

# MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

## KEINE ANGST VOR DER ANGST

Strategien, die helfen können

## GUTES KÖRPERGEFÜHL

Wie wir es bewahren,  
wiedererlangen und pflegen



**EIN SOMMERLICHES BALKON-  
KONZERT** Musiknachmittag mit  
Herrn Weyreter



Seniorenzentrum  
Marta-Schanzenbach-Haus  
Offenburg



**Daniel Stadler**  
Einrichtungsleiter

## Liebe Leserinnen und Leser,

bald beginnt der goldene Herbst und wir müssen dem Sommer auf Wiedersehen sagen. Damit kommt nun auch die Zeit, in der wir es uns drinnen gemütlich machen und den Blick nach innen richten. Und das tun wir in dieser Ausgabe auch – die Aufmerksamkeit auf unser Inneres lenken. Wir beschäftigen uns mit dem guten Körpergefühl. Dabei zeigen wir Ihnen, wie wir uns trotz der Veränderungen, die das Alter mit sich bringt, in der eigenen Haut richtig wohlfühlen können. Wenn Sie glauben, dass das eine Mammutaufgabe ist, dann lassen Sie sich ab Seite 8 eines Besseren belehren.

Außerdem beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe mit einem Gefühl, das uns vor allem im vergangenen Jahr leider zu oft begleitet hat: die Angst. Wir haben uns gefragt, woher sie kommt, wie wir sie überwinden können und warum wir sie trotzdem zum Leben brauchen. Lesen Sie ab Seite 4, welche Strategien uns helfen, übertriebene Angst loszuwerden.

Natürlich erwarten Sie auch in diesem Heft wieder spannende Beiträge aus unserem Haus.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und einen farbenfrohen Herbst. Bleiben Sie gesund!

Daniel Stadler  
Einrichtungsleiter

### ALLGEMEIN

**Keine Angst vor der Angst** 4  
*Strategien, die helfen können*

### SPEZIAL

**Gutes Körpergefühl** 8  
*Wie wir es bewahren, wiedererlangen und pflegen*

### AKTUELL

**Redensarten & Wissenswertes 1** 12  
*Vaters Ratschläge*

**Ein sommerliches Balkonkonzert** 13  
*Musiknachmittag mit Herrn Weyreter*

**Renovierung im Marta-Schanzenbach-Haus** 14  
*Es tut sich was ...*

**Redensarten & Wissenswertes 2** 15  
*Die neuen Planeten*

**Redensarten & Wissenswertes 3** 16  
*»Rin inne Kartübbeln, rut ut de Kartübbeln«*

**Ausgezeichnet leben und arbeiten** 17  
*Wie wir hohe Qualitätsstandards setzen*

**Kreuzworträtsel** 18

**Verwirrend ...** 20  
*Brief an einen Pfarrer*

### IHR AWO-SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

**Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick** 19



# KEINE ANGST *vor der Angst*

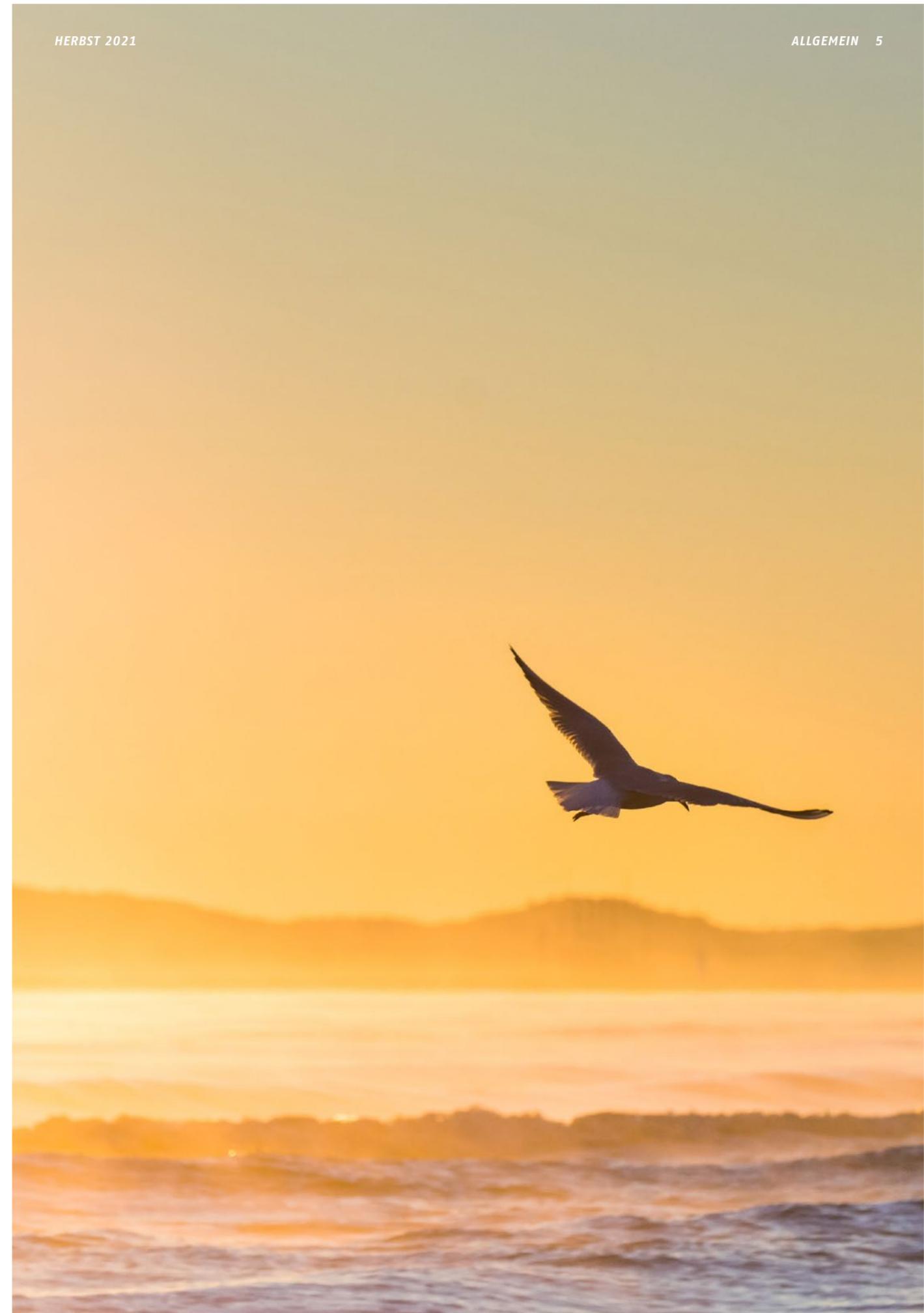
**Mal tauchen sie plötzlich auf, dann wieder schleichend, und manche begleiten uns das ganze Leben. Ängste und Sorgen haben zahlreiche Gesichter, die uns nur allzu gerne aufs Gemüt drücken. Wie können wir sie überwinden und warum sollten wir trotzdem an diesen urmenschlichen Gefühlen festhalten?**

**Z**uallererst: Ein Leben ohne Angst oder Sorge ist nicht erstrebenswert. Genauso wenig wie ein Leben, das frei von Liebe oder Freude ist. Das mag zunächst komisch klingen. Immerhin versuchen wir, alle »schlechten« Gefühle im Alltag zu vermeiden. Und genau darin liegt das Problem: Ängste und Sorgen sind grundsätzlich nichts Schlechtes. Denn ohne sie wären wir Menschen bereits vor langer Zeit ausgestorben.

Schon unsere Vorfahren nutzten diese Gefühle, um sich vor Gefahren zu retten oder sie direkt zu umgehen. Denn heikle Situationen versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Stresshormone werden ausgeschüttet, die Muskeln spannen sich an und das Herz schlägt schneller. Sobald die Gefahr gebannt ist, beruhigt und entspannt sich der Körper. Auch wenn wir heute nicht mehr vor gefährlichen Tieren fliehen müssen, so bietet das Leben noch immer Situationen, vor denen wir uns fürchten, und allzu viele Dinge, die unsere Stimmung trüben.

Sei es die Sorge um einen geliebten Menschen, Geldprobleme, der Verlust der Selbstständigkeit im Alter oder der Zahnarztbesuch – wir begegnen im Alltag unzähligen Situationen, vor denen wir Angst haben könnten. Ob real oder nicht, unser Körper löst dann noch immer die gleichen Reaktionen aus, als würden wir gerade einem Mammut gegenüberstehen. Und das kann ganz schön erdrückend sein.

Während eine Krankheit berechtigte Ängste auslösen kann, so werden manche Alltagssituationen als Bedrohung erlebt, obwohl von ihnen objektiv betrachtet keine Gefahr ausgeht. Zum Beispiel fürchtet sich jede und jeder Vierte in Deutschland vor Spinnen, obwohl sie nicht lebensbedrohlich sind. Oder nehmen wir das Fliegen. Während viele Menschen über den Wolken die grenzenlose Freiheit spüren, bekommen rund 16 Prozent der Deutschen allein beim Gedanken daran ein Engegefühl in der Brust. Die Ursachen für unsere heutigen Ängste und Sorgen sind vielseitig. Sie lassen sich zum einen auf genetische Faktoren zurückführen oder entstehen aufgrund belastender Lebensumstände oder Erfahrungen. ➤





**Um den eigenen Ängsten und Sorgen  
entgegentreten und sie im besten Fall zu überwinden,  
können diese vier Strategien helfen.**

*(Jedoch können sie eine professionelle Hilfe nicht ersetzen)*

#### LEXIKON DER ANGST

##### **Angststörung**

Bei einer Angststörung überschätzt der/die Betroffene die Gefährlichkeit einer Situation. Sie äußert sich durch Panikgefühle sowie verschiedene körperliche Reaktionen. Bei den Angststörungen unterscheidet man zwischen Phobie, Panikstörung und generalisierter Angststörung.

##### **Phobie**

Eine Form der Angst, die an bestimmte Gegenstände, Situationen oder Lebewesen geknüpft ist.

##### **Panikstörung**

Panikstörungen/Panikattacken können überraschend auftreten. Die Betroffenen leiden unter schweren und wiederkehrenden Angstanfällen. Oft verbunden mit der Agoraphobie (Platzangst).

##### **Generalisierte Angststörung**

Dabei leiden Menschen unter einer ständigen Angst und Sorge, dass ihnen oder ihrem Umfeld etwas zustoßen könnte. Oft machen sie sich Gedanken zu Krankheiten, Unfällen, Armut und Katastrophen.



##### **Strategie 1: BEWEGEN**

- Um Angstreaktionen langfristig zu mindern, hilft – mal wieder – Bewegung. Wer sich sportlich betätigt und/oder regelmäßig Entspannungsübungen durchführt, bringt nicht nur sich außer Atem, sondern auch die Angst. Denn der Körper richtet sich danach auf Entspannung ein.

##### **Strategie 2: KONFRONTIEREN**

- Der Angst ins Auge sehen. Statt die Situation oder das Objekt zu vermeiden, hilft es, sich direkt mit ihr zu konfrontieren. Dadurch kann der/die Betroffene feststellen, dass die kleine Spinne doch eigentlich ganz harmlos ist. Das stärkt das Selbstbewusstsein.

##### **Strategie 3: HINTERFRAGEN**

- Wofür fürchte ich mich? Worum mache ich mir gerade Sorgen? Ist es realistisch, dass dieses Szenario eintritt? Wer die eigenen Befürchtungen hinterfragt, wird schnell feststellen, dass sie oft unbegründet sind

##### **Strategie 4: ENTSPANNEN**

- Am allerwichtigsten ist, keine Angst vor der Angst zu haben. Nicht vorher schon darüber nachdenken, ob dies oder jenes eintritt. Sich um die Zukunft zu sorgen ist ganz normal. Aber man sollte nicht zu viel Gedanken darauf verschwenden. Bewusstes Atmen und Meditation helfen, sich in Gelassenheit zu üben und im Jetzt zu sein.



TIPPS FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL IM ALTER

# Gutes Körpergefühl

*Wie wir es bewahren, wiedererlangen und pflegen*

**Wir alle kennen** die Aussage »sich in der eigenen Haut wohlfühlen«. So einfach dieser Satz von den Lippen geht, so herausfordernd ist er zuweilen in der Umsetzung. Denn den eigenen Körper als gut und wertvoll zu erachten fällt oft nicht leicht. Überholte Schönheitsideale und ein überkritischer Blick auf uns selbst stehen uns dabei nur allzu gerne im Weg. Aber auch Krankheiten und körperliche Einschränkungen können das gute Gefühl trüben, wenn nicht sogar stark minimieren. Trotz all der Beschwerlichkeiten, die das Alter mit sich bringt, können wir mit einfachen Übungen und Gedankenspielen täglich etwas für unser gutes Körpergefühl tun. ➤



➤ **1. Lieben Sie, was Sie haben**

Wie das alte Sprichwort schon sagt: »Das Gras ist auf der anderen Seite immer grüner.« Wir Menschen tendieren dazu, uns mit anderen zu vergleichen und finden dann immer etwas, das wir an uns vermissen. Da ist die Nachbarin, die vielleicht viel aktiver ist, oder der Nachbar, der sich immer so elegant kleidet. Tatsache ist: Vergleiche machen unglücklich und mindern unser eigenes Körpergefühl. Oft können wir uns dem gar nicht entziehen. Denn wer durch Zeitschriften blättert, wird schnell mit unerreichbaren und unnatürlichen Ideen von Schönheit konfrontiert. Wichtig ist: Richten Sie den Blick auf sich selbst. Nicht vermissen, was wir nie hatten, sondern lieben, was uns gegeben ist.

**2. Kommen Sie in Bewegung**

Bewegung ist das A und O. Wer dem guten Körpergefühl auf die Sprünge helfen möchte, sollte selbst den ein oder anderen »Hopser« nicht scheuen. Schon kleine körperliche Betätigungen erzielen große Wirkung. Das kann in der wöchentlichen Gymnastikstunde sein oder bei einem angenehmen bzw. zügigen Spaziergang ums Haus. Sobald Sie sich bewegen, werden Sie mit einem ganzen Haufen an Glücksgefühlen belohnt. Schon 15 Minuten täglich reichen aus.

**5. Bleiben Sie im Fluss mit der 4711-Formel**

Gleichmäßiges und aufmerksames Atmen steigert die eigene Körperwahrnehmung. Was bereits seit über 3000 Jahren zu den Säulen des Yoga gehört, findet inzwischen auch in der Schulmedizin immer mehr Beachtung. Nehmen Sie sich täglich einige Minuten Zeit, um bewusst vier Sekunden ein- und sieben Sekunden auszuatmen. Wiederholen Sie den Vorgang 11 Mal.

**6. Lassen Sie Nähe zu**

Unser Körper liebt Berührungen, Kuscheln und Umarmungen. Schon als Kleinkinder sind wir darauf angewiesen. Wenn unser Arm gestreichelt wird, melden Millionen von Sinneszellen unserem Gehirn: Feuer frei! Unterschiedliche Hormone werden dann ausgeschüttet. Unter anderem das Kuschelhormon Oxytocin, das uns ein wohlige Gefühl beschert und unserer Seele guttut.

**7. Machen Sie sich schick**

Wahre Schönheit kommt von innen. Aber warum sollte man sie nicht ab und an nach außen kehren? Ziehen Sie sich etwas Schönes an. Zum Beispiel ein Kleidungsstück, das sich weich auf der Haut anfühlt. Oder tragen Sie mal wieder den Lippenstift auf, den Sie sonst nur zu besonderen Anlässen benutzt haben. Sich herzurichten macht heute noch genauso Spaß wie früher.

**3. Spüren Sie genau hin**

Von den Zehen bis in die Haarspitzen. Menschen, die sich nicht (mehr) viel bewegen, können stattdessen ihren ganzen Körper auf eine mentale Reise schicken. Das geht im Liegen, Sitzen oder Stehen. Bei dieser Übung versuchen Sie alles wahrzunehmen und richten Ihren Fokus auf einzelne Stellen Ihres Körpers. Wie fühlt sich das Bein an, der Arm, die Fingerspitzen? Seien Sie dankbar für alles, was gut funktioniert, und umarmen Sie im Geiste genau jene Körperpartien, die ab und an streiken.

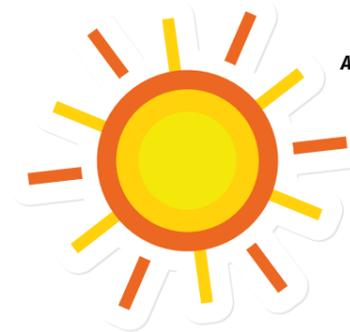
**4. Füttern Sie die Seele**

Essen macht Freude. Deshalb können wir ja manchmal auch gar nicht damit aufhören. Was wir aufnehmen, hat automatisch auch Einfluss auf unser körperliches Empfinden. Natürlich liegt eine deftige Mahlzeit schwerer im Magen als ein leichter Sommersalat. Aber bedeutet leicht auch gleich gesund? Hören Sie dabei wirklich auf Ihr Bauchgefühl und essen Sie das, worauf Sie Lust haben.

**Zum Schluss: Halten Sie sich den Spiegel vor.!**

**Wenn Sie die Zeitschriften zur Seite gelegt haben, einmal ums Haus gegangen sind, gut gegessen und bewusst geatmet haben, dann ist es Zeit, in den Spiegel zu sehen. Wann haben Sie sich zuletzt angesehen? Also wirklich angesehen? Entdecken Sie Ihre Lachfalten, die ein Beweis für Ihren Humor sind. Begutachten Sie die Narbe, die Sie sich damals als Kind beim Toben zugezogen haben. Oder schauen Sie sich tief in die Augen, die Ihnen schon so viele Komplimente beschert haben. Schauen Sie genau hin und sagen Sie sich: »Ich bin schön!« Damit geben Sie sich und Ihrem Körper das beste Gefühl. ❤️**

## EIN SOMMERLICHES BALKONKONZERT



**Während des Lockdowns** im Frühjahr 2020 waren sie groß in Mode – die Balkonkonzerte! Mit Abstand und unter Einhaltung aller Schutzmaßnahmen kamen die Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen bzw. die Mieterinnen und Mieter einer betreuten Wohnanlage in den Genuss von musikalischen Darbietungen. Zwischenzeitlich sind Balkonkonzerte etwas in Vergessenheit geraten. Zum Glück eher deshalb, weil sich das Infektionsgeschehen positiv

entwickelt und man auch außerhalb der eigenen vier Wände wieder etwas erleben kann. Nichtsdestotrotz organisierte Frau Geiger vom AWO Kreisverband Ortenau e. V. gemeinsam mit ihrem Betreuungsteam Mitte Juli einen Musiktagnachmittag. Herr Weyreter, eine bekannte Größe in Sache »Musiktagnachmittag für Seniorinnen und Senioren«, sorgte für die musikalische Unterhaltung. Frau Geiger und ihre Kolleginnen dank einer »Eis-Aktion« für den kulinarischen Genuss.



### REDENSARTEN & WISSENSWERTES 1

## Vaters Ratschläge

**Der Sohn war** erwachsen geworden, verließ das Elternhaus und machte sich auf den Weg zur Hochschule, um sein Studium zu beginnen. Beim Abschied steckte ihm sein Vater einen Brief mit der Auflistung von Ratschlägen und Lebensweisheiten zu. Ein kleiner Auszug aus diesem »Leitfaden fürs Leben« ist nachfolgend aufgeführt.

- Mache jeden Tag drei Menschen ein Kompliment.
- Sieh den Leuten beim Gespräch in die Augen.
- Sage häufig: »Danke schön!«
- Behandle jeden, dem du begegnest, wie du selbst behandelt werden möchtest.
- Schließe neue Freundschaften, aber pflege auch die alten.
- Beraube nie jemanden der Hoffnung.  
Sie könnte das Einzige sein, was er oder sie noch hat.
- Bete nicht um Dinge, sondern um Weisheit und Mut.
- Handle nie im Zorn.
- Scheue dich nicht zu sagen: »Es tut mir leid.«



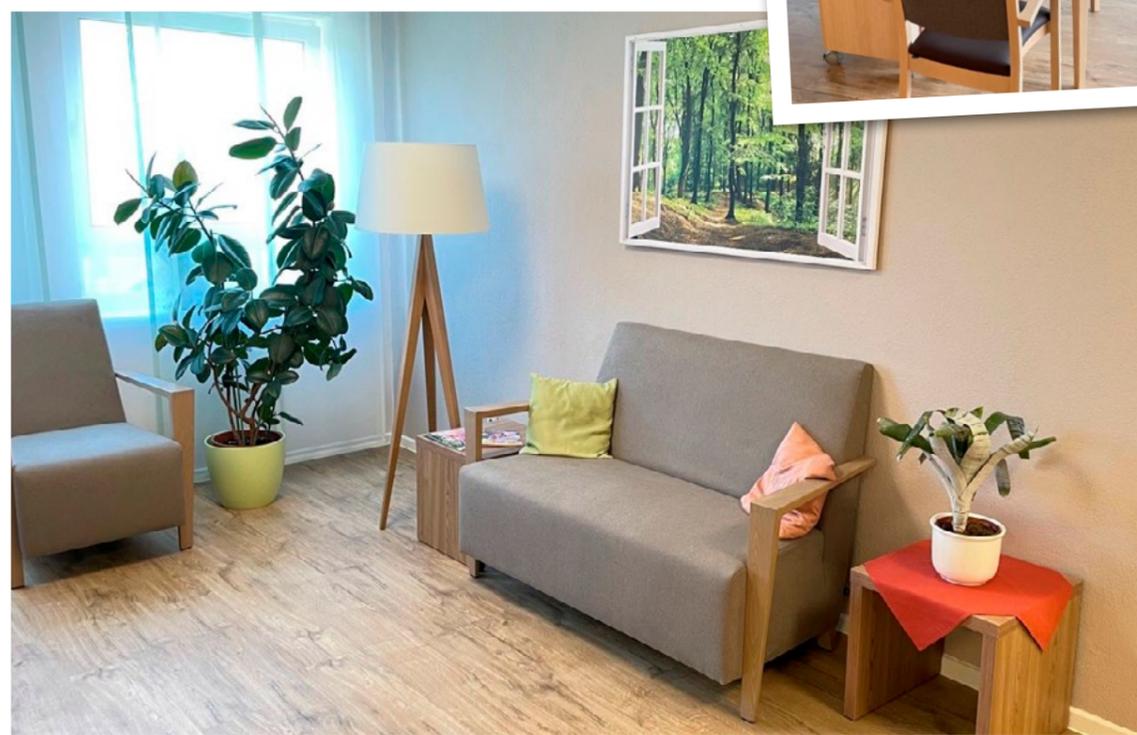
ES TUT SICH WAS ...

## Renovierung im Marta- Schanzenbach-Haus

Wer in den letzten Monaten unsere Einrichtung besuchte, konnte es unschwer erkennen. Es tut sich was im Haus!

Konkret handelte es sich um Renovierungsmaßnahmen, die neben einem neuen Bodenbelag in den Wohngruppen und in den Zimmern der Bewohnerinnen und Bewohner auch den kompletten Wandanstrich, ein neues Beleuchtungskonzept sowie neues Mobiliar beinhalteten. Auch zahlreiche neue Dekorationselemente wurden umgesetzt.

Mittlerweile sind die Maßnahmen in den Wohngruppen (sprich im 1. und 2. Obergeschoss) abgeschlossen, sodass sich hier ein ganz anderes, viel wohnlicheres Umfeld präsentiert. Aktuell haben sich die Renovierungsarbeiten ins Erdgeschoss verlagert; mit dem Ende der Maßnahmen ist im Laufe des Spätjahrs zu rechnen. Seien Sie gespannt.



REDENSARTEN &amp; WISSENSWERTES 2

## Die neun Planeten

Vor Kurzem kam im Marta-Schanzenbach-Haus die Frage nach den neun Planeten unseres Sonnensystems auf. Ohne Eselsbrücke, so musste festgestellt werden, ist es gar nicht so leicht, sich an alle Namen zu erinnern. Deshalb gibt es einen beliebten Spruch, der schon Kindern beigebracht wird.

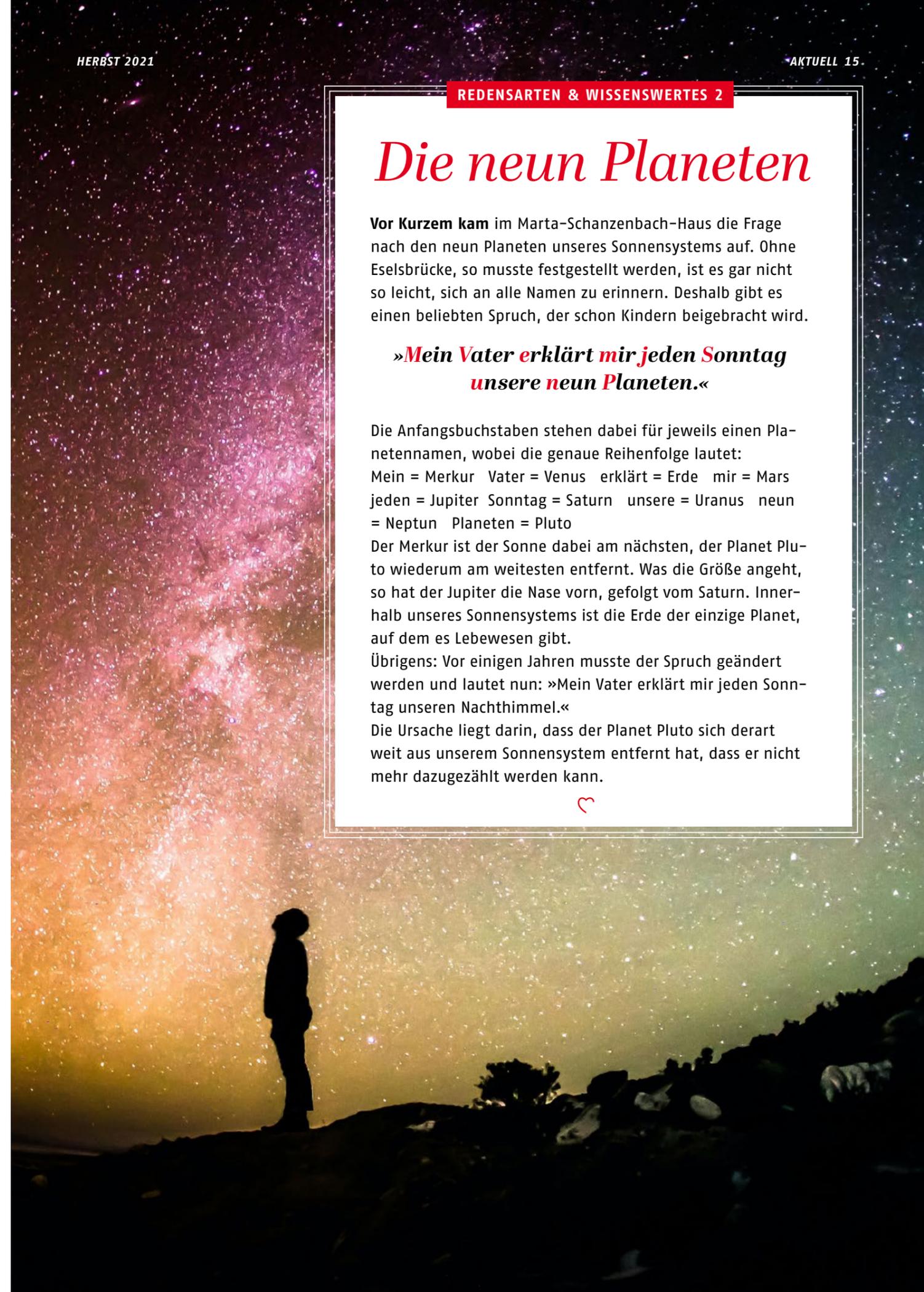
**»Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unsere neun Planeten.«**

Die Anfangsbuchstaben stehen dabei für jeweils einen Planetennamen, wobei die genaue Reihenfolge lautet:  
Mein = Merkur Vater = Venus erklärt = Erde mir = Mars  
jeden = Jupiter Sonntag = Saturn unsere = Uranus neun = Neptun Planeten = Pluto

Der Merkur ist der Sonne dabei am nächsten, der Planet Pluto wiederum am weitesten entfernt. Was die Größe angeht, so hat der Jupiter die Nase vorn, gefolgt vom Saturn. Innerhalb unseres Sonnensystems ist die Erde der einzige Planet, auf dem es Lebewesen gibt.

Übrigens: Vor einigen Jahren musste der Spruch geändert werden und lautet nun: »Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.«

Die Ursache liegt darin, dass der Planet Pluto sich derart weit aus unserem Sonnensystem entfernt hat, dass er nicht mehr dazugezählt werden kann.



## »Rin inne Kartübbeln, rut ut de Kartübbeln«

Es war die scheidende Bundeskanzlerin Angela Merkel, die kürzlich auf einer Pressekonferenz zu der Redensart »Rein in die Kartoffeln, raus aus die Kartoffeln« griff. Für sie als gebürtige Norddeutsche ist dieses Sprichwort geläufig – den meisten anderen war es jedoch eher unbekannt.

Seinen Ursprung hat der Ausspruch im 19. Jahrhundert. Zwecks Tarnung wurden Soldaten mitunter in einen Kartoffelacker geschickt – um kurz danach wieder herausgetrieben zu werden. Dass der genaue Entstehungsort Berlin, zumindest aber Preußen sein könnte, zeigen auch sprachliche Abwandlungen wie »Rin inne Kartübbeln, rut ut de Kartübbeln«.

Was aber bedeutet das Ganze nun genau? Mit der Redensart »Rein in die Kartoffeln, raus aus die Kartoffeln« möchte man seinen Unmut darüber ausdrücken, wenn eine gerade getroffene Anweisung oder Entscheidung kurz darauf schon wieder komplett geändert oder zurückgenommen wird. ❤️

REDENSARTEN & WISSENSWERTES 3

## Ausgezeichnet leben und arbeiten

Die Seniorenzentren der AWO Baden sind sowohl Lebensmittelpunkt für ältere Menschen als auch Arbeitsplatz für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Qualität spielt dabei eine entscheidende Rolle



Bastian Kletschke ist Referent für Qualitätsmanagement, betreut die Zertifizierung der Einrichtungen des AWO Bezirksverbandes Baden e. V.

und berichtet im Interview, was es braucht, um die hohe Lebens- und Arbeitsqualität im Haus zu sichern.

**Herr Kletschke, »Qualität fällt nicht vom Himmel«. Wie hat es die AWO geschafft, solch hohe Standards zu etablieren?**

Das liegt daran, dass wir seit über 20 Jahren im Verband regelmäßige Qualitätsprüfungen durchführen – sowohl von interner als auch externer Seite. Während es im Jahr 2000 noch darum ging, unsere Arbeit nach außen transparent und nachvollziehbar zu machen, geht es heute darum, dieses hart erarbeitete Qualitätsniveau zu halten und zu steigern.

**Können Sie das genauer erklären?**

Wir entwickeln unsere Prozesse und Arbeitsweisen stetig weiter. Das heißt, dass wir unser Angebot und unsere Arbeitsweise an rechtliche, wirtschaftliche und politische Vorgaben anpassen.

**Wie sieht das in der Umsetzung aus?**

Durch unsere Maßnahmen zur Qualitätssicherung werden unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darin unterstützt, routiniert und selbstsicher auf externe Prüfungen zu reagieren. Denn regelmäßig werden unsere Häuser durch den

Medizinischer Dienst (MD), die Heimaufsicht oder das Gesundheitsamt geprüft.

**Das bedeutet, Sie arbeiten auf die internen und externen Prüfungen hin?**

Nein, nicht ausschließlich. Vielmehr geht es darum, für unsere Seniorinnen und Senioren dauerhaft hohe Standards an Pflege und Betreuung zu gewährleisten. Die externen Prüfungen und die Zertifizierung bilden einfach ab, was in unseren Häusern das ganze Jahr umgesetzt wird.

**Welche Kriterien werden denn überprüft?**

Wenn wir den MD als Beispiel nehmen, dann werden Themen wie Pflege und Versorgung, Umgang mit demenzkranken Menschen, Betreuung und Alltagsgestaltung sowie das Wohnen, die Hauswirtschaft und die Hygiene begutachtet.

**Die Einrichtungen erhalten durchweg sehr gute Bewertungen. Welche Wirkung hat das?**

Es hat eine doppelte Wirkung. Nämlich nach Innen und nach Außen. Zum einen bekommen Angehörige sowie zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner einen positiven Eindruck vom Haus. Zum anderen motiviert es auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Denn eine Zertifizierung

und sehr gute Bewertungen spiegeln vor allem ihre gewissenhafte und hochwertige Arbeit wider. Und darauf legen wir Wert. Einrichtungen, in denen man ausgezeichnet leben und arbeiten kann. ❤️







VERWIRREND ...

## *Brief an einen Pfarrer*

**Sehr geehrter Herr Pfarrer,**

wie Sie wissen, habe ich eine Witwe geheiratet mit einer zwanzigjährigen Tochter. Die hat dann mein Vater geheiratet. Mein Vater wurde also mein Schwiegersohn, meine Stieftochter meine Stiefmutter. Als meine Frau den Jungen kriegte, war das der Schwager meines Vaters und gleichzeitig mein Onkel (als Bruder meiner Stiefmutter). Nun hat meine Stiefmutter, die ja zugleich meine Stieftochter ist, vorgestern ebenfalls einen Jungen bekommen. Und der ist nun also sowohl mein Bruder als auch mein Enkel! Ich selbst aber bin der Mann meiner Frau und ihr Enkel (als Sohn ihres Schwiegersohnes). Meine Frau ist meine Großmutter (als die Mutter meiner Stiefmutter). Und da der Mann meiner Großmutter mein Großvater ist, bin ich mein eigener Großvater. Bitte, Herr Pfarrer, wann kann ich einmal bei Ihnen vorbeikommen?

Hochachtungsvoll Ihr ergebener M. P. 

**AWO Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus**

Wichernstraße 1d · 77656 Offenburg

Tel. 0781 6206-0 · Fax 0781 6206-66

[www.awo-seniorenzentrum-marta-schanzenbach-haus.de](http://www.awo-seniorenzentrum-marta-schanzenbach-haus.de)



Seniorenzentrum  
Marta-Schanzenbach-Haus  
Offenburg