

AUSGABE 01|13

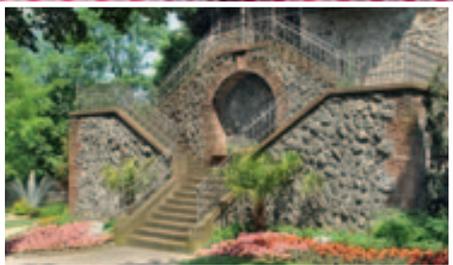
Marta
Schanzenbach

JOURNAL

Das Magazin für Senioren und ihre Familien



Zeit, die Dame zu opfern!
Wer wagt, gewinnt.



Der Zwingerpark
*Ein Spaziergang durch
Offenburg*

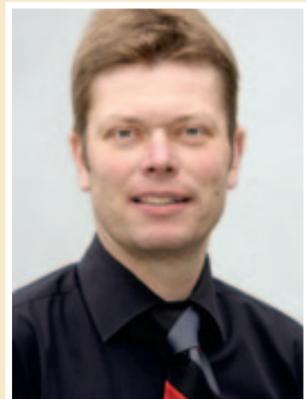
Kurzzeitpflege

Ein Zuhause auf Zeit



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg

Liebe Leserinnen und Leser,



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

Tradition – ein Begriff, der gerne gebraucht und häufig auch strapaziert wird. Kaum nämlich wird eine Veranstaltung das zweite oder dritte Mal durchgeführt, so erhält sie mitunter bereits die Titulierung »traditionell«.

Den Anspruch einer Tradition kann das Marta-Schanzenbach-Journal für sich dagegen noch nicht beanspruchen. Mit diesem Heft halten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, gerade einmal die 2. Ausgabe der Hauszeitschrift des AWO Seniorenzentrums in Offenburg-Albersbösch in der Hand. Dies bedeutet, dass sich das Heft erst noch etablieren muss, um im Bewusstsein der Leserschaft einen festen Platz zu erhalten.

Mit unterhaltsamen, interessanten und informativen Artikeln wird uns dieser Schritt vielleicht schon bald gelingen. So hält auch diese Ausgabe wieder eine bunte Mischung an Artikeln bereit, mit denen wir hoffentlich Ihren Geschmack getroffen haben.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen. Und dass wir Sie noch mit vielen weiteren Ausgaben des Marta-Schanzenbach-Journals unterhalten dürfen.

Ihr Daniel Stadler

AKTUELL AUS UNSEREM HAUS

Zeit, die Dame zu opfern!  **04**
Wer wagt, gewinnt!

Der Zwingerpark **06**
Ein Spaziergang durch Offenburg

Der Pharisäer **13**
Das Heißgetränk aus dem Norden 

Der Zeller Esel **14**
Ein Wahrzeichen Offenburgs 

ALLGEMEINE THEMEN

Ein Zuhause auf Zeit **08**
Ob für den Notfall oder als Übergangslösung: die AWO bietet Kurzzeitpflege

So erkennen Sie ein gutes Seniorenzentrum **10**
Worauf Sie bei Ihrer Wahl achten sollten 

MITMACHEN

Rätselspaß für pffiffige Köpfe **12** 

IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner auf einen Blick **15**



WER WAGT, GEWINNT!

ZEIT, DIE DAME ZU OPFERN!

Vor vielen Jahren trug es sich bei einem internationalen Schachturnier zu, dass die Dame von einem der beiden Spieler in arge Bedrängnis geriet. Da die Dame beim Schach neben dem König die wichtigste Spielfigur ist, nahm jeder an, dass der Spieler sie in Sicherheit bringen würde. Stattdessen setzte er sie auf das scheinbar ungünstigste aller Felder, wo sie kurz darauf geschlagen wurde. Er hatte die Dame geopfert. Doch schon bald war allen Umstehenden klar, dass er durch diesen schier unglaublichen Zug das Spiel gewinnen würde. Und so kam es dann auch.



Diese kleine Geschichte darf im Prinzip als Gleichnis verstanden werden und soll verdeutlichen, dass die vorhersehbaren, üblichen Schritte nicht immer die besten sind. Oftmals ist es der Bruch mit den Konventionen, der neue Horizonte eröffnet. Daher auch der Spruch: »Wer wagt, gewinnt.« Umgekehrt gilt: Wer immer nur die bekannten und oftmals schon ausgetretenen Pfade geht, dreht sich irgendwann einmal im Kreis – und kann somit auch nichts Neues entdecken.

»
WER DIE BEKANNTEN PFADE
GEHT, DREHT SICH IRGENDWANN
IM KREIS
«

Wir alle sollten deshalb ab und an »die Dame opfern« und etwas tun, was vielleicht nicht den allgemeinen Erwartungen entspricht, uns jedoch neue Dinge vor Augen führt oder ein völlig neues Erlebnis beschert. Selbst dann, wenn andere oder die Gesellschaft von einem ein gewisses Rollenverhalten verlangen, lohnt sich der Schritt hin zu neuen Ufern mitunter dennoch. Nur so bleibt das Leben interessant und vor Monotonie gefeit. Wie sagt ein Sprichwort so schön: »Das Bewährte ist die Suppe, das Unerwartete das Salz darin.«

Für Senioren, so wie sie zum Beispiel hier im Marta-Schanzenbach-Haus wohnen, darf dieser Grundsatz selbstverständlich ebenfalls gelten. Auch sie können, sollten bzw. dürfen gelegentlich »die Dame opfern« und aus dem Bild, das andere von alten Menschen haben, gerne einmal ausbrechen. Selbst dann, wenn ihnen immer wieder gesagt wird: »In Ihrem Alter sollte man so etwas doch nicht mehr tun.« heißt

das noch lange nicht, dass sich die Senioren daran halten müssen.

Auch alte Menschen haben nämlich das Bedürfnis, dem Alltag hin und wieder zu entfliehen und etwas ganz anderes zu entdecken. Und auch Neuem stehen diese Menschen häufig sehr offen gegenüber.

Und eines sollte nicht vergessen werden. Gerade alte Menschen haben zumeist Fähigkeiten, die sie sich im Laufe ihres langen Lebens erworben haben. Junge Generationen können oftmals dann davon profitieren, wenn sie den alten Menschen zugestehen, diese Fähigkeiten auch auszuleben.

Es war Udo Jürgens, der in einem seiner bekanntesten Lieder einst sang: »Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an.« Ob es da erst anfängt, sei dahingestellt. Jedenfalls muss es zu diesem Zeitpunkt aber noch lange nicht aufhören.

EIN SPAZIERGANG DURCH OFFENBURG

Der Zwingerpark

Möchte man in Offenburg auf direktem Weg von der Wasser- in die südliche Hauptstraße zum Beispiel Richtung Kino gelangen, so wählt man am besten den Weg durch den Zwingerpark. Diese reizvolle Anlage am südlichen Eingang von Offenburgs Innenstadt bietet zwar weder die weitläufigen Dimensionen des nahegelegenen Bürgerparks, noch lädt die Lage unbedingt zum Verweilen ein.



Die Parkanlage selbst erstreckt sich zwischen den beiden eingangs erwähnten Straßen auf einer Länge von 500 Metern. An seiner breitesten Stelle ist der Zwingerpark gerade einmal 100 Meter breit. In Richtung Wasserstraße verjüngt er sich jedoch deutlich – an seiner engsten Stelle misst er keine 20 Meter.

Diese schlauchartige Gestaltung rührt daher, als dass der Zwingerpark auf einer Seite durch den Mühlbach begrenzt wird. Auf der anderen Seite wiederum setzt die historische Stadtmauer einer möglichen Ausdehnung die Grenze. Die meterhohe

Stadtmauer und ein uriger Baumbewuchs entlang des Mühlbachs sind es auch, die nur wenig Sonne in den Zwingerpark lassen. Und doch hat diese scheinbar wenig heimelige Parkanlage ihren festen Platz im Offenburger Stadtleben gefunden.

Bis vor wenigen Jahren zum Beispiel fand im Sommer das alljährliche Freilichtkino im Zwingerpark statt. Aus logistischen Gründen wurde es vor einiger Zeit in die Oststadt verlagert.

Auch die Parkkonzerte waren einst ein gerne und gut besuchter Höhepunkt im städtischen Jahreskalender. Als es in den vergangenen Jahren etwas ruhiger

um den Park bzw. um die Veranstaltungen wurde, initiierte die Stadt Offenburg ein neues (auf neudeutsch) Event. Zwei Tage lang fand im Zwingerpark die Veranstaltung »Genuss im Park« statt. Zahlreiche Künstler mit ihren Ausstellungsstücken, Musiker und Musikgruppen, aber auch Gastronomiebetriebe, Vintiken und Feinkoststände sorgten an diesen beiden Tagen für eine Belebung und ein buntes Treiben im Zwingerpark. Und die Offenburger kamen – und zwar in Scharen. Schon lange sah man die Parkwege nicht mehr so belebt wie bei dieser Veranstaltung.

Der Zwingerpark stand bei »Genuss im Park« jedoch nicht alleine im Mittelpunkt. Auch die oberhalb der Stadtmauer gelegene Kittelgasse sowie der direkt über dem Zwingerpark angesiedelte Vinzentiusgarten wurden in das Geschehen eingebunden. Um vom Park dorthin zu gelangen, musste man den Weg über die Wentktreppe nehmen, eines der Wahrzeichen von Offenburg. Die Treppe wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Mannheimer Industriellen Adolf Wenk-Wolff gestiftet. Er war der Sohn des Offenburger Kaufmanns Max Wenk und somit der Stadt Offenburg verbunden. Der Architekt Friedrich Abel fertigte den Entwurf, am 28. Juni 1908 fand schließlich die Eröffnung statt. Hat man die Stufen der Wentktreppe erklommen, so gelangt man auf den Ölberg (benannt nach einem großen Denkmal, das die biblische Geschichte um Jesus und seine Jünger abbildet). Der Ölberg befindet sich direkt vor der katholischen Stadtkirche von Offenburg, Hl. Kreuz. Bis zur Verlegung im Jahre 1830 zur Dreifaltigkeitskirche befand sich hier auch

der Friedhof der Stadtkirche. Einige Grabmale an der Südseite der Kirche erinnern noch heute daran.

Abschließend noch ein paar Worte zum Zwingerpark, der als botanische Parkanlage gestaltet ist. Leuchten in den Teichen bis vor einigen Jahren noch zahlreiche Schwäne, so tummeln sich heute nur noch ein paar Enten in diesen Gewässern. Die Blütenpracht des Zwingerparks ist gerade im Frühling dafür umso bezaubernder.



Oben: Prchtige Blumenbeete während »Genuss im Park«



Links: Die Wentktreppe ist eines der Wahrzeichen von Offenburg. Die Treppe wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Mannheimer Industriellen Adolf Wenk-Wolff gestiftet.

Ein Zuhause auf Zeit



»Reif für die Insel«, schoss es Helga Mayer durch den Kopf, als sie nach einem langen, anstrengenden Tag im Spiegel über ihren eigenen Anblick erschrak: Eine abgemagerte Frau mit fahler Haut und dunklen Ringen unter den Augen schaute sie an. Seit sie vor drei Jahren ihren fast blinden Vater ins Haus holte, hat die 64-Jährige kaum noch etwas für sich getan, geschweige denn Urlaub genommen. Doch jeder Mensch braucht von Zeit zu Zeit Erholung, Abwechslung vom Alltag, erst recht, wenn man unter ständiger Anspannung steht. Die Pflege und Betreuung eines nahen Angehörigen kann neben der körperlichen Anstrengung auch die Psyche gehörig strapazieren. Eine Möglichkeit der Entlastung, die noch immer vielen

Ob für den Notfall oder als Übergangslösung: Die AWO bietet in ihren Häusern Kurzzeitpflege – zur Versorgung von Bedürftigen und um ihre Angehörigen zu entlasten.



Betroffenen unbekannt ist, bietet die Kurzzeitpflege in einem Seniorenzentrum. Die steht jedem Pflegebedürftigen, also Menschen mit mindestens 45 Minuten täglichem Hilfebedarf bei der Grundpflege zu, und zwar für bis zu vier Wochen im Jahr. Bei der AWO gehört dieser Service zum Selbstverständnis einer gemeinnützigen Organisation. Interessierte sollten sich beim AWO Seniorenzentrum in ihrer Nähe nach einem freien Platz erkundigen.

Es gibt viele Gründe, warum es manchmal nötig ist, diese Option in Anspruch zu nehmen: Zum Beispiel wenn sich ein alleinstehender Mensch nach einem Krankenhausaufenthalt auf keinen Fall allein versorgen kann oder Angehörige danach alles Notwen-

dige, wie eventuelle Umbaumaßnahmen, organisieren müssen für die Betreuung zu Hause. Oft kommt es auch vor, dass man die Zeit überbrücken muss, bis ein geeigneter Dauer-Heimplatz gefunden ist. Vor allem an Feiertagen und in den Hochsaisons steigt die Nachfrage, da Angehörige in den Urlaub fahren wollen und Opa oder Oma betreut werden müssen. Auch Helga Mayer fährt nun endlich in die Ferien. Sie und ihr Mann gönnen sich 14 Tage auf der Nordseeinsel Spiekeroog, wo sie vor 40 Jahren ihre Flitterwochen verbracht haben. Für den Vater bedeutet diese Reise, dass er bald wieder eine ausgeruhte Tochter an seiner Seite haben wird.

» Wann habe ich ein Anrecht auf einen Kurzzeitpflegeplatz? «

Die Kurzzeitpflege wird auf Antrag bei der Pflegekasse genehmigt. Bezüglich der Verhinderungspflege bieten Seniorenzentren geeignete und qualifizierte Beratung. Sollte noch keine Einstufung vorliegen, etwa, weil der Betroffene vor einem Krankenhausaufenthalt gar nicht pflegebedürftig war, muss sie umgehend bei der Pflegekasse beantragt werden. Die übernimmt nach dem Pflegeversicherungsgesetz die Kosten von bis zu 1.550 Euro (bei Pflegestufe I-III) pro Kalenderjahr.

»Die Zeit während der Kurzzeitpflege wird nicht nur von den Angehörigen, sondern häufig auch von den Senioren selbst als Urlaub empfunden«, wissen die Einrichtungsleiter des AWO Bezirksverbands Baden e. V. über die Kurzzeitpflege. »Es gibt eine vielfältige Programmauswahl, die sehr gut angenommen wird. Es wird gesungen, Gymnastik gemacht oder gemeinsam



Ein kurzer Aufenthalt von wenigen Tagen oder Wochen wird von den Senioren oft als Urlaub gesehen.

gespielt. Einige probieren sogar den haus-eigenen Friseursalon aus und genießen dabei die neue Selbstständigkeit und den Kontakt zu anderen Senioren«, berichtet Martin Hayer, einer der Badener Einrichtungsleiter. Darauf vertrauen zu können, dass der pflegebedürftige Angehörige in der Kurzzeitpflege »in guten Händen« ist, stellt eine Grundvoraussetzung für das Erleben von Entlastung dar. Zu diesem Ergebnis kam unter anderem die Studie »Zu Gast im Pflegeheim«, die vom Wiener Institut für Pflegewissenschaft durchgeführt wurde. Die Kurzzeitpflege ist häufig auch ein Weg, sich mit dem Gedanken eines kompletten Umzugs auseinanderzusetzen. So ist eine Frau, die nach ihrem Pflegeaufenthalt wieder nach Hause ging, kurz darauf in das AWO Seniorenzentrum zurückgekehrt – dort gefiel es ihr besser als in den eigenen vier Wänden.



So erkennen Sie ein gutes Seniorenzentrum

WER FÜR MUTTER ODER VATER EINEN PLATZ IM SENIORENZENTRUM SUCHT, DER WILL NATÜRLICH NUR DAS BESTE. ABER WIE FINDET MAN DEN RICHTIGEN ORT?

Vom Altenheim bis zur Seniorenresidenz – allein in den Gelben Seiten des Telefonbuchs sind die Angebote so vielseitig wie zahlreich. Hier ein paar Tipps, um sich im Informationsdschungel zurechtzufinden: Rufen Sie den Pflegeberater Ihrer Krankenkasse an – er gibt Auskunft, wo es in Ihrer Nähe welche Heime gibt, oder nennt Ihnen den entsprechenden Link der Internetseite. Denn viele Krankenkassen bieten so genannte Pflege-Navigatoren an: einfach Ortsname und Postleitzahl eingeben und schon erscheint eine umfangreiche Liste mit Pflegeheimen inklusive Ansprechpartnern, Telefonnummern plus Querverweis auf deren Internetseiten – perfekt als erste Orientierung! Hat man dann eine oder mehrere Einrichtungen in die engere Wahl genommen, sollte man sich unbedingt vor Ort ein konkretes Bild machen. Tipp: unangemeldet vorbeischaun. Wie ist die Atmosphäre? Sind



dort Tiere erlaubt? Ist der Tisch schön gedeckt? Wie verhält sich das Personal? Herrscht eine gestresste oder entspannte Atmosphäre? Scheinen sich die Bewohner geborgen zu fühlen? Auch wenn der Entschluss schließlich feststeht, ist es sinnvoll, Angehörige zusätzlich um Rat und Meinung zu bitten. Erst wenn Kopf und Bauchgefühl übereinstimmen, kann es losgehen – der Umzug ins neue Zuhause.

📌 Worauf Sie bei Ihrer Wahl achten sollten:

✓ Faktor Zeit

Achten Sie darauf, dass es genug Personal für die Heimbewohner gibt. Nur so ist garantiert, dass den Bedürfnissen entsprechend gepflegt werden kann.

✓ Freundlicher Umgang

Der Umgang des Personals mit den Bewohnern sollte freundlich sein, siezen gehört dazu. Vor dem Betreten eines Zimmers sollte das Personal anklopfen.

✓ Ärztliche Versorgung

Ein Heimarzt kann von Vorteil sein. Doch auch Ihr Hausarzt, dem Sie ggf. schon lange vertrauen, kann Sie im Seniorenzentrum weiterhin betreuen.

✓ Ernährung

Jeder hat seine Eigenarten. Es muss erlaubt sein, auch Gerichte und Speisen abzulehnen. Deshalb sollte das angebotene

Tagesmenü wähl- oder ergänzbar sein. Klären Sie, ob das Pflegepersonal ausreichend Zeit hat, Hilfebedürftige beim Essen zu unterstützen.

✓ Hygiene

Schauen Sie genau hin: Sind Räume und Hilfsmittel wie Rollstühle oder Gehhilfen sauber? Die Einrichtung sollte weder nach Reinigungsmitteln noch nach Ausscheidungen riechen.

✓ Atmosphäre

Überlegen Sie, ob Sie sich selbst in den Räumen wohlfühlen würden. Sind sie gemütlich eingerichtet, dekoriert? Gemeinschaftsräume und ein Garten bieten Kontaktmöglichkeiten.

✓ Ausstattung

Überprüfen Sie, ob am Bett und im Bad Haltegriffe und Rufanlagen vorhanden sind. Mit Telefon- und

Fernsehanschluss sollte das Zimmer ebenfalls ausgestattet sein.

✓ Freizeitangebot

Bewegung, Betreuung und Unterhaltung machen älteren Menschen den Aufenthalt im Heim leichter. Gibt es ausreichend Angebote?

✓ Qualitätssicherung

Erkundigen Sie sich nach einem Qualitätssicherungssystem. Es gibt Einrichtungen und Organisationen, die unabhängige Qualitätsprüfungen durchführen.

✓ Gespräche

Ebenso aufschlussreich wie Gespräche mit der Einrichtungsleitung und dem Personal können Gespräche mit den Bewohnern und vor allem auch mit den Angehörigen sein.

DER ZELLER ESEL

Offenburg & Umgebung

Das Wahrzeichen von Zell-Weierbach im morgendlichen Licht

Bereits in der letzten Ausgabe des Marta-Schanzenbach-Journals ging die Reise in Offenburgs östliche Eingemeindung Zell-Weierbach. Und auch dieses Mal möchten wir uns noch einmal in Richtung Rebland begeben. Denn dort befindet sich ein ganz witziges Wahrzeichen, das weit über die Gemeindegrenzen hinweg bekannt ist.

Fährt man die Hauptverkehrsstraße von Zell-Weierbach, namentlich die Weingartenstraße, bis zum Ende, so geht diese in den Zeller Talweg über. Ab hier nimmt die Straße stetig Steigung auf, bevor sie nach rund 1,5 Kilometern auf einem Parkplatz endet. Von hier aus beginnt der Einstieg in ein weitläufiges Wandergebiet.

Wer jedoch zu besagtem Wahrzeichen, dem Zeller Esel, gelangen möchte, muss bereits einige hundert Meter zuvor nach links in die Weinberge von Zell-Weierbach abbiegen. Danach einfach dem Weg folgen, dann steht man irgendwann auf einer kleinen Anhöhe namens Burschel, auf der sich der Esel befindet.

Zuerst einmal ist man (gutes Wetter vorausgesetzt) von der Aussicht fasziniert. Offenburg liegt einem zu Füßen, ebenso die Rheinebene. Und auch ins benachbarte Elsass sowie zu den Vogesen reicht bei klarem Wetter der Blick. Um den Esel zu entdecken, braucht es dagegen keinen Sonnenschein. Der thront auf einem Sockel direkt vor einem.

Beim Zeller Esel handelt es sich um eine Statue auf einem Holzgestell. Fast 2 m hoch ist der Esel,



Hoch thronend der Zeller Esel

weshalb sich Kinder mitunter den Spaß machen, auf ihn hinaufzuklettern. Dieses Prozedere nimmt das »Tier« recht geduldig auf sich, zumal es ein noch recht junges Alter aufweist. Es war im Jahr 1988, als der Großhandelsponier Adolf Spinner, seines Zeichens Bürger von Zell-Weierbach und zugleich Gründer der Schöne-Gute-Heimat-Stiftung, das Symboltier von Zell-Weierbach der Gemeinde als Skulptur stiftete. Der Künstler Armin Göhring aus Zell am Harmersbach war es, der die Figur entwarf und anfertigen durfte.

Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr
Freitags 8.00 – 14.00 Uhr



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter
Tel. 0781 6206-0
daniel.stadler@awo-baden.de



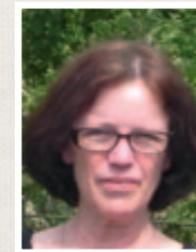
Sieglinde Ney-Bohnert
Pflegedienstleitung
Tel. 0781 6206-512
sieglinde.ney-bohnert@awo-baden.de



Marion Schiemer
Verwaltung
Tel. 0781 6206-515
marion.schiemer@awo-baden.de



Martina Jekal
Verwaltung
Tel. 0781 6206-514
martina.jekal@awo-baden.de



Doris Stoll
Leitung soziale Betreuung
Tel. 0781 6206-517
doris.stoll@awo-baden.de



Claudia Galinski
Hauswirtschaftsleitung
Tel. 0781 6206-511
hwl.szoffenburg@awo-baden.de



Manuela Lippold
Küchenleitung
Tel. 0781 6206-518
kueche.szoffenburg@awo-baden.de



Heinrich Reck
Technischer Hausmeister
Tel. 0781 6206-0

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbandes Baden ist ein Informations- und Unterhaltungsmagazin für Seniorinnen/Senioren, deren Angehörige sowie Interessierte. Das Magazin setzt sich aus allgemeinen sowie regionalen Themen direkt aus dem jeweiligen redaktionsleitenden AWO Seniorenzentrum zusammen und erscheint vierteljährlich.

HERAUSGEBER

AWO Bezirksverband Baden e.V.
Hohenzollerstraße 22 | 76135 Karlsruhe
T. +49 721 82 070 | F. +49 721 82 07 600
info@awo-baden.de

REDAKTION

Daniel Stadler und die COMMWORK Werbeagentur GmbH

FOTOREDAKTION

AWO Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus und Eric Langerbeins, COMMWORK Werbeagentur GmbH

LAYOUT/PRODUKTION

Anastasia Peters, Julia Hofmann, Annkathrin Münster, Carmen Litzba
COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

TEXT/LEKTORAT

Maren Menge

ZITATE VON EINSTEIN

Auf die Frage, warum er so viel intelligenter sei, als andere Menschen, antwortete Albert Einstein: »Ich bin nicht intelligenter, als andere. Ich bin einfach nur neugierig.«

»Der Mensch erfand die Atombombe, doch keine Maus der Welt würde eine Mausefalle konstruieren.«

»Wenn eine neue Idee zuerst einmal nicht absurd erscheint, dann taugt sie nichts.«

Auf die Frage, was seine herausragende Eigenschaft sei, antwortete Albert Einstein: »Dass ich mich selbst nicht sonderlich ernst nehme.«

»Manche Männer bemühen sich lebenslang, das Wesen einer Frau zu verstehen. Andere befassen sich mit weniger schwierigen Dingen, z. B. der Relativitätstheorie.«

»Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.«

»Zwei Dinge sind unendlich. Das Universum und die menschliche Dummheit. Wobei: Beim Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.«

