen



Ihr 20-jähriges Dienstjubiläum feierte Ausbildungsleiterin Birgit Vering selbstverständlich mit Kolleginnen und Kollegen im DAFZ

kann, Bewegungen anbahnen, Gefahren vermindern, das Körpergefühl stärken kann. Auch psychologisches Wissen hat Bedeutung. Deswegen befähigen wir unsere Azubis, das Lernen zu lernen und Fortbildung ernst zu nehmen.

### Wie sehen Sie die Aufgaben des Lehrpersonals?

Die Lehrer sollen ansprechbar und offen sein, nicht unerreichbar. Unser Klima hier ist persönlich und wertorientiert – das versuchen wir zu leben und dabei auch persönliche Bindungen herzustellen.

### Wir danken Ihnen für die interessanten Einblicke in die Pflegeausbildung, Frau Vering.

# Eintauchen in die Welt der Fantasie

Mitarbeiterinnen aus dem Hospiz Kassel berichten, wie sie immer wieder Kraft für ihre Arbeit finden

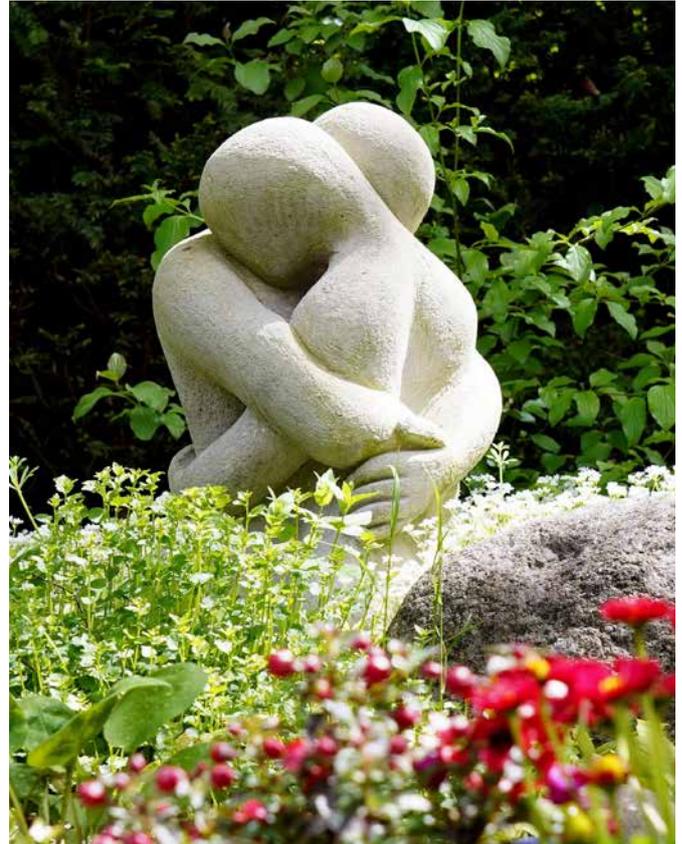
Die Arbeit als Krankenschwester im Hospiz erlebe ich als erfüllend und sinnstiftend. Der tägliche Umgang mit dem Thema „Ende des Lebens“ führt mich manchmal psychisch und physisch an meine Grenzen, aber ich erlebe das als positive Herausforderung, meine Komfortzone zu verlassen und aus der Oberflächlichkeit heraus in die Tiefe zu gehen. Was mir hilft, ist der liebevolle Umgang miteinander, sowohl in unserem Team als auch mit unseren Gästen. Wertschätzung wird groß geschrieben. Auch Supervision hat einen festen Platz bei uns, und diese hilft uns, schwierige Situationen zu verarbeiten. Sehr schön finde ich, dass auch Musik, Kunst, Aromatherapie und Seelsorge im Tagesablauf ihren Platz finden. Persönlich habe ich durch meine Familie und unsere Tiere, den christlichen Glauben, die Natur und Musik einen guten Ausgleich zum Arbeitsalltag.

**FRIEDERIKE HÖPPNER, PFLEGEFACHKRAFT,  
PSYCHOSOZIALE FACHKRAFT FÜR MUSIK**

Ich arbeite seit neun Jahren im Hospiz. In dieser Zeit habe ich sehr viel über das Leben und Sterben gelernt. Es ist immer wichtig, für sich einen guten Ausgleich zu finden, um jeden Tag aufs Neue gestärkt an die Arbeit zu gehen. Die vielen Beratungsgespräche erlebe ich als sehr erfüllend, sie zeigen mir, wie unwichtig manche Probleme sind. Durch Zuhören und kleine Gesten erhält man unglaublich viel zurück, sei es nur ein Lächeln, ein kurzer Blick oder ein Danke. Das motiviert mich, weiter meine Arbeit im Hospiz zu tun. Um Energie zu schöpfen, ist mir meine gemeinsame Zeit mit meiner Familie sehr wichtig. Mit meinem achtjährigen Sohn erlebe ich die Unbeschwertheit des Lebens, wir lachen sehr viel und tauchen in die Welt der Fantasie ein. Außerdem ist für die mentale Stärke der Sport für mich ein guter Ausgleich. Den „Kopf frei“ zu bekommen nach schweren, belastenden Diensten, hilft mir, wieder gestärkt zur Arbeit zu fahren. Der wertschätzende Umgang mit allen haupt- und ehrenamtlichen Kolleginnen macht das Miteinander wertvoll. Ohne diesen Zusammenhalt wäre das Hospiz nicht das Hospiz, wie es seit 22 Jahren existiert.

**CHRISTINA GÜNTHER, EINRICHTUNGSLEITUNG**

Jeden Tag mit Sterben und Tod konfrontiert sein, das fordert die Hospizmitarbeitenden sehr heraus. Vier von ihnen verraten, was ihnen hilft: liebevoller Umgang untereinander, die Familie, Supervision – und eine Tagesstruktur mit Gebeten. Die Figur im Garten des Hospiz Kassel wurde von Frank Bischoff gespendet, der auch hier verstorben ist. Er beschrieb die Skulptur so, wie er selbst das Hospiz erleben durfte: mit Geborgenheit und Nächstenliebe. Die Menschen dürfen sich fallen lassen und werden liebevoll aufgefangen.



Bei meiner Arbeit im Hospiz, die oft von sehr schweren Momenten geprägt ist, hilft es mir, wenn ich den Arbeitsweg per Fahrrad zurücklegen kann. Währenddessen muss mein Körper etwas tun und kann dabei Stress abbauen und ich habe Zeit, meine Gedanken zu sammeln, zu ordnen und sie mit Gott zu besprechen. Auch mein Garten, das Wachsen und Ernten zu beobachten, hilft mir zu sehen, dass es nicht nur den Aspekt Tod gibt. Ich freue mich an der Natur und bin dankbar, viel Schönes wahrzunehmen. Ein guter Ausgleich sind auch meine Enkel, die mir ebenso durch ihre Natürlichkeit und Lebensfreude die andere Facette des Lebens bewusst machen. Deshalb ist mir eine gute Balance zwischen Arbeitszeit und freier Zeit wichtig, damit ich meinen „Akku“ immer wieder laden kann.

**ANNEGRET MITTELBACH, PFLEGEFACHKRAFT  
UND TRAUERBEGLEITUNG**

Einmal im Jahr fahre ich zu einer Auszeit für vier Tage in eine christliche Kommunität. Die Tagesstruktur mit Morgen-, Mittags-, und Abendgebeten tut mir gut und bringt meine Seele zur Ruhe. In diesen Tagen begleitet mich eine Kommunitätsschwester in beruflichen und privaten Fragen. Ich fahre immer gestärkt an Leib und Seele in meinen Alltag zurück.

**HEIKE TRAUERNICHT, PFLEGEFACHKRAFT**

**„Durch Zuhören und kleine Gesten erhält man unglaublich viel zurück, sei es nur ein Lächeln, ein kurzer Blick oder ein Danke.“**

# Die Kraft der persönlichen erneuerbaren Energien

Eine Resilienztrainerin erzählt, wie man lernen kann, mit den Schwierigkeiten des Lebens geschmeidig umzugehen

KARLA KRAUSE-HEID

**Schlägt man derzeit die Zeitung auf, vergeht fast kein Tag, an dem es nicht um den schnellen Ausbau der erneuerbaren Energien geht ... Doch wie steht es mit meiner persönlichen Energie nach bald drei Jahren Pandemie und einer unsicher scheinenden Zukunft?**

Brauche auch ich eine Energiewende – einfach, weil die Akkus leer sind? Weil mein Windrad für die Seele still steht? Bleiben wir bei diesem Bild: Damit ein Windrad Energie erzeugen kann, braucht es einen guten Standort, Wind von außen und innen die entsprechende Technik. Mit der persönlichen Energie ist es vielleicht ganz ähnlich, es braucht äußere und innere Faktoren. „Resilienz“ ist ein Begriff, der häufig in diesem Zusammenhang genannt wird. Ursprünglich kommt der Begriff aus der Materialkunde und beschreibt Stoffe, die fähig sind, auch nach Druck und Verformung wieder ihre ursprüngliche Form zu finden. So wie eine Feder, wenn sie gedrückt wird oder ein Stehaufmännchen, das immer wieder in den Stand findet.

**Bezogen auf die persönliche Resilienz ist es die Summe von Kräften, mit denen Menschen Schwierigkeiten ohne langfristige Beeinträchtigung meistern. Sie beschreibt die Widerstandskraft, die Anpassungskraft und die Veränderungskraft.**

Vielfältige Forschungen suchten – zum Teil über einen Zeitraum von 40 Jahren – nach Antworten auf die Fragen: Was macht Menschen widerstandsfähig, was erhält die seelische Gesundheit, wie können sie aus Krisen sogar gestärkt hervorgehen? Die Forschung stellte fest, dass Risikofaktoren wie Armut oder früher Verlust eines Elternteils häufig zu Entwicklungsverzögerungen bei Kindern und einem erhöhten Potenzial für Straffälligkeit oder Suchterkrankungen bei Erwachsenen führen. Aber man stellte auch fest, dass trotz widriger Umstände rund ein Drittel der Kinder zu psychisch stabilen Erwachsenen mit guten Lebensumständen heranwuchs. So fokussierte man sich immer mehr auf die so genannten Schutzfaktoren und untersuchte, was diese Kinder stark gemacht hat. Auf Basis dieser Forschung entwickelten sich unterschiedliche Modelle zur Resilienz.

Nachfolgend beziehe ich mich auf das Resilienzmodell von Monika Gruhl und Hugo Körbächer. Sie definieren drei Grundhaltungen und die vier Handlungsfaktoren der Selbstregulation, der Selbstverantwortung sowie der Gestaltung von Beziehungen und Zukunft, in denen maßgeblich Resilienz gefunden und entwickelt werden kann.

## Die drei Grundhaltungen Optimismus – Akzeptanz – Lösungsorientierung

**Optimismus** ist eine innere Einstellung zu den Herausforderungen dieser Welt. Ein bekanntes Beispiel ist das Bild des Schweizer Käse: Der Pessimist sieht die Löcher, der Optimist den Käse. Optimisten starten ihr Krisenmanagement, wenn Probleme auftauchen. Pessimisten konzentrieren sich schon ohne Krise auf die Schwierigkeiten.

Resiliente Optimisten sind aber deshalb nicht immer „gut drauf“. Sie können ihre Lebenssituation klar erkennen und konzentrieren sich auf das Positive, ohne dabei das Negative aus dem Blick zu verlieren. Damit ist resilientes Denken etwas anderes als „positives Denken“, das unerfreuliche Tatsachen ignoriert und Unangenehmes verdrängt. Es geht also nicht darum, sich etwas einzureden („alles ist prima“), sondern aktiv daran zu arbeiten, dass sich Wünsche und Realität einander annähern.

**Akzeptanz** bedeutet, sich der Realität zu öffnen, um sie zu begreifen, anzunehmen und dann nach Lösungen zu suchen. Es geht nicht darum, alles hinzunehmen. Akzeptanz ist die Gewissheit, dass das Leben wechselhaft ist, dass man mit den Veränderungen des Lebens „geschmeidig“ umgehen lernen kann und diese als Lebensprinzip akzeptiert und aktiv gestaltet werden.

Veränderung geht oft mit Krisen einher. Wenn bisherige Strukturen zusammenbrechen, müssen neue aufgebaut werden. Darin liegt auch eine Chance: Wenn etwas zu Ende geht, fängt etwas anderes an. Um diese Herausforderung angehen zu können, muss die Situation aber zuerst akzeptiert werden. Akzeptanz ist das Gegenteil von Verdrängung; sie ist ein Prozess innerer Arbeit, der nach und nach Zugang zu den Realitäten schafft und sie in das eigene Leben integriert.

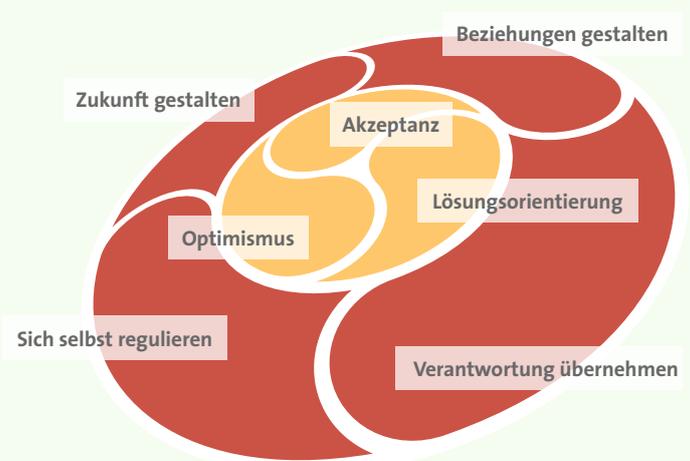
Krisen und die damit verbundenen Gefühle zu akzeptieren bedeutet, sich für diesen Prozess Zeit zu nehmen. In Krisenzeiten sind Atempausen wichtig, um erst einmal Kräfte zu sammeln und sich dann auf Überlebensstrategien zu besinnen. Als erste Reaktion auf Schicksalsschläge ist es durchaus angemessen, sich Zeit zu lassen, bevor man die Kraft findet, sich den Erfordernissen der Situation zu stellen. Es ist eine Frage der Selbstwahrnehmung, sich bewusst zu machen, in welcher Verfassung man ist, ob man beispielsweise keinen klaren Gedanken fassen oder gar etwas Wesentliches entscheiden kann.

Problemorientierung sucht Situationen danach ab, welche Probleme sie enthalten (um diese dann gegebenenfalls zu lösen). **Lösungsorientierung** geht davon aus, dass sich in jeder Gegebenheit oder Veränderung, und sei sie noch so schwierig, Lösungen verbergen, die es zu entdecken gilt (ohne dass man dafür ein Problembewusstsein entwickeln muss). Man kann von folgenden Annahmen ausgehen:

**Es gibt immer Lösungen. Es gibt immer mehr als eine Lösung. Sie sind konstruierbar. Wir selbst können sie konstruieren.**

Dieser Prozess lässt sich beschreiben und erlernen.

Abschied und Loslassen sind oft eine wesentliche Voraussetzung für diesen Weg. Neues ist leichter zu begrüßen, wenn Vertrauen da ist, dass die Dinge am Ende wieder in Ordnung kommen. Lösungsorientierung heißt, die Aufmerksamkeit konsequent auf Ziele und Ressourcen zu lenken und positive Entwicklungen zu verstärken. Lösungsorientierung ist ein systematischer Weg, „Probleme“ in Ziele zu verwandeln. Es werden die Möglichkeiten der Zukunft anstatt die Schwierigkeiten der Vergangenheit hervorgehoben. Lösungsorientierung bedeutet allerdings nicht, ständig fertige Instant-Lösungen parat zu haben. Es bedeutet vielmehr, ein Klima zu schaffen, in dem Kreativität willkommen ist.



© Resilienzmodell nach Gruhl/Körbächer

## Die vier Handlungsfaktoren Sich selbst regulieren – Selbstverantwortung übernehmen – Beziehungen gestalten – Zukunft gestalten

**Sich selbst regulieren:** Resiliente Menschen haben gute Fähigkeiten der Selbstregulierung. Sie sind in ihrer Stimmung und Verfassung relativ unabhängig von äußeren Gegebenheiten oder von anderen Menschen. Je nach Kontext und Erfordernissen können sie pendeln zwischen Selbstkontrolle und Spontaneität, zwischen Denken und Fühlen, zwischen Absicht und Ausführung.

Resiliente Menschen sind in der Lage, die Signale ihrer unbewussten Erfahrungen der Vergangenheit wahrzunehmen und sie mit ihrem bewussten Verstand zu verarbeiten. So treffen sie ihre Entscheidungen mit ihrem ganzen Selbst: Sie haben das Gefühl von Stimmigkeit in der Gesamtheit und werden die nötigen konkreten Einzelschritte tun. Auch wenn die unmittelbaren Aussichten unerfreulich sind, kann die Aussicht auf zukünftige Vorteile die Neigung überlagern, sich gegen diese im Augenblick unangenehme Alternative zu entscheiden. Willenskraft kann man definieren als die Tendenz, sich stärker an langfristigen Folgen als an kurzfristigen Bedürfnissen zu orientieren. Das kann manchmal sehr schnell gehen, es kann aber auch ein längerer Prozess sein, bis die gewollte und die gefühlte Absicht übereinstimmen.

**Selbstverantwortung übernehmen:** Das Gefühl, Opfer zu sein, ist den meisten Menschen vertraut. Wir verlieren Geld, Freunde, Arbeit, Partner und werden Opfer der Verhältnisse oder anderer Menschen. Doch wie weit man Leid und Ärger zulässt, ist immer die eigene Entscheidung. Opfer fühlen sich ohnmächtig und ausgeliefert: Solange jemand sich für die Opferrolle entscheidet, gibt sie oder er anderen Menschen oder Umständen die Macht über sich.

Verantwortung übernehmen heißt Gestalter und nicht Opfer seines Lebens zu sein. Verantwortung trägt jeder für sich selbst (für seine Handlungen, seine Gedanken und seine Gefühle), also für das, was er dem anderen antut (nicht aber für das, was der andere denkt, fühlt oder macht).

**Beziehungen gestalten:** Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit engen Beziehungen sich weniger gestresst fühlen, sich schneller von Infekten und Herzanfällen erholen und positiver in die Zukunft blicken. Familie und Freunde geben Geborgenheit, Zuwendung, Loyalität,

Liebe. Auch im weiteren sozialen Umfeld und im Berufsleben fördert und sichert der Austausch mit Menschen die eigene Resilienz.

**Zukunft gestalten:** Niemand kann wissen, was die Zukunft bringt. Doch auf viele Wechselfälle des Lebens kann man sich einstellen: Vorbeugung gegen absehbare Schwierigkeiten, Entwicklung von Alternativen zum jetzigen Leben und Visionen, wie man künftig leben will. Unsere Denkgewohnheiten beeinflussen, was die Zukunft uns bringt. Was wir erwarten und was wir uns innerlich vorstellen, stellt sich häufig ein, weil wir unsere Aufmerksamkeit verstärkt auf das richten, was unseren Überzeugungen entspricht. Tröstlich ist, dass Resilienz, auch wenn wir als Mensch „fertig“ sind, immer wieder neu erlernbar ist und einen stetigen Entwicklungsprozess abbildet.

**Zusammenfassend lässt sich Resilienz vielleicht so beschreiben, wie es Antoine de Saint-Exupéry in einem Gebet formulierte:**

**Herr, bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsse alles im Leben gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.**



Oberin Karla Krause-Heid ist Personalleiterin im Kreiskrankenhaus Rotenburg a. d. Fulda, dessen Träger der Ev. Diakonieverein Berlin-Zehlendorf ist. Das Thema Resilienz hat sie schon vor vielen Jahren für sich entdeckt.



**Aus einer Unterhaltung zwischen Anna Griese und dem Pfarrer des Heimbereichs Hofgeismar Enwood Longwe, an die sich dieser gerne erinnert**

**ENWOOD LONGWE**

**„Ich bin die Letzte aus meiner Sippe. Sieben Geschwister sind im Krieg an Hunger bis hin zu unbekanntem Krankheiten verstorben. Eine Tochter totgeboren, ein Sohn mit 60 gestorben, vor einem Jahr dann mein Mann, keine Enkelkinder“, so bilanziert Anna Griese nüchtern ihr Leben.** „Das erklärt mir keiner, auch der da oben nicht“, sagt sie mit Blick auf das Wandkreuz. Aber sie blüht und strahlt geradezu auf, als sie mir von ihrer großen Leidenschaft, der Gärtnerei, erzählt. Im eigenen Garten hat sie Gemüse aller Art angebaut und Blumen selbst gezogen. Hier hat sie wohl eingeübt, wie geduldig man die Dinge wachsen lassen muss.

„Mein Glaube an etwas Größeres als mich hat mich bisher getragen: Trotz allem, den lieben Gott darf man nie vergessen“, bekräftigte sie.

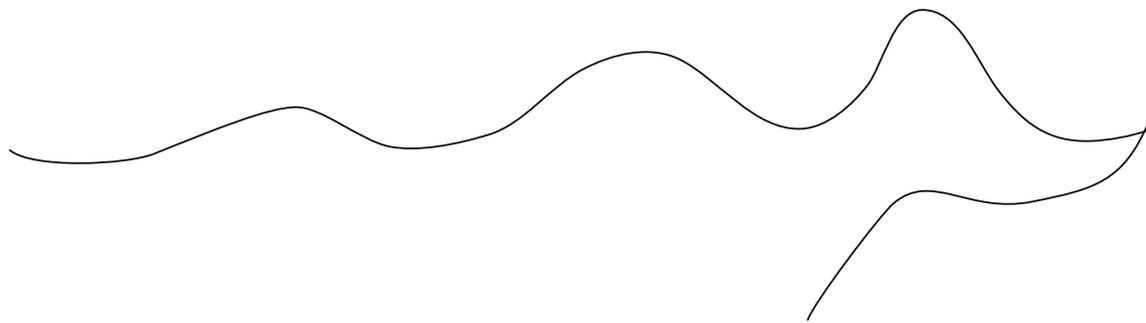
Ob mit Bewohnerinnen und Bewohnern, Angehörigen, Mitarbeiterinnen, Mitarbeitern oder Ehrenamtlichen: Solche Begegnungen gehören zu den täglichen Aufgaben in unserem Dienst. Es sind Geschichten des Glaubens, des Mutes und der Resilienz trotz der täglichen Herausforderungen, die uns begegnen. Es sind Begegnungen, die uns inspirieren, Mut machen, Kraft geben, Freude bereiten und als Gemeinschaft stärken.

# „Wir haben uns eine Menge Stress weggelacht“



Fragen an Klaus Vering, Leiter des Evangelischen Altenhilfezentrums Gesundbrunnen zu seinem Besinnungstext „Die Batterie“

ANNE-KATHRIN STÖBER



**Sie haben einen Text (nebenstehend) für den Gesundbrunnen verfasst, ernst, gleichnishaft. Es geht darin um das Sich-Einfühlen in Pflegekräfte, die sich nach zwei Jahren Pandemie ausgebrannt fühlen.**

Ja, das war mir wichtig: Dass ich mal schildere, was ich hier auf dem Campus immer wieder höre und erlebe. Es ist eben jetzt nicht auf einmal alles wieder in Ordnung, und das kann es auch gar nicht sein. Die Pandemie ist immer noch nicht vorbei. Und, seien wir ehrlich, auch vorher gab es den Pflegenotstand, die Überlastung, das Ausgebrannt-Sein. Das ist durch Corona alles nur noch sichtbarer und schlimmer geworden.

**Es gibt aber auch Erfahrungen aus den vergangenen zwei Jahren, die sich positiv verwerten lassen?**

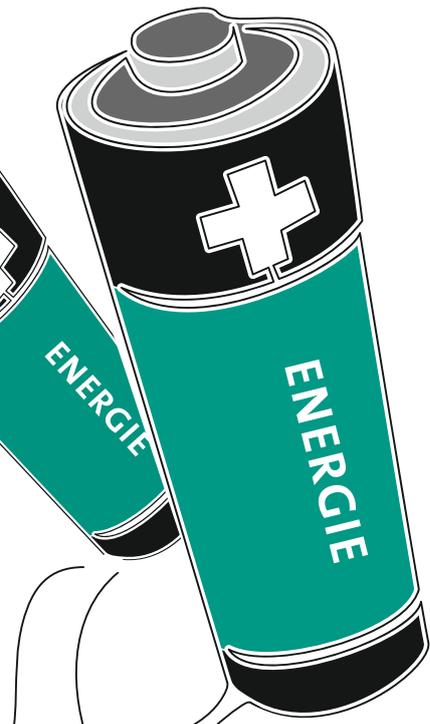
Absolut! Wir haben ja hier fünf Pflegeheime, und durch Corona haben

wir gelernt, dass wir uns gegenseitig richtig gut helfen können und auch mal in einem der anderen Häuser arbeiten. Früher hatte doch jeder so seine Ängste und Bedenken ... Ein Beispiel? Als im Theodor-Weiß-Haus alle Bewohner und alle Mitarbeiter bis auf zwei an Covid erkrankten, war das erstmal: Katastrophe! Aber dann meldete sich Frau Hoppe aus dem Albert-Klingender-Haus gegenüber, etliche andere kamen dazu. Die haben das durchgezogen! Ebenso lief es dann in diesem Jahr an Ostern. Denn: An Ostern will eigentlich jeder frei haben, ich brauchte aber Hilfe. Sofort meldete sich am Mittwoch vor den Feiertagen eine stellvertretende Pflegedienstleitung und half aus – während der gesamten vier Tage! Es hat immer funktioniert, ohne dass ich jemals etwas anordnen musste. Ja, vieles ist schlecht, es gibt Überlastung – so meine ich das auch in meinem

Text. Aber: Eine Hand kann die andere waschen! Das war eine gute Erfahrung, und die wird uns bleiben, die macht uns stark.

**Zugegeben, das klingt nach guter Teamarbeit. Aber damit sind ja keine Probleme gelöst, auf Dauer ...? Wie konnten Sie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wenigstens für die Durchhaltezeit danken?**

Ehrlich gesagt, wir haben uns neulich manches von dem Stress weggelacht. Am 12. Mai, dem Internationalen Tag der Pflege, sind wir mit 65 Mitarbeitern in die Stadthalle gegangen und haben ein Kabarettprogramm von Sybille Bullatschek gesehen, das haben wir den Mitarbeitern geschenkt. Zweimal war dieser Termin wegen Corona bereits verschoben worden, jetzt hat es endlich geklappt. Wir konnten uns alle gemeinsam freuen und einfach lachen.



## Nach zwei Jahren Corona-Krise sind wir müde. Wann endet das? – Gar nicht.

*Wir müssen uns an Corona gewöhnen. Vielleicht sind irgendwann so viele Varianten des Corona-Virus aufgetreten, dass unsere Immunsysteme ausreichend gewappnet sind. Wann wird das soweit sein? Im Herbst? In zwei Jahren? Noch später?*

*Gefühlt sind unsere Batterien leer. Schon lange sind die Batterien leer. In der Pflegebranche ist zu wenig Personal – nicht erst seit zwei Jahren. Wir geben unser Bestes. Jeden Tag. Jeden Tag nett sein. Jeden Tag Verständnis zeigen. Jeden Tag Menschen waschen, ankleiden, mobilisieren, motivieren und lächeln. Die Bewohner brauchen unser Lächeln und sie brauchen unsere Zuwendung. Das darf man nicht spielen. Beides muss echt sein. Davon leben die Bewohner: von unserer Fürsorge und unserem Lächeln. Wenn Corona im Wohnbereich ausbricht, bleiben die Bewohner möglichst im Zimmer. Jeder in seinem Zimmer. Das bedeutet mehr Arbeit. Alleinsein ist für die Bewohner nicht gut. Wenn Bewohner allein sind, ist unser Lächeln noch wichtiger. Auch Mitarbeiter erkranken an Corona. Für die verbliebenen Kräfte wird die Zeit, die sie für jeden Bewohner haben, dann noch knapper. Ohne unseren Zusammenhalt würde es nicht gehen. Ohne Zusammenhalt geht gar nichts.*

**Kaum schien Corona abzuklingen, begann Russland den Krieg in der Ukraine. Wie wirken sich diese Tatsache, die täglichen schrecklichen Nachrichten auf Ihre Bewohner aus? Viele haben ja selbst Kriegserfahrungen ...**

Auf jeden Fall beeinträchtigt das unsere Bewohner. Wenn es vielleicht auch nicht so ein krasser Eingriff war wie Corona, für viele war das noch direkter spürbar. Aber wir haben ein Friedensgebet veranstaltet, da sprachen zwei Mitarbeiter aus Syrien und dem Irak, die selbst Fluchterfahrungen machen mussten. Außerdem erzählte eine 97-jährige aus dem Alfred-Klingender-Haus, die im Rollstuhl sitzt, von ihren Erinnerungen an den Zweiten Weltkrieg ... Das hat uns alle berührt. Dieser Wille, der nächsten Generation zu sagen: „Krieg ist nichts Gutes.“

*Vor Ostern bekamen wir ein wenig Energie geschenkt. In Form von Traubenzucker. Für jeden Mitarbeiter eine „Energy“. Das bisschen Traubenzucker ist schnell verbraucht. Die Idee bringt uns zum Lächeln: Jemand denkt an uns. Die wissen, was wir leisten: Die beiden Pfarrer wissen es, unsere Pflegedienstleitungen wissen es auch. Auch die Bewohner. Sie lächeln zurück oder sie streicheln unsere Hand, manchmal, wenn sie können. Die Akkus eines Menschen laden sich nicht einfach so auf. Das sehen wir jeden Tag, wenn wir die Bewohner versorgen. Irgendwann ist der Akku endgültig leer. Dann ist alles aus. Dann lächeln wir nicht. Manchmal weinen wir, weil ein Leben zu Ende ist. Und dann lächeln wir wieder. Warum lächeln wir? Weil uns die Bewohner am Herzen liegen. Weil sie unsere Leistung zu schätzen wissen, die beiden Pfarrer, unsere Pflegedienstleitungen und die Bewohner. Die wissen es zu schätzen. Und das ist irgendwie gut.*



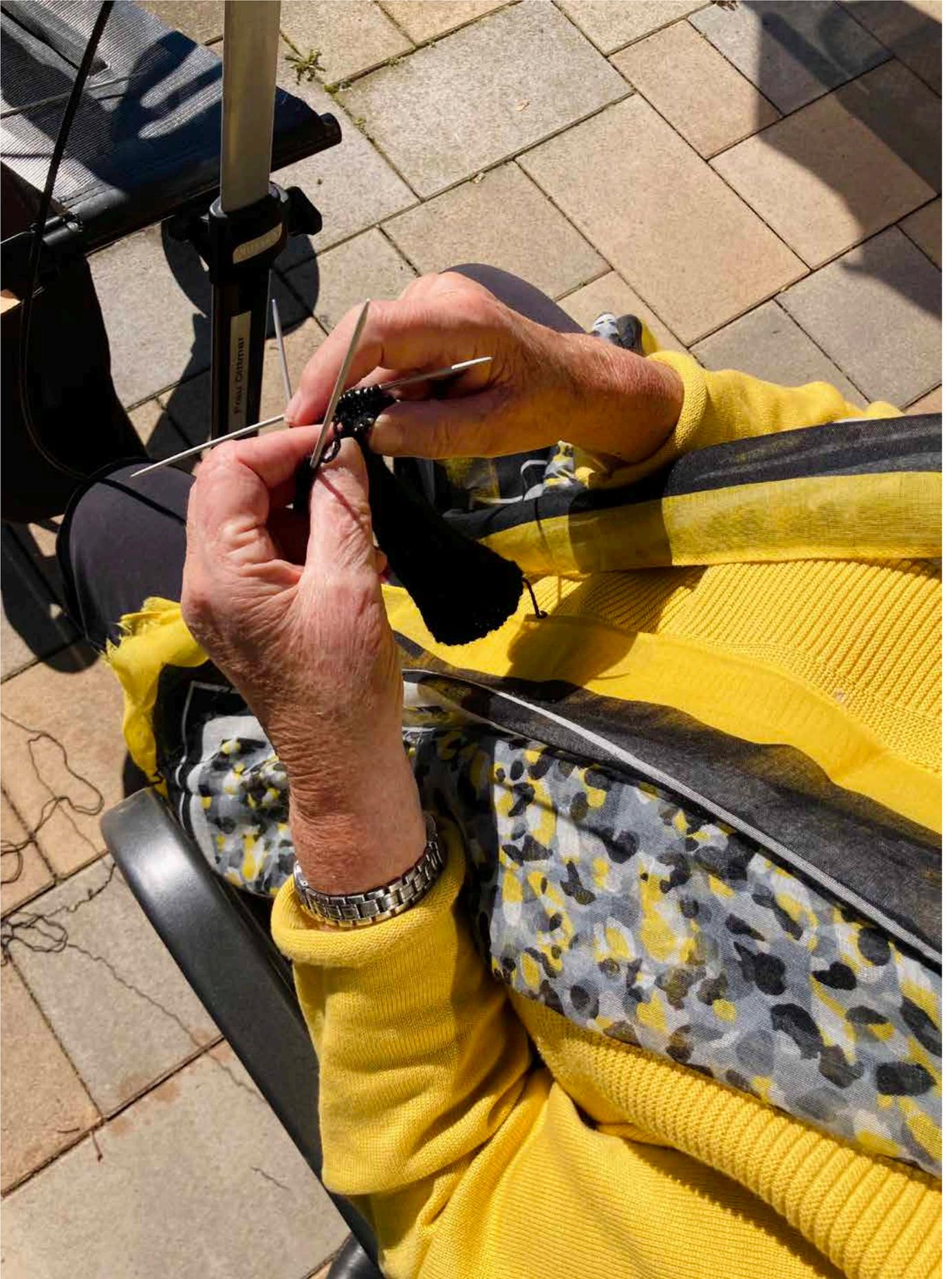
**Klaus Vering leitet das Ev. Altenhilfzentrum Gesundbrunnen in Hofgeismar**

# Jedes Mützchen selbst gestrickt ...

MARILYN KARIUS

*Von März bis Mitte Mai 2022 wurde eifrig gehandarbeitet im Altenzentrum Hospital in Bad Hersfeld. Die Bewohnerinnen, Gäste der Tagespflege und ehrenamtliche Helferinnen häkelten und strickten viele wunderschöne Mützen, Strümpfchen, Jäckchen und Schuhe. Berührt durch die Schicksale schwangerer Frauen in der Ukraine, Berichte von Geburten in Notkliniken und Fluchten mit Neugeborenen, hatte Daniela Rückauf, Angehörige einer Bewohnerin, die Aktion angeregt. An die engagierte Bad Hersfelderin wurden die Häkel- und Stricksachen übergeben und sie sorgte dafür, dass diese mit viel Liebe und großer Hingabe erstellte Spende die ukrainischen Frauen und ihre Babys erreichte.*







Diese freundliche alte Dame ist eine Sensation. Nein, das wird sie nicht gern hören. Sie ist klein, bescheiden, zäh, tapfer, hilfsbereit, gesprächig – und sicherlich nicht auf Spektakel aus. Aber es ist nicht zu leugnen: Die älteste Bürgerin Kassels, Lieselotte Hemmerling, wohnhaft im Stiftsheim der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen, macht einen staunen.

## Das Wichtigste: „Dass jeder Tag seinen Sinn hat“

Lieselotte Hemmerling ist die älteste Kasselerin

ANNE-KATHRIN STÖBER

Beginnen wir mit Zahlen, mit denen sie jongliert, ohne zu stolpern – und das mit ihren hundertundacht Jahren! Denn so alt ist sie im vergangenen Dezember geworden. Sie zählt auf: Sie hat zwei Weltkriege überlebt, ist zweimal verwitwet, das erste Mal mit 27, da hatte sie bereits drei Kinder. Sie hat fünf Kinder aus beiden Ehen groß gezogen, leitete zwanzig Jahre lang die Kasseler Mütterschule, lebt bereits seit zweiundzwanzig Jahren im Heim, hat in der Nähe wohnen einen ältesten Sohn von bereits 86 Jahren und einen „Jüngsten“, der 72 ist. Die sechs Enkel haben – nun muss sie kurz nachdenken – ja, 13 Urenkel! Insgesamt waren es dann „32 Personen am Tisch, mit den Angeheirateten“, als der letzte Geburtstag gefeiert wurde.

Wie gesagt, man staunt. Erfährt man zudem, dass Lieselotte Hemmerling – mit dem Namen wie aus einem Erich-Kästner-Roman – seit elf Jahren nahezu blind ist und leidenschaftlich gern Hörbücher konsumiert, wirft sie eine neue Zahl in den Raum: 764 Tonträger hat sie mit den Jahren aus der Blindenbücherei ausgeliehen – und gehört! Das hat man ihr letztens bescheinigt. „Ich höre alles, was ich in die Hände kriege,“ sagt sie verschmitzt. Was denn genau? Da ist sie entschieden. „Moderne Literatur können Sie vergessen, die kaue ich durch, aber ich denke, das hätten sie sich sparen können. Thomas Mann – ja, der gehört ja zur Allgemeinbildung!“

Das Hören funktioniert also bestens, und, so sagt sie, „das größte Geschenk ist, dass der Kopf noch mitmacht“. Kein Jammern, dass sie den Rollator für den kleinsten Weg braucht, dass sie Hilfe beim Anziehen benötigt, dass andere für sie das alltägliche Versorgen erledigen – nein, Dankbarkeit strahlt sie aus. Unterkriegen lässt sie sich nicht, stattdessen sagt sie: „Ich

taste mich durchs Leben. Man muss trainieren ...“

Und sie kann höchst lebendig erzählen. Sie kam als Lieselotte Gundlach in Kassel-Bettenhausen zur Welt, die Eltern waren Schneidermeister und hatten ein Geschäft; sie selbst machte eine Buchhändlerlehre und war in ihrer Jugend Pfadfinderin, als Mädchen eine der ersten in Deutschland. Ihre Eltern haben sich um ein offenes Elternhaus bemüht, und so hat sie es auch selbst gehalten, als Pfarrfrau. Ihre beiden Männer waren Pfarrer, Dietrich, der erste, fiel 1941. Sie blieb in Lippoldsberg im Pfarrhaus, „es war ja Krieg.“ Wieder ein offenes Haus,

---

*„Das größte Geschenk  
ist, dass der Kopf  
noch mitmacht.“*

LIESELOTTE HEMMERLING

---

„die sonntags vertretenden Diakone kamen zu Fuß und abends nicht mehr nach Kassel, übernachteten bei uns“, erzählt sie, „es war immer was los!“ Ihre „Berufung“ als Pfarrfrau half ihr auch in der zweiten Ehe mit Johannes Hemmerling; sie übernahm zahlreiche Aufgaben, leitete die Mütterschule – „Schneidern, Töpfern, Tischlern, Erziehung!“ Lebte im Eichwald in Bettenhausen, wo ihr Mann die Planung des Pfarrhausbaus übernommen hatte sowie des Küsterhauses und der Zeltkirche. Wo immer man nachfragt, hat Lieselotte Hemmerling einen bunten Bilderbogen an Erinnerungen parat. Und gibt freudig Auskunft. Über den Pfarrfrauenkreis, den sie noch immer sogar ins Stiftsheim eingeladen

hat, überhaupt habe sie „immer viele Menschen gekannt“, und große Tischrunden mit lebhaften Gesprächen hat man sich bei ihrer großen Familie – zu allen hat sie regen und liebevollen Kontakt – immer vorzustellen. Als sie wegen der schweren Erkrankung ihres Mannes Johannes ins Stiftsheim zog, zunächst in eine betreute Wohnung, half sie wieder an vielen Ecken. Übernahm die Wohnungsbesichtigungs-Rundgänge für die Interessenten, bis zum letzten Jahr. Da ist sie dann einmal gestürzt, und es kam zum Umzug ins Pflegeheim. Es fiel ihr nicht leicht, doch wieder Selbständigkeit abzugeben. Aber sie genießt auch, dass nun mal „alles für einen gemacht“ wird. Ohnehin trägt sie ihr Motto durchs Leben: „Meine Zeit steht in deinen Händen.“ Ja, sie sei überzeugt, dass es ihr bestimmt war, früh Witwe zu sein, in der Nazizeit sogar „eingelocht“, weil sie ihre Meinung gesagt hatte – aber „das war mein Weg.“

Ja, die eigene Meinung hat sie durchaus, „dazu bin ich zu sehr mit dem Kopf im Leben,“ meint sie. Aber sie hat eine Lebensregel: In so einer großen Familie müsse man auch zuhören können. Überhaupt trägt sie das Vertrauen, „dass ich durch dieses Leben getragen werde“, dazu ihr unbedingter Wille, mit den Herausforderungen klarzukommen. „Das Wichtigste ist, dass jeder Tag seinen Sinn hat.“

So sitzt sie da, in ihrem kleinen hübschen Zimmer mit den beiden Sesseln, empfängt viel Familienbesuch und hat halt häufig die Kopfhörer auf den Ohren: Hörzeit. Es sei denn, Literaturkreis, Gedächtnistraining, Bibelgespräch oder Singkreis rufen – wie gesagt, die große Runde gehört zu ihr. Sie lächelt. „Und dann rufen Sie alle: Oh, die Frau Hemmerling!“

# Wenn die Angst der Kriegskinder wieder auftaucht ...

## Seit der russischen Invasion in die Ukraine treffen sich Stiftsheim-Bewohner zum Friedensgebet und spenden für Altersgenossen

**ANNE-KATHRIN STÖBER**

Immer montags um 10.45 Uhr treffen sie sich, ein Pfarrer, Prädikant oder eine Lektorin und etliche Bewohner des Kasseler Stiftsheims. Seit dem Kriegsbeginn, der russischen Invasion in die Ukraine, geht das so, und was die jeweils etwa zehn bis fünfzehn alten Menschen betrifft, die sich hier einfinden, haben sie alle ein gemeinsames Anliegen: Sie beten für Frieden. Und sie suchen hier etwas, was sie allein nicht finden und vielleicht auch lange nicht gesucht haben – Abstand zu den seit Februar wieder auftauchenden schrecklichen Erfahrungen aus ihrer eigenen Jugend, aus dem Zweiten Weltkrieg, von Flucht und Vertreibung.

Diese Zusammenkünfte, die von etlichen Ehrenamtlichen unterstützt werden, habe man nicht lange geplant, berichtet Heimleiterin Charlotte Bellin. Vielmehr war das Bedürfnis schlicht da, in dieser neuen Situation zusammenzukommen. Dabei, sagt Bellin, gehe es gar nicht immer um Aktuelles oder darum, sich zu informieren über das Kriegsgeschehen. Nein, es geht darum, mit der eigenen Panik, der Fassungslosigkeit, der

Angst fertig zu werden, dem Grauen etwas entgegenzusetzen. Und sei es so klein oder so groß wie ein Gebet oder ein „Verleih uns Frieden gnädiglich“, ein Lutherlied, das Charlotte Bellin dann auf der Orgel begleitet.

Wie in Kassel, dessen Zerstörung in der Brandnacht 1943 die ältesten Heimbewohner hautnah erlebt haben, beobachten es Pflegemitarbeiter im ganzen Land: Die Alten, die zum Teil nicht einmal den engsten Angehörigen von ihren Kriegserfahrungen, dem erlittenen Leid berichtet haben, sind durch die Fernsehnachrichten und die ergreifenden Zeitungsfotos und -berichte schier aus der Bahn geworfen. So steht es auch im SPIEGEL, der im Frühjahr über die Stiftsheim-Gebetsrunde berichtete (Nr. 14, April 2022); schließlich lebt hier nicht nur die älteste Einwohnerin der Stadt, Lieselotte Hemmerling (siehe Porträt auf S. 28), sondern im angrenzenden Stadtteil bis vor kurzem auch der Begründer der Altersforschung, der Psychologe Hartmut Radebold. Er fasste sich „als einer der ersten damit, wie Bombenkrieg, Flucht und Vertreibung die Deutschen zu einem Volk

von Traumatisierten gemacht hatten“, heißt es im SPIEGEL. „Aber weil es die Deutschen waren, die den Krieg über Europa gebracht hatten, traute sich lange Zeit niemand, öffentlich darüber zu sprechen.“

Nun, im Jahre 2022, ist es bei vielen alten Menschen zum ersten Mal Zeit, darüber zu sprechen – angesichts des neuen Krieges in Europa. „Das Friedensgebet ist für sie richtig, dort ist der Ort, an dem die Traumata Thema werden können“, so schätzt es Charlotte Bellin ein. Die Erfahrung der Kriegsgeneration sei ja so: Nach dem Krieg gab der Wiederaufbau dem Leben Sinn, der Alltag ging weiter und hatte Vorrang, irgendwann war es normal geworden, zu schweigen. Es habe sich ja 70 Jahre lang niemand dafür interessiert, so sei die Erfahrung vieler. Die häufig auftretenden Altersdepressionen, sagt Charlotte Bellin, hätten vermutlich genau damit zu tun, das sei lange nicht erkannt worden.

Ähnlich verhielten sich auch Altenpfleger, so die Heimleitung. Viele sind durch Flucht nach Deutschland gekommen, aber darüber sprechen können oder wollen sie meist nicht. Was Charlotte Bellin aber durchaus beobachtet hat, ist ihr feines Gespür für das, was die Alten jetzt erleben – schließlich teilen sie ähnliche Erfahrungen. Im Zeitschriftenartikel wird ein afghanischer Pfleger zitiert, der den zu Pflegenden aufmerksam zuhört, wenn sie ihm von der brennenden Stadt Kassel, den vermissten Vätern erzählen. Aber er lenke das Gespräch in eine andere Richtung, wenn sie ihrerseits fragen, wie es ihm ergangen sei. Er wolle sie nicht noch trauriger machen ...

Besonders betroffen von neu aufkommenden Ängsten und schlimmen Erinnerungen seien die an Demenz

Erkrankten, heißt es aus den Pflegestationen. Sie können kaum einordnen, was sie täglich in der Zeitung sehen oder durch Gespräche und das Fernsehen mitbekommen. Auch alte Menschen, die seit langem mit psychischen Problemen kämpften, seien jetzt besonders verletzlich. Der SPIEGEL zitiert den Hamburger Psychotherapeuten Reinhard Lindner, der an einer geriatrischen Klinik arbeitete und in Kassel lehrt. Viele hätten traumatisierende Erlebnisse in sich abgekapselt und würden heute von ihnen überrollt.

In der Stiftsheim-Runde, die nach dem montäglichen Friedensgebet noch zusammenbleibt, ist schon bald eine Idee aufgekeimt: Lasst uns Geld sammeln, schlug eine Bewohnerin vor. Sie hatte davon gelesen, dass für die ukrainischen Babys Windel-Spenden gesucht würden. Aber sie wusste, auch die Alten brauchen solche Hygieneartikel. So kamen in kurzer Zeit über 1.000 Euro zusammen; es wurden Pakete versandt, auch Geld direkt in eine persönlich bekannte Gemeinde übergeben. Etwas tun zu können, die Dinge auch im hohen Alter noch in die Hand zu nehmen und zu etwas Positiven beizutragen, das hilft auch den Spendern, so hat man es im Heim erlebt. Und Charlotte Bellin ist sich sicher – die Gebetsstunde wird weiter stattfinden.



Stiftsheim-Leiterin Charlotte Bellin im Gespräch mit Anne-Kathrin Stöber



Ukrainerinnen auf der Flucht. Thomas Hoberück hat etliche von ihnen mit Hilfsgütertransporten unterstützt.

## Solche Menschen braucht es!

MARTIN BLECKMANN

Thomas Hoberück aus dem Team des technischen Dienstes der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen in Hofgeismar ist jemand, der zupackt – und er hat mit eigenen Augen gesehen, was wir nur aus dem Fernsehen kennen: die Not der Frauen, Kinder und Alten an der ukrainischen Grenze. Im Februar war er dreimal dort, zusammen mit Bekannten und der Unterstützung von Firmen aus Hofgeismar, seinem Arbeitgeber, der Ev. Altenhilfe, und privaten Spenden hat er die Fahrten durchgeführt. In Kleinbussen haben sie Hilfsgüter hingebacht und Flüchtlinge mitgenommen, 16 Stunden dauerte die Rückfahrt nach Hofgeismar. Ich frage ihn nach der Motivation für sein Engagement: „Wenn ich von etwas überzeugt bin, dass es etwas Gutes ist, dann mache ich das!“ Einige der Flüchtlinge haben in Hofgeismar und Umgebung inzwischen Arbeit gefunden, die Kinder gehen in die Schule.

Sehr eindrücklich war für den Hofgeismarer die Erfahrung der unterschiedlichen Lebenswelten – zwischen der existentiellen Sorge der Menschen in einem so nahen europäischen Nachbarland und der Selbstverständlichkeit, mit der wir unsere Freiheit und unseren Komfort täglich genießen dürfen: „Das zeigt mir, wie gut wir es haben.“ Dass er etwas tun konnte, ganz praktisch, hat ihm gutgetan. Es fühlt sich stimmig für ihn an. Im September steht die nächste Hilfsfahrt an. Ich lese diese Beschreibung einer Bekannten vor, die von dem Einsatz und der Hilfsbereitschaft aller Beteiligten begeistert ist und spontan sagt: „Solche Menschen braucht es!“



# „Ich habe lernen müssen, dass es für viele wichtige Fragen keine einfachen Antworten gibt“

Im Gespräch mit Oberlandeskirchenrat a. D. Johannes Beisheim im April 2022

MARTIN BLECKMANN

Wir treffen uns im Haus am Stiftsheim in Kassel, wo jeden Montagvormittag seit dem Ukraine-Krieg ein Friedensgebet angeboten wird. Mich interessiert, was der „Kirchenmann“ Oberlandeskirchenrat a. D. Johannes Beisheim auf die Fragen „Was gibt mir Kraft, woran orientiere ich mich in diesen Zeiten?“ antwortet.

Es folgt zuerst ein Schulterschluss. Ein Verständnis für jene, die bei „Fridays for Future“ demonstrieren. Ja, wir Menschen haben uns gegenüber der Umwelt, der Schöpfung schuldig gemacht. Den Slogan „Wir sind jung und wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut“ findet Johannes Beisheim gut. Und der Krieg in der Ukraine, die Welt nach der „Zeitenwende“? Es dauert einen Moment und ich spüre, wie schwer es ihm fällt, zu diesem Krieg Worte auf meine Fragestellung zu finden. Es folgen sehr persönliche Aussagen, auch geprägt durch eigene Schicksalsschläge und er sagt zusammenfassend: „Ich habe lernen müssen, dass es für viele wichtige Fragen keine einfachen Antworten gibt, aber ich bin zutiefst überzeugt, dass die Botschaft des Evangeliums eine Botschaft der Hoffnung ist. Auch wenn wir es anders erleben, bis jetzt habe ich mich immer an die Hoffnung halten können, die einen Namen hat, die

Jesus heißt, gerade auch in schweren Zeiten.“

Er weiß um die Zweifler solcher Aussagen und möchte ihnen ermutigend für ihre Zukunft seine Erfahrung mitgeben, dass es „ein Leben sein wird, in das sie gehen, wo sie nicht ohne Gott leben müssen.“ Dann fügt er hinzu: „Sie werden einen alten Mann hören. Einige werden sagen, na ja, das ist halt die Meinung eines alten Mannes. Vielleicht ist der eine oder andere dabei, der dann denkt, der hat auch ein Stück Lebenserfahrung hinter sich. Vielleicht hat der das so in seinem Leben erfahren. Wäre doch interessant, sich mal mehr mit diesem Gott und seiner Botschaft zu beschäftigen.“

Dass kluge Politik handeln und gestalten muss und wir uns engagieren müssen, ist für ihn dringend geboten und selbstverständlich. Die Friedensgebete im Stiftsheim besucht er regelmäßig, beteiligt sich auch mit eigenen Andachten daran. Er sagt: „Wenn man mit Ernsthaftigkeit betet, dann kommt das, was wir hoffen, vielleicht nicht gleich heute. Aber wir sind bei dem, von dem wir glauben, dass er unsere Gebete hört und dass er sie annimmt. Und das ist bei aller Schwachheit unter Umständen ein ganz wichtiger Dienst.“

---

*„Gebete verändern die Welt nicht. Aber Gebete verändern die Menschen und die Menschen verändern die Welt.“*

ALBERT SCHWEITZER

---



Prof. Dr. Werner Vogel  
war ärztlicher Direktor  
des Evangelischen  
Krankenhauses Gesund-  
brunnen in Hofgeismar

Was uns schützt, was uns schadet,  
was uns nützt

## Die Kraft von Bakterien, Erbgut und Erfahrung

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

wir alle wollen leben. Leben heißt sich bewegen, essen und trinken, Interessantes erleben, lernen, soziale Kontakte knüpfen, arbeiten, Pläne verwirklichen, aber auch Grenzen erkennen, Verluste erleiden und Abschied nehmen. Für all das brauchen wir Zeit und Raum, den wir uns schaffen und für uns und unsere Lieben sichern müssen. Schließlich leben wir nicht allein, sondern in einer vielfältigen Umwelt von Materie und Organismen, mit denen wir uns die Ressourcen teilen müssen.

Wir leben für eine begrenzte Zeit und auf begrenztem Raum. Es ist kein Wunder, dass es an den Grenzen zu Auseinandersetzungen mit der Umgebung kommt, zumal es fast alle Lebewesen (Mikroorganismen, Pilze, Pflanzen und Tiere) viel länger gibt als uns Menschen. Mit den meisten leben wir friedlich zusammen oder sind sogar auf ihre Hilfe angewiesen, wenn man an die Bakterienbesiedlung des Dickdarms oder der Haut denkt. Natürlich gibt es auch gefährliche Feinde, wie wir gerade mit dem hoch ansteckenden Corona-Virus erleben. Dass gerade Ältere und Geschwächte davon krank werden und sterben, Geimpfte und Jüngere aber weitgehend gefeit sind, zeigt uns, dass es bei der Auseinandersetzung zwischen Mikroorganismen und „höheren“ Lebewesen Abwehrstrategien gibt, die uns vor Krankheit schützen, indem sie die feindlichen

Eindringlinge erkennen und unschädlich machen. Das Immunsystem erledigt diese Aufgabe. Es ist angeboren und zusätzlich lernfähig, begleitet uns also lebenslang, ohne dass wir viel davon mitbekommen müssen. Die Feinde „prallen“ also an uns ab und „springen zurück“.

Nichts anderes bedeutet der Begriff „Resilienz“, Themenschwerpunkt dieses Hefts. Nun ist das Immunsystem zwar ein wichtiger, aber beileibe nicht der einzige Helfer für unsere Gesundheit. Viele andere Faktoren sind beteiligt, wenn wir uns in unserer Umwelt behaupten. Zunächst sind es genetische Faktoren, wie wir aus der Zwillingsforschung wissen. Wir brauchen eine angeborene Widerstandskraft. Selbst eineiige Zwillinge zeigen Unterschiede. Genetisch sind sie zwar identisch, doch wirken von Anfang an auch Umwelteinflüsse auf sie ein: Die Bindung an Mutter, Vater und Geschwister kann variieren, vor- und nachgeburtliche Erfahrungen ebenso. Interessant ist, dass bestimmte Einflüsse über Generationen „epigenetisch“ weitergegeben werden, z. B. Ängste oder psychische Traumata. Anlage und Umwelt wirken also komplex auf unsere Fähigkeit ein, den Lebenskampf erfolgreich zu bestehen. Die Forschung dazu ist voll im Gang. Sie kennt nachteilige Faktoren wie Traumata, unbewältigte Ängste, Erschöpfungszustände bis hin zum Burnout, Einsamkeit, Depressionen, Mangelernährung und hohes Alter. Auf der anderen Seite gibt es Faktoren, die die Resilienz und damit Gesundheit und Langlebigkeit steigern. Das sind positive Bindungserfahrungen, stabile soziale und religiöse Beziehungen, gute Ernährung, viel Bewegung, hoher Lebensstandard und gute öffentliche Hygiene, vor allem aber auch seelische Gesundheit mit einem guten Gleichgewicht von Anforderungen, Bewältigung und Freude am Dasein, Neugier und positiver Zukunftserwartung. „Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei“ aus dem Neuen Testament bringen die stets neue Lebenserfahrung schon gut auf den Punkt! Mögen Sie viel davon bewahren, wünscht

Ihr  
Prof. Dr. Werner Vogel

A photograph showing a caregiver in dark blue scrubs and a white face mask assisting an elderly man with glasses and a dark jacket on a staircase. The caregiver is holding the man's arm for support. The staircase has light blue tiles and wooden handrails. The background shows a hallway with a door and a potted plant.

## Das ist die Erkenntnis: „Jeder Schritt hilft!“

Petra Unkart, Einrichtungsleiterin in Steinbach-Hallenberg, über die Erfahrungen mit „PfleBeO“, dem Lübecker Bewegungsprogramm für Pflegeeinrichtungen, an dem sich das Haus 2021 beteiligte

Die Bewerbung war erfolgreich: Im Jahr 2021 nahm das Altenpflegeheim in Steinbach-Hallenberg als eine von zwanzig Einrichtungen an dem Programm teil, das mit langem Titel heißt „Pflegeeinrichtungen – Bewegungsfreundliche Organisationen“ (PfleBeO). Worum geht es? Das von einer Lübecker Forschungsgruppe entwickelte Programm will engagierte Leitungen und das gesamte Personal von Pflegeeinrichtungen beraten und begleiten, wenn sie das Bewegen unter den Bewohnern fördern, auch mit Einbezug interessierter Angehöriger.

FRAGEN: ANNE-KATHRIN STÖBER



Jeder Schritt hilft, jede Bewegung tut gut: Günter Deinert (links) und Egon Fleischmann (rechts) sind aktiv und streichen eine Gartenbank. Ein Schlaganfall sorgte dafür, dass Günter Deinert im Rollstuhl sitzen musste. Nachdem er beim PflBeO-Projekt mitgemacht hat, ist auch selbständiges Treppensteigen für ihn kein Problem mehr, wie auf Seite 35 zu sehen ist. Hier unterstützt ihn Pfleger Jörg Czerlitzki.



**Kaum zu glauben, aber wahr: Ingeborg Gießler (93, links) war bettlägerig – dank Teilnahme am Bewegungsprogramm läuft sie wieder am Rollator. Herta Michael (rechts) ist bereits 104 Jahre alt. Sie kann wieder laufen, mit Rollator und etwas Hilfe durch Pflegerin Doreen Weisheit. Sie hat viel Lebensqualität und Unabhängigkeit wiedergewonnen.**

### **Worum ging es im Einzelnen, Frau Unkart?**

Wir hatten bereits im Vorfeld an einem Programm zur Sturzprävention der AOK teilgenommen, daher unser großes Interesse an diesem Projekt. Die Kernfrage war: Welche Aktivitäten sind geeignet, um pflegebedürftige Menschen in Bewegung zu bringen? Gemeinsam mit den Lübecker Profis erstellte unsere Arbeitsgruppe einen Organisationsplan. Zwanzig Bewohner kamen in die Auswahl, natürlich mit ihrem Einverständnis oder dem der Angehörigen. Anhand eines geriatrischen Assessments wurde das jeweilige Potential ermittelt.

### **Was haben Sie untersucht?**

Es ging darum, den Ist-Status zu erheben, beispielsweise, ob ein Proband alleine vom Liegen ins Sitzen kommt, einige Schritte alleine gehen kann, möglicherweise unterstützt durch ein Hilfsmittel. Wir beurteilten das Balancegefühl und inwieweit die Bewegungsfreude der Betroffenen im Alltag gegeben ist, aber auch die mentale Situation. Alle Pflegegrade wurden einbezogen, Ziel war ja, gesund-

heitlichen Nutzen durch zusätzliche Bewegung zu erreichen.

### **Wie sah dann die konkrete Umsetzung aus?**

Wir haben diverse Bereiche „beleuchtet“, die Wohnumgebung, die Tagesstruktur, besonders den Pflegebereich und die Angebote der sozialen Betreuung. Dann analysierten wir unsere Strukturen und Arbeitsformen; von mancher Routine mussten wir uns verabschieden. Ein Beispiel: Bewohner werden von Pflegekräften nach der Körperpflege im Rollstuhl in den Aufenthaltsbereich gebracht. Ziel ist nun, mit dem Bewohner in Begleitung zu laufen. Oder Bewohner im Aufenthaltsbereich statt im Rollstuhl auf einem normalen Stuhl Platz nehmen zu lassen, weil sie dazu durchaus in der Lage sind ... wir bieten Lauftraining zu verschiedenen Zeiten am Tag an, um lange Sitzphasen zu vermeiden. Dies muss regelmäßig stattfinden, denn akute Effekte gehen schnell wieder verloren.

### **Wie viele Personen haben teilgenommen und nehmen noch teil?**

### **Und was sagen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?**

Wir haben bestimmt zwei Drittel der Bewohner motivieren können. Eine Ergotherapeutin erstellt für sie je nach individuellem Leistungsstand Trainingseinheiten am MOTomed-Bewegungstrainer; man kann sagen, Sport ist direkt modern geworden! Es gibt viele positive Effekte im Alltag, auch für die Pflegekräfte. Die Körperpflege wird leichter, weil Bewohner mithelfen und sich die Körperwahrnehmung verbessert. Von Beginn an war das Engagement in den Pflegeteams sehr groß, sich auf die Veränderungen einzulassen. Die Denkweise muss sich ändern, im Ergebnis sollte es immer ein Ausbalancieren von Anforderungen und Ressourcen sein. Gut war auch, in dieser anstrengenden Zeit der Pandemie den Fokus auf andere Arbeitsinhalte zu lenken und den Blickwinkel mal zu verändern.

### **Was würden Sie als größten Erfolg der Aktion bezeichnen?**

Da denke ich an Günter Deinert, ehemals aktiver Sportler, der sehr darunter litt, auf den Rollstuhl angewiesen zu sein, und inzwischen wieder Treppen steigt! Er läuft bereits nach dem Frühstück am Rollator seine Runden im Außengelände und er ist nicht der Einzige, bei dem solche Effekte zu sehen sind. Er hat Schritt für Schritt begonnen und trainiert mit viel Ehrgeiz. Solche Beispiele überzeugen selbst den letzten zweifelnden Mitarbeiter. „PfleBeO“ ist nicht nur ein wissenschaftliches Konzept, sondern initiiert einen Lernprozess: Wir schaffen Angebote, die das Interesse wecken und die Bewohner beteiligen. Nach grundsätzlichen Entscheidungen geht ein „Ruck durch die Reihen“ der professionell Tätigen, und es ist Mitdenken gefragt. Dieses tragfähige Konzept wird uns noch lange begleiten, auch wenn es Anstrengung bedeutet. Jeder Erfolg für die Bewohner zählt.

## Spenden und helfen

Sie können auch bequem online spenden: Klicken Sie einfach [www.gesundbrunnen.org](http://www.gesundbrunnen.org) (Helfen und Fördern) an. Hier finden Sie weitere Informationen über die Projekte, die wir mit Unterstützung der Freunde und Förderer einrichten konnten. Ihre Spende kommt gut an! Bitte vermerken Sie ggf. den Spendenzweck und die Einrichtung. Wir informieren Sie!

**Mitglieder des Freundes- und Förderkreises** (Jahresbeitrag 31 Euro), Unterstützer und Spender werden zu Kulturveranstaltungen und zur jährlichen Mitgliederversammlung eingeladen. Gern schicke ich Ihnen Unterlagen zu einer Mitgliedschaft und die Satzung des Freundes- und Förderkreises zu.

### Haben Sie eine E-Mail-Adresse?

Gerne halte ich Sie auch per Mail über Projekte oder Einladungen auf dem Laufenden. Mit unserem Newsletter erhalten Sie aktuelle Informationen vom Freundes- und Förderkreis.

Freundes- und Förderkreis der  
Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen  
e. V. Hofgeismar  
Kasseler Sparkasse  
IBAN: DE82 5205 0353 0100 0301 03  
Evangelische Bank eG  
IBAN: DE03 5206 0410 0000 0016 00

Martin.Bleckmann@  
gesundbrunnen.org



Online spenden

# Liebe Freunde und Förderer,

„Was gibt mir Kraft, was stärkt mich“ ist das Thema dieses Heftes. Eine Frage, die besonders in diesen Zeiten der Krisen jeden von uns beschäftigt. Wir konnten und wollten dem nicht ausweichen. Zu sehr sind Bewohnerinnen, Bewohner, Mitarbeitende wie wir alle betroffen. Zum Teil erleben gerade Ältere schlimme Erinnerungen an eigene Kriegserlebnisse. Umso eindringlicher engagieren sich viele von ihnen, um Menschen in der Ukraine zu helfen, nachzulesen in dieser Ausgabe. Gerade jetzt sind soziale Angebote, die wir mit Ihren Spenden für die Bewohnerinnen und Bewohner gestalten, von hoher Bedeutung. Neben beliebten Angeboten wie der Musiktherapie unterstützen wir auch Projekte, die sich offen zeigen für erfolgversprechende neue Behandlungsmethoden. So fördert der Freundes- und Förderkreis ein Projekt in unserer Einrichtung in Steinbach-Hallenberg, das an Demenz erkrankten Bewohnern auf spielerische Weise Bewegungsanreize verschafft. Es wurde speziell für Menschen in der mittleren und späten Phase einer Demenz entwickelt. Wir berichten darüber ausführlich im nächsten GESUNDBRUNNEN.

Auf der letzten Mitgliederversammlung des Freundes- und Förderkreises wurde der Vorstand neu gewählt. Ulrich Jakobi, viele Jahre Kassenwart, kandidierte nicht mehr – auch an dieser Stelle großen Dank für seine langjährige Unterstützung! Neu gewählt wurde der Leiter des Rechnungswesens,

Thomas Steiner. Wir begrüßen ihn herzlich im Vorstand.

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, Sie haben immer wieder die Möglichkeit, Quellen der Kraft zu nutzen und sich zu stärken, und wünsche Ihnen und Ihren Lieben für die kommenden Monate eine gute Zeit und vor allem Gesundheit.

Im Namen der Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Mitarbeitenden herzlichen Dank allen Spenderinnen und Spendern für ihre Treue und Unterstützung. Ihre Hilfe kommt gut an!

bleiben Sie wohlbehütet!

Herzliche Grüße im Namen  
des Vorstandes

Ihr  
Martin Bleckmann



Martin Bleckmann ist Vorsitzender  
des Freundes- und Förderkreises



Freunde und Förderer

# „Dem anderen bewusst machen, welchen Wert er hat“

## Glaube – Grün – Begegnungen

MARTIN BLECKMANN

Damit ist mit drei Begriffen beschrieben, was Christa Wegner in ihren 88 Jahren durch das Leben getragen hat. Seit über vierzig Jahren ist sie Mitglied im Freundes- und Förderkreis. Sie engagiert sich seit vielen Jahren ehrenamtlich – angefangen mit dem Besuchsdienst in einer Kasseler Kirchengemeinde, als Ausbilderin beim Roten Kreuz, in der Nachbarschaftshilfe in ihrer jetzigen Gemeinde sowie im Team des Café Gesundbrunnen. Für dieses Engagement erhielt sie jetzt die Bundesverdienstmedaille.

Viel Lebenserfahrung und Lebensweisheit! Was sind ihre Quellen? Woraus bezieht sie Kraft, Halt und Zuversicht, gerade in diesen besonderen Zeiten? Der Glaube, ja, der gibt ihr Halt, aber auch Ermutigung. Ermutigung, im Gegenüber immer auch das Potenzial zu sehen. Das ist für sie Programm. Viele Jahre hat sie als Lehrerin in der Altenpflegeschule am Gesundbrunnen unterrichtet und sich gefreut, junge Menschen auf dem Weg zur Altenpflegerin oder zum Altenpfleger zu begleiten.

Hildegard von Bingen und die Heilkraft der Natur sind ihr ein Vorbild. Sie weiß, wie wichtig „Grün“ für die Seele ist, nicht zuletzt aus ihren eigenen Erfahrungen mit ihrem Garten. Auch dies ein Ansporn, warum sie die Anlage von Therapiegärten in der Altenhilfe mit ihren Spenden fördert.



„Jage deine Ängste fort und die Angst vor den Ängsten ...“

AUS DEM GEDICHT »REZEPT«  
VON MASCHA KALÉKO

Auf dem Foto: Christa Wegner

Literatur und Gedichte sind für sie eine Quelle. Sie zitiert aus dem Gedicht „Rezept“ von Mascha Kaléko. „Jage deine Ängste fort und die Angst vor den Ängsten ...“ Kaléko beschreibt, wie wir mit Ängsten umgehen können. Ein Gedicht voller Moral und Lebensklugheit.

Christa Wegner hat in ihrem Berufsleben viele Menschen unterstützen

können, ihren Weg zu gehen. Mit der ihr eigenen beharrlichen Ruhe und als Vorbild. Die Vizelandrätin Silke Engler, die ihr die Bundesverdienstmedaille im August überreichte, zeichnet das Bild eines „leisen Menschen“. Eines Menschen, der „einfach macht, statt nur darüber zu reden.“

Nur machen und geben, das kann aber auch nicht gut sein. Auch diese Erfahrung hat Christa Wegner machen müssen. Das, was wir heute Burnout nennen, kennt sie. „Ich war leer“, sagt sie. Aber sie hat daraus gelernt, hat sich ihre Kraftquellen gesucht, hat gelernt, auf sich zu achten. Begegnungen im Literaturkreis, Yoga und Feldenkrais – das praktiziert sie noch heute. Und immer wieder „üben“, die Fähigkeiten trainieren, um diese dann auch für andere einzusetzen. „Der Lebenskreis wird enger“, bemerkt sie. Sie möchte weiterhin anderen „etwas geben“. „Aber“, so ihre Worte „jetzt suche ich mir die Leute aus, mit denen ich zusammen sein will.“ Auch das ist ein Ausdruck, wie sie die Kraft und Energie mit Bedacht einsetzt. Mit dem Bild einer Schale, die nur geben kann, wenn sie gefüllt ist, beschreibt sie lebenserfahren ihre Situation. Und wenn „ihre Schale“ gefüllt ist durch die Quellen „Glaube“, „Grün“ und „Begegnungen“, dann gibt sie an andere weiter, vielfach im ehrenamtlichen Engagement. Wir können ihr dafür nur dankbar sein.



# Bitte nehmen Sie Platz!

## Stellvertreter- Bänke für den Brunnenpark

GITTA HOFFMANN

Im Brunnenpark am Schlösschen, nahe der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen, kann man rund ums Jahr die Stille genießen, Tiere beobachten und nette Menschen treffen. Was in letzter Zeit fehlte, waren Parkbänke. Die alten waren verschlissen, neue sollen im Herbst kommen – dank des Aktionsbündnisses „Neue Bänke für den Brunnenpark“ und vieler hilfsbereiter Bürgerinnen und Bürger sowie des Freundes- und Förderkreises (FFK) und der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen. Zwei der neuen Bänke wird der FFK finanzieren, eine die Altenhilfe übernehmen. Als Motivation für private Spenden hat die Hofgeismarer Künstlerin Julia Drinnenberg eine Dankeschön-Postkarte entworfen.

Bis zum Herbst und neuen Bänken dauert es noch – es soll aber niemand warten müssen. Für die Zwischenzeit sind sieben „Stellvertreterbänke“

aufgestellt worden: Leihgaben aus der Hoffnungskirchengemeinde der Erlöserkirche im Fasanenhof Kassel. Sie werden im Herbst zurückgegeben, die Gemeinde möchte das Holz verwerten. Bis dahin aber leisten sie Spaziergängern und Parkgenießern gute Dienste.



**Sitzen, ausruhen, nette Menschen treffen:** Wer mit einer Spende die Aktion „Neue Bänke für den Brunnenpark“ unterstützt, bekommt eine Postkarte zum Dank – die Zeichnung stammt von Julia Drinnenberg.

# Neuaufgabe Blumenfreu(n)de

MARTIN BLECKMANN



Das Projekt „Blumenfreu(n)de“ kam im letzten Jahr sehr gut an (Bericht im GESUNDBRUNNEN 1.2021). Dieser Meinung waren auch die Verantwortlichen der Ev. Bank e. G. Kassel. Sie stellten für eine „Neuaufgabe“ der Aktion aus dem Fördertopf „Gewinnsparen“ 2.000 Euro zur Verfügung. Damit konnten wir den Bewohnerinnen und Bewohnern wie hier im Evangelischen Altenzentrum Hospital in Bad Hersfeld wieder große Freude bereiten.



Herzlichen Dank an die  
Blumenfreunde für  
diese wunderbare  
Unterstützung.

## Sanfte Schaukeltherapie in Kirchhain

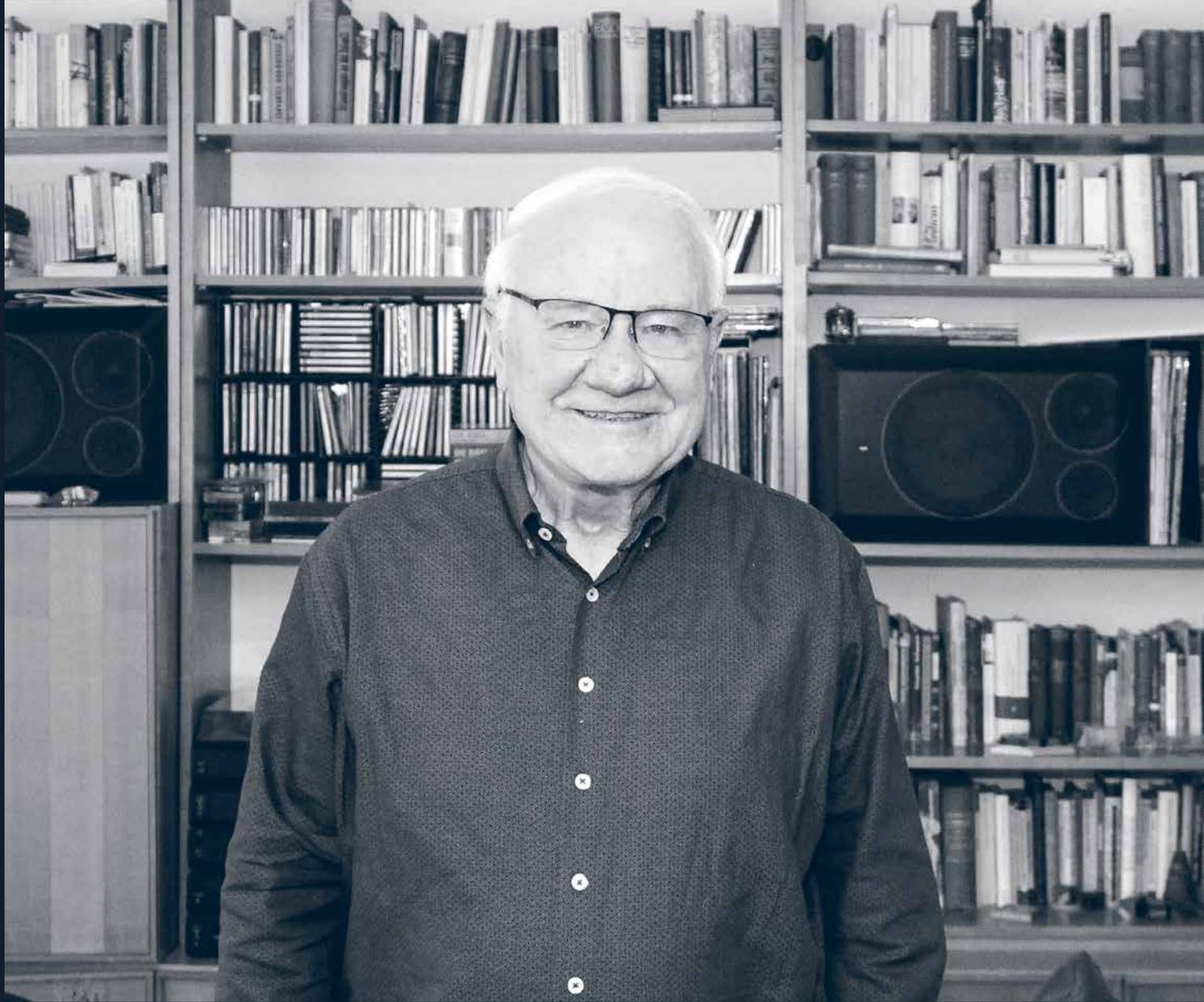
In unserer Einrichtung in Kirchhain wird nach einer Testphase ein „Wellness-Schaukelstuhl“ eingesetzt, von dem speziell an Demenz erkrankte Bewohnerinnen und Bewohner profitieren sollen: Die elektronisch gesteuerten, sanften Schaukelbewegungen dieses speziellen Therapiestuhls wirken entspannend bei motorischer oder innerer Unruhe. Der Freundes- und Förderkreis hat finanziell geholfen und wir berichten in der kommenden Ausgabe des GESUNDBRUNNEN.

## Die Generation der Digitalisierten

Moderne Tafel erleichtert  
Unterricht an der Pflegeschule –  
dank Förderprogramm „Rückenwind“  
der Kasseler Sparkasse

GITTA HOFFMANN

Schwamm und Kreide ade: Im Diakonischen Aus- und Fortbildungszentrum für Pflegeberufe (DAFZ) wird jetzt mit Hilfe von digitalen Tafeln unterrichtet. Dank einer 3.000-Euro-Spende der Kasseler Sparkasse aus dem Programm „Rückenwind“ konnte der Freundes- und Förderkreis eine dieser Neuanschaffungen finanzieren. Damit lassen sich nicht nur vorbereitete Inhalte unkompliziert darstellen, man könne das Tafelbild auch problemlos mit anderen teilen. Da viele der Schülerinnen und Schüler Tablets für die eigenen Notizen nutzen, entfällt so das Abschreiben von der Tafel, hieß es bei der Vorstellung der Tafeln. Das Whiteboard ist außerdem höhenverstellbar und ermöglicht sogar bei starkem Sonnenschein von jedem Platz aus gute Sicht. Leiterin Birgit Vering zeigte sich begeistert von den Möglichkeiten der neuen Tafel. Man könne mittels eines „Vorhangs“ Inhalte verdecken und den Schülern später offenbaren oder einen „Scheinwerfer“ auf Wichtiges lenken.



Rudolf Schmidt im November 2019 in seinem Arbeitszimmer

# Prälat i. R. Rudolf Schmidt – ein Nachruf

CHRISTIANE GAHR

Am 27. Juli 2022 verstarb Kirchenrat Rudolf Schmidt, Prälat in Ruhe und ehemaliger Leitender Pfarrer des Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen e. V. Hofgeismar. Über Jahrzehnte war Schmidts Denken und Handeln auf das Engste mit der Ev. Altenhilfe verwoben. Die Spuren seines Wirkens bleiben weithin sichtbar.

### Berufung und Leidenschaft

„Seine leibliche Mutter hat ihm das Leben geschenkt im tiefen Sinne. Sie starb bei der Geburt. Die zweite Frau seines Vaters wurde seine Mutter, bei der er groß wurde. Der Vater und die älteren Brüder waren im Krieg. Dass alle wieder zurückkehrten, war ein Wunder. Geschenkt Leben“ (Pröpstin Katrin Wienold-Hocke).

Geboren in Siegen als jüngster Sohn einer Familie, die einer Brüdergemeinde angehörte, nahm Rudolf Schmidt eine innige Beziehung zur Bibel und zu Jesus Christus, eine tiefe persönliche Frömmigkeit mit auf seinen Weg.

In Hirzenhain, dem Segelfliegerdorf, wuchs er auf, er erlernte das Segelfliegen und war einer der ersten, die nach Dillenburg aufs Gymnasium gehen durften. „Seine glänzende Rhetorik wurde früh gefördert, und (...) als er nach dem Abitur in Marburg sein Theologiestudium begann, war die Mutter in großer Sorge. Er hat seinen Glauben in der Bultmann-Stadt aber nicht verloren, sondern theologisch reflektiert und vertieft. Er studierte bei Prof. Grass und wurde ein leidenschaftlicher und präzise formulierender Theologe“ (Katrin Wienold-Hocke).

Während des Studiums engagierte er sich in der CAV, der christlich-akademischen Vereinigung im CVJM, im Vorstand. Die Vorsitzende der Vereinigung der Akademikerinnen war seine spätere Frau Annegret. Mit ihr hat er sein Leben geteilt, gut 60 Jahre lang.

### Der progressive Prediger

1967 wurde Rudolf Schmidt Vikar bei der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen in Hofgeismar. Eine selbstkritische Beobachtung gab den ersten Anstoß für seine wahre Berufung: Es erfordert auch für den glänzenden Prediger eine besondere Kompetenz, im Altenheim Gottesdienst zu feiern,

so hielt er es fest. „Der Hilfspfarrer in der Altenhilfe war ein Seelsorger, der sehr konkret und lebensnah predigen lernte. Noch heute ist das eine progressive Haltung, sorgfältig zu hören, was Menschen wollen und brauchen, damit sie das erfahren können: Christus lebt, unter uns, und wir sollen auch leben“ (Katrin Wienold-Hocke).

### Eine Epoche beginnt

Nach einiger Zeit als Pfarrer an der Karlskirche in Kassel wurde Rudolf Schmidt 1973 wieder nach Hofgeismar gerufen. 21 Jahre lang, bis 1994, war er der Leitende Pfarrer der Ev. Altenhilfe. In dieser Zeit entwickelte sich die Altenpflege in vielfältiger Weise, weit über Hofgeismar hinaus. „Visionär und sorgfältig tat er seinen Dienst, als ein kluger Sozialmanager und leidenschaftlicher Theologe, der auch unbequeme Fragen stellte, als ein Mensch, der neugierig aufs Leben war und viele Freundschaften knüpfte. Er brannte für seine Sache, für die Altenhilfe mit allen ihren Bewohnerinnen und Mitarbeitenden und konnte auch für ehrenamtliches Engagement begeistern“ (Katrin Wienold-Hocke).

### Neue Räume entstehen

Unter Schmidts Leitung wurden zahlreiche Standorte modernisiert, insbesondere der Hauptstandort Hofgeismar. Am Kabemühlenweg entstanden drei neue Altenpflegeheime, die alten Gebäude wurden renoviert oder umgebaut, mit dem „Haus am Gesundbrunnen“ kam das Angebot des betreuten Wohnens hinzu.

Am Gesundbrunnen selbst wurde die Altenpflegeschule neu gebaut hinter dem „Alten Karlsbad“, das abgerissen und originalgetreu wieder aufgebaut wurde. Auch das Krankenhaus am Krähenberg wurde modernisiert, der Rückbau von 4-Bettzimmern zu 2- und 1-Bettzimmern war in den 80er Jahren sehr fortschrittlich.

## Ich lebe, und ihr sollt auch leben.

(Joh.14/19)

„Jesus Christus spricht: Ich lebe, und ihr sollt auch leben. Dieses Wort, das Rudolf Schmidt uns für heute mitgegeben hat, ist Evangelium in einem Satz. Unser Leben, Anfang und Ende, stehen in Gottes Hand. Das ist meine Wahrheit und meine Freude, heißt es in dem schönen Morgengebet, dass ich aus dir lebe und in dir lebe, Gott. Jeder neue Tag ist ein Geschenk aus Gottes Hand.“

Aus: Traueransprache für Kirchenrat Rudolf Schmidt, am 5.8.2022, Altstädter Kirche Hofgeismar, Pröpstin Katrin Wienold-Hocke

# „Ich werde alt“ – Selbstauskunft eines 82-Jährigen

RUDOLF SCHMIDT

## Eine erste Annäherung

Der Mensch altert von Geburt an, leben heißt also altern, altern heißt leben. Wer nicht altert, lebt nicht. Wer lange leben will, muss älter werden wollen. Altern ist also unvermeidbar und dauert lebenslang. Altern ist die natürlichste Sache der Welt.

Ich altere seit dem 30.1.1938 (...)! Seitdem mache ich also meine eigenen Erfahrungen mit dem Älterwerden und – seit einiger Zeit – dem Altwerden. Hinzukommt: Seit 1965 habe ich mich die meisten Jahre meines Lebens – davon 23 Jahre hauptamtlich – mit Fragen des Alterns und des Alters beschäftigt, vor allem mit der Frage, wie gute Unterstützungsformen für pflegebedürftige alte Menschen beschaffen sein sollten und verwirklicht werden können. Seit meiner Pensionierung 2003 beschäftige ich mich ehrenamtlich vor allem mit der Aufgabe, wie das bürger-schaftliche, das zivilgesellschaftliche, das ehrenamtliche Engagement und seine großen Ressourcen im Alter gefördert werden können. (...)

Heute bin ich nun 82 Jahre alt geworden. Zwei Jahre schon in der Phase der Hochaltrigkeit, die nach Einteilung der Gerontologie ja hierzulande heute etwa mit der Vollendung des 80. Lebensjahres beginnt. „Und wenn es hoch kommt, so sind es 80 Jahre“, weiß allerdings auch schon die Bibel.

82 Jahre Zeit! Das ist viel Zeit – zum Leben, zum Glauben, zum Hoffen, zum Lernen, zum Arbeiten und zum Feiern des geschenkten Lebens! Und darum zuallererst: Gott sei Dank! (...)

82 Jahre Zeit. Gestundete Zeit, auf Widerruf gestundete Zeit, von Anfang an, ja. Das weiß ich, seitdem ich denken kann. Aber, jetzt ist das Leben Jahr für Jahr herangewachsen – und mit ihm der Tod. Natürlich war ich zu jeder Zeit meines Lebens und von Anfang an unmittelbar zum Tod, jederzeit hätte ich sterben können durch ein Unglück, eine schwere Krankheit. Aber mit den Jahren ist die Wahrscheinlichkeit gewachsen. Und so weiß der 82-Jährige den

Tod natürlich viel näher als der 70-Jährige, der 60-Jährige, der 50-Jährige. Je länger ich lebe, umso weniger Zeit bleibt mir noch.

Und entscheidender noch: Ich weiß es nicht nur, ich spüre es auch, ich fühle ihn heranwachsen. Ich denke, das ist nichts Besonderes. Altern ist zwar ein höchst komplexer und höchst individueller Prozess, aber wir haben dabei dennoch viel gemeinsam. Also kennen die unter Euch und Ihnen, die ähnlich alt geworden sind, das ganz ähnlich. (...)

Welche Aussichten habe ich?

Zuerst, weil kreatürlich naheliegend: Aus der Feststellung: „Ich werde alt“ wird die Frage „Wie alt werde ich“?

Die aktuellen Sterbetafeln des statistischen Bundesamtes geben dem 82-jährigen Mann noch 7,16 Jahre! Meine genetischen Voraussetzungen sind offenbar gut. Die beiden älteren Brüder sind 92 und 97 Jahre alt. Auch unter diesem Gesichtspunkt: Ich sollte noch ein paar Jahre haben.

Gute Aussichten also.

Aber, ich weiß es natürlich dennoch nicht.

Würde ich es wissen wollen? Sicher nicht. (...)

Schließlich: Was ist mit dem Tod?

Er kommt heran. Ich fühle ihn heranwachsen in mir. Ich sprach eingangs schon davon.

Es gibt weitere Zeichen: Obwohl wir über Achtzigjährigen so viele sind – über fünf Millionen –, für mich werden es immer weniger. Einer nach dem anderen der alten Weggenossen und Weggenossinnen stirbt. Immer wieder Abschied nehmen müssen: Mein Leben hat eine abschiedliche Färbung bekommen.

Habe ich Angst vor dem Tod? Nein, Angst nicht. Aber sehr hohen Respekt. Weil er die radikalste Infragestellung des Menschen ist, seine absolute Verneinung. Und warum dann dennoch keine Angst? Weil Gott „Ja“ zu mir sagt. Gottes „Ja“ ist stärker als das „Nein“ des Todes. Das glaube ich. (...)

Es ist dieser Glaube, der den Begriff des „Lebensabends“ von seiner metaphorischen Schwindelei befreit und auf den Abend einen Morgen folgen lässt.

Gute Aussichten also.

Aus: „Ich werde alt“ – Selbstauskunft eines 82-Jährigen in fünf Annäherungen, Vortrag am 30.1.2020 im Rotary Club Kassel-Hofgeismar, veröffentlicht in: Rotary Club Hofgeismar-Wolfhagen Kassel-Hofgeismar 1972-2022, Baunatal 2022, S.49 ff.



### Der Mann mit der roten Fliege

„In dem ehrenamtlich betriebenen Café der Altenhilfe am Gesundbrunnen, 1984 eröffnet, arbeitete Rudolf Schmidt selbst tatkräftig mit: »Siehst du den Kellner mit der roten Fliege?«, flüsterte hörbar ein Kaffeegast. »Ob du's glaubst oder nicht, der hat gestern noch auf dem Friedhof beerdigt.« Er war ein Vorbild für alle, die erlebten: Hier bedient der Direktor. Auch als Prälat blieb er dabei, montagabends, für die Synodalen manchmal bis tief in die Nacht. (...) Er hatte Ideen, mit denen er Menschen inspirierte und auch orientierte – immer im Interesse der Nächstenliebe. Dafür ist er vielfach geehrt worden, der Kirchenrat Schmidt hat aber die rote Fliege sehr viel öfter getragen als sein Bundesverdienstkreuz.“

**Aus: Traueransprache für Kirchenrat Rudolf Schmidt, am 5.8.2022, Altstädter Kirche Hofgeismar, Pröpstin Katrin Wienold-Hocke. Die Künstlerin Julia Drinnenberg verewigte den „Mann mit der roten Fliege“ in einer Zeichnung zum Café Gesundbrunnen.**

### Ein neues Verständnis von Pflege

Viele Anstrengungen wurden unternommen zur Verbesserung der Lebensbedingungen der Pflegebedürftigen am Gesundbrunnen, nicht nur baulicherseits: Auch konzeptionell wurde an der Entwicklung der Altenhilfe gearbeitet. Vieles davon beeinflusste die Entwicklung der Altenpflege in Deutschland insgesamt: zum Beispiel die Orientierung der Versorgung am Bedarf der Pflegebedürftigen, oder die Einbeziehung von beschäftigungstherapeutischen Angeboten – das ist heute selbstverständlich, damals war es revolutionär.

### Eine Medizin für alte Menschen

Das Konzept der praktischen Altersmedizin war schon in den sechziger Jahren am Krähenberg in Hofgeismar erfunden worden (eröffnet 1967 ist das Ev. Krankenhaus eine der ersten Geriatrien in Deutschland), zusammen mit den beiden Chefärzten Dr. Hans Leutiger und später Prof. Werner Vogel entwickelte Rudolf Schmidt es zu einem Erfolgsmodell. Konzeptionell fand das Ev. Krankenhaus bundesweit Beachtung. Nicht nur in der Fachwelt, auch aus der Politik kam Zuspruch – so waren z. B. Hessens Ministerpräsident Holger Börner und Bundespräsident Richard von Weiz-

säcker zu Gast am Krähenberg. Die in der Geriatrie erprobten Behandlungsmethoden zur Mobilisierung zogen auch in die Häuser der Ev. Altenhilfe ein – und fanden sich bald überall in deutschen Altenpflegeeinrichtungen.

### Gute Pflege braucht gut ausgebildetes Personal

Im Bereich Aus- und Fortbildung wirkte Schmidt visionär: Gemeinsam mit Wilhelm Nöding und später mit Ingrid Kutzbach wurde die Altenpflegeschule und in Folge das Diakonische Fortbildungszentrum DFZ aufgebaut. Von der Einführung der zweijährigen Ausbildung im Jahr 1982 bis zur ers-

## Im Dienst der Kirche

*„Nicht alles war leicht“, so Katrin Wienold-Hocke in ihrer Traueransprache. „Wer Verantwortung übernimmt, hat Ärger und Sorgen und kann Fehler machen. Dass Rudolf Schmidt das zugeben konnte, zählt zu seiner Größe. (...) Was die Botschaft von der Rechtfertigung der Sünderinnen und Sünder bedeutet, dass Misserfolge Gelegenheiten zum Lernen sind – und sei’s von den eigenen Grenzen ... diese geistliche Haltung hat er im Amt des Prälaten segensreich bewiesen. Ich hab’s erlebt. Zögernd hatte er die Anfrage angenommen, Prälat zu werden. Die Altenhilfe zu verlassen, fiel ihm nicht leicht. Er blieb sich und seinem Herrn treu im neuen Amt und dachte nun für seine Kirche strategisch in die Zukunft, ganz den Menschen zugewandt, und zur rechten Zeit entschlossen.“ (Katrin Wienold-Hocke)*

### Dienen im diakonischen Sinne

Vor Ort und weit über Hofgeismar hinaus war und blieb Schmidt dem Ehrenamt zugewandt; sei es in den Leitungsgremien von Diakonie und Kirche, oder vor Ort – zuletzt bei der Organisation der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, die während der Corona-Pandemie das Einlassmanagement in den Hofgeismar Heimen übernahmen, oder bei der Betreuung der ukrainischen Geflüchteten, die seit Ende April im Gebäude des DAFZ der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen untergebracht sind. *„Die Krisen der letzten Jahre, die Pandemie und auch noch der Ukraine-Krieg, waren ihm Anlass, noch einmal neu Nächstenliebe zu üben und den gesellschaftlichen Zusammenhalt mit ganz konkret organisierter Hilfe zu stärken“ (Katrin Wienold-Hocke).*

**Aus: Traueransprache für Kirchenrat Rudolf Schmidt, am 5.8.2022, Altstädter Kirche Hofgeismar, Pröpstin Katrin Wienold-Hocke**

nische Heimhilfe, die Grünen Damen, das ehrenamtliche Café-Team, die Gründung des Freundes- und Förderkreises (1975) und seiner Zeitschrift „Gesundbrunnen“ (1993).

### Das hilfreiche Alter

Rudolf Schmidt wirkte mit vielzähligen Aktivitäten zum Wohle der Bewohnerinnen und Bewohner sowie zur Unterstützung der Mitarbeitenden. *„Wir haben mit ihm einen Wegbegleiter verloren, der mit seiner menschlichen und zugewandten Art ein Vorbild war und uns als Persönlichkeit sehr fehlen wird“*, wie es die Geschäftsleitung der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen in ihrer Traueranzeige formulierte. Bis zum Schluss zeigte er sich tatkräftig, sachkundig und visionär. *„Das hilfreiche Alter hilfreicher machen“*, so heißt das Motto der bundesweiten Stiftung „ProAlter – für Selbstbestimmung und Lebensqualität“, deren Vorsitzender Rudolf Schmidt seit ihrer Gründung im Jahre 2007 war.

Unter dem Titel „Mit über 80 Jahren“ lud er im Namen der Stiftung im Oktober 2019 zu einer zukunftsweisenden Veranstaltung in die Stadthalle Hofgeismar. Ziel war es, die Ansprüche und die Interessen der über 80-Jährigen genauer zu betrachten und daraus Schlüsse für Politik, Verwaltung und Gesellschaft zu ziehen. Hauptrednerin war Bundesministerin a. D. Prof. Dr. Ursula Lehr. Anlässlich des 50sten Jubiläums der Rotarier Kassel-Hofgeismar 2020, deren Gründungsmitglied Rudolf Schmidt war, veröffentlichte dieser einen Text, den er zu seinem 82. Geburtstag verfasst hatte. Sein Titel: *„Ich werde alt“ – Selbstauskunft eines 82-Jährigen“*.

ten Vergütungsordnung 1990 – die Altenpflegeausbildung in Deutschland wurde am Gesundbrunnen mitgedacht, entwickelt und professionalisiert. Mit der Gründung des DFZ wurden auch für die Qualifizierung von Pflegedienst- und Heimleitung Maßstäbe gesetzt. Schmidts Ansatz leitete sich aus einem sehr praktischen Problem ab: Ende der 60er Jahre blieb der Diakonissen-Nachwuchs aus, und zeitgleich zeigte sich, dass eine neue Pflege auch neues Personal braucht. Deshalb, so Schmidts praktische wie

theoretische Überlegung, bildet man es eben selbst aus. Und entwickelt auf diesem Wege fundierte Standards für die Zukunft.

### Gemeinschaft leben

Die Strategie der Öffnung vom Brunnen in die Stadt Anfang der 80er war weitsichtig: Mit Tennisplatz, Minigolfanlage, Bücherei und der Eröffnung des Café Gesundbrunnen 1984 entstanden Strukturen für Gemeinschaft, Teilhabe und ehrenamtliches Handeln, die bis heute tragen: die Ökume-

# Dr. Heinz Döring – der Nachbar

CHRISTIANE GAHR

**„Ich bin der Nachbar“, so stellte sich Heinz Döring selbst gerne vor, wenn es um die Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen ging – denn das war er, im besten Sinne: Wohnhaft am Kabemühlenweg, gegenüber der Ev. Altenhilfe, stand er über Jahrzehnte Bewohnerinnen und Bewohnern ebenso wie Mitarbeitenden mit nachbarschaftlichen Besuchen zur Seite.**



Dr. Heinz Döring

Seine Menschlichkeit war es, die ihn dazu befähigte, sein Einfühlungsvermögen und seine ruhige zuversichtliche Art, kombiniert mit einem meinungs- und wertestarken Geist. Dessen Bildung hatte Döring ein Leben lang beschäftigt – am 1. Oktober 1930 im Schwalm-Eder-Kreis geboren, war Döring eng verbunden mit der Natur, zunächst wurde der junge Mann deshalb Landwirt. Im Anschluss studierte er auf Lehramt.

So kam Döring nach Hofgeismar. Seine erste Station als Lehrer war die kleine Dorfschule in Schöneberg, die er betreute, bis sie aufgelöst wurde. Später als Realschullehrer beschäftigte er sich (und seine Schüler) mit Völkerverständigung und Austausch, machte sich stark für die Anti-Atomkraft-Bewegung, schrieb sogar ein Buch zu dem Thema. Politisches Bewusstsein und Diskussionsfähigkeit standen bei ihm weiter oben auf der Agenda als auswendig lernen und „nachbeten“ – auch in seiner Zeit als Pfarrer der Brunnengemeinde, die Döring nach einer weiteren, theologischen Ausbildung in den siebziger Jahren übernahm.

Nach der Promotion 1979 ging Döring zurück ins Lehramt, er übernahm die Leitung der Grundschule in Hofgeismar. Daneben war er engagiert tätig für Menschen mit psychischen und seelischen Erkrankungen und ihre Angehörigen: Über lange Jahre leitete er den Landesverband Angehöriger psychisch Kranker und gründete die

Kurhessenstiftung zur Unterstützung psychisch und seelisch Erkrankter. Seine vielfältigen haupt- und ehrenamtlichen Tätigkeiten versah Döring mit großem Engagement, mit Weltoffenheit, Tatkraft und Gottvertrauen. Aus der gleichen Quelle schöpfte er für die Bewohnerinnen und Bewohner der Ev. Altenhilfe Gesundbrunnen, denen er jahrzehntelang im buchstäblichen Sinne treu zur Seite stand. Wir werden ihn schmerzlich vermissen.

Im Januar 2022 verstarb Heinz Döring im Alter von 90 Jahren.



Als größter Träger diakonischer Altenarbeit in Nordhessen und mit Standorten in Thüringen betreuen und unterstützen wir mehr als 2.000 Menschen in unseren Altenpflegeheimen, Tagespflegen sowie durch unsere Ambulanten Dienste. Insgesamt sind wir 21 mal vor Ort. Darüber hinaus betreiben wir ein Hospiz in Kassel sowie ein geriatrisches Spezialkrankenhaus und ein eigenes Aus- und Fortbildungszentrum in Hofgeismar. [www.gesundbrunnen.org](http://www.gesundbrunnen.org)

