

SOMMER 2019

MARTA SCHANZENBACH

Journal

Neues aus dem AWO-Seniorenzentrum Marta-Schanzenbach-Haus

Positives Denken lernen *Übungen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit*



SAG MIR, WER DU BIST!
Biografiearbeit im Seniorenzentrum



EINE TANNE ALS OSTERBAUM
Zweckentfremdet, aber schön



Seniorenzentrum
Marta-Schanzenbach-Haus
Offenburg



Daniel Stadler
Einrichtungsleiter



Wann wird's mal wieder richtig Sommer ?

So jedenfalls sang einst Rudi Carrell in seinem wohl berühmtesten Lied. Nun, über zu wenig Hitzetage konnten wir uns in der Ortenau in den vergangenen Jahren kaum beklagen. Temperaturen von 30° Celsius und mehr waren oft an der Tagesordnung. Wir hatten also »richtige« Sommer. Doch wann genau beginnt eigentlich offiziell der Sommer?

So ganz einfach kann man die Frage nach dem Sommeranfang nicht beantworten. Die einen sprechen in diesem Zusammenhang nämlich vom 01. Juni, die anderen wiederum vom 21. Juni. Nun, Recht haben beide Fraktionen. Denn am 01. Juni beginnt Jahr für Jahr der meteorologische Sommer. Die kalendarische Sommerzeit wiederum startet am 21. Juni. Um die Sache noch komplizierter zu machen: Mit dem phänologischen Sommer gibt es ein weiteres Kriterium. Hier richtet sich das Ganze – sprich der Sommeranfang – nach dem Entwicklungsstand der Pflanzen.

Was den Beginn des Sommers angeht, scheint die Sache nun geklärt. Allerdings kann es einen Sommertag durchaus schon im Frühling geben; oder auch noch im Herbst. Wie das jetzt möglich ist? Nun, die Meteorologen sprechen in dem Augenblick von einem Sommertag, an dem die Temperatur 25° Celsius oder mehr erreicht. Und solch warme Tage hat es oft schon im März und April, aber auch im Oktober gegeben.

Für uns spielt das alles keine große Rolle. Ob streng nach Kalendarium oder den Meteorologen folgend: Hauptsache wir können eine schöne und angenehme Sommerzeit und die Natur genießen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alles Gute für die kommenden Sommermonate, gleichzeitig aber auch viel Vergnügen beim Lesen der neuesten Ausgabe unseres Marta-Schanzenbach-Journals.

Ihr Daniel Stadler
Einrichtungsleiter

ALLGEMEIN

Sag mir, wer du bist! 4
Biografiearbeit im Seniorenzentrum

SPEZIAL

Denken Sie positiv! 8
Übungen für innere Ruhe

AKTUELL

Ein Kleinod aus Blumen 12
Unsere Gartenfee Gerda Peter

Eine Tanne als Osterbaum 14
Zweckentfremdet, aber schön

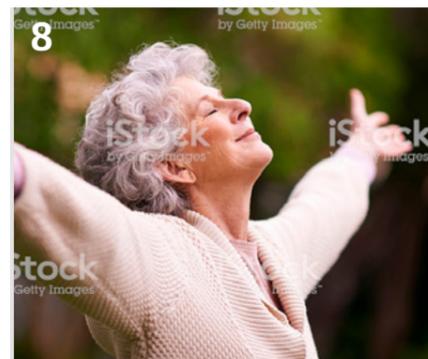
»Eher geht ein Kamel ...« 16
Sprichwörter kurz erklärt

Soziales Engagement 18
Ein Dank ans Ehrenamt

Alles in Butter? 20
Angeberwissen für jeden Anlass

IHR AWO SENIORENZENTRUM STELLT SICH VOR

Ihre Ansprechpartner/innen auf einen Blick 19



SAG MIR, WER DU BIST!

Der Umzug in ein Seniorenzentrum markiert eine große Veränderung im Leben älterer Menschen. Sie stellen sich Fragen wie: »Werde ich hier verstanden?« und »Kann ich so sein, wie ich bin?« Die Antwort lautet: »Ja!« Denn im Alltag der Seniorenzentren spielt die Biografiearbeit eine entscheidende Rolle.

FOTOS: ISTOCKPHOTO

Die Beschäftigung mit dem Leben eines alten Menschen als Ganzes ist eine wichtige Voraussetzung für die Betreuungs- und Pflegearbeit in einem Seniorenzentrum. Die persönlichen Prägungen, Gewohnheiten und Bedürfnisse zu kennen, ermöglicht erst eine individuelle Begleitung. Bilder, Schmuck, Möbel, Bücher und sogar die Kleidung lassen bei genauer Betrachtung Rückschlüsse auf den Lebenslauf zu. Jeder Mensch bringt beim Einzug in ein Seniorenzentrum quasi das eigene Päckchen Geschichte mit.

In den ersten Tagen in einem neuen Zuhause befinden sich Neuankömmlinge oft in einer Ausnahmesituation. Häufig ist der Entschluss, in ein Seniorenzentrum zu ziehen, mit einer Krankheit oder notwendig gewordener Unterstützung verbunden und wird nicht als freiwilliger Entschluss gefasst. Die Angst, sein altes Leben aufzugeben und damit ein Stück der eigenen Persönlichkeit zu verlieren, ist groß.

Diese Probleme sind Pflegenden bewusst und es wird mit viel Empathie und Achtsamkeit auf die Seniorinnen und Senioren eingegangen, damit sie sich gut an die neue Situation und das Umfeld gewöhnen können. Durch direkte Gespräche mit ihnen selbst und/oder ihren Angehörigen wird auf Vorlieben und Abneigungen sowie frühere Tagesstrukturen eingegangen. Die Anknüpfungspunkte sind vielfältig und die Recherche setzt stets am Anfang an: bei Geburt, Kindheitserinnerungen, Schule und Beruf über Partnerschaft und Ehe, Familie und Hobbys bis hin zum Umzug ins Seniorenzentrum. Aus diesen Informationen ergibt sich ein Gesamtbild, das hilft, den Menschen in seiner Persönlichkeit zu verstehen und zu unterstützen.

Das Verstehen der Biografie eines Menschen ist gleichzeitig Gefühlsarbeit. Wenn man gemeinsam in die Vergangenheit blickt, werden unweigerlich Erinnerungen wach, die mit

Wie wurde der Mensch zu dem, was er ist?

besonderen Emotionen verbunden sind. Die Bandbreite der Gefühle ist groß und reicht von Freude und Glück bis hin zu Angst, Zweifel und Trauer. Wenn Bewohnende von ihrer Hochzeit erzählen, durchleben sie diese beispielsweise mit allen positiven Erinnerungen. Anders verhält es sich mit einschneidenden Erlebnissen wie dem Verlust einer geliebten Person, die negative Gefühle erneut hervorrufen können.

Neben Gesprächen werden auch Aktivierungen in der Biografiearbeit genutzt, die die Sinne stimulieren. Das Hören bestimmter Musik, das Betrachten von Fotos, der Duft der Lieblingsblumen oder der Geschmack des Lieblingsessens wecken Erinnerungen und vermitteln ein Daheimgefühl. Dies ermöglicht ein sanfteres Ankommen im neuen Zuhause.

Auch bei demenziell Erkrankten ist die Biografiearbeit von großem Vorteil. Eine Tagesstruktur zu gestalten, die an die persönlichen Gewohnheiten angepasst ist, schafft Sicherheit und Vertrautheit in einer Welt, die für sie zunehmend ungreifbarer wird.

Die Biografiearbeit ist ein fortlaufender Prozess. Sie wird als Beziehungsarbeit gesehen, in die beständig Zeit investiert wird. Jeder Mensch ist mit seiner Geschichte wertvoll und bringt Erfahrungen mit, die für ein vielfältiges Miteinander im Seniorenzentrum sorgen.



FOTOS: ISTOCKPHOTO



ÜBUNGEN FÜR INNERE RUHE

DENKEN SIE POSITIV!

Körperliche Einschränkungen, Schicksalsschläge, Unzufriedenheit, negative Gedanken. Es gibt viele Faktoren, die das körperliche Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl mindern können. Man gerät in Ungleichgewicht und fühlt sich in der eigenen Haut nicht wohl. Es ist Zeit, das zu ändern! Mit täglichen Übungen schaffen Sie mehr Klarheit im Kopf, entspannen Ihren Körper und fühlen sich deutlich wohler.

»Sich selbst zu lieben ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.«

Oscar Wilde

Reise durch den Körper

Wann haben Sie zuletzt Ihre Ohrläppchen berührt? Wissen Sie, wie wertvoll Ihre Zehen sind? Um den Körper im Ganzen wahrzunehmen, versuchen Sie sich an einer »Körperreise«.

Schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie zunächst Ihren ganzen Körper. Fangen Sie dann bei den Zehen an und wandern Sie bis zum Kopf hoch. Versuchen Sie, jede Körperstelle gedanklich bewusst wahrzunehmen. Wenn Sie können, bewegen Sie die entsprechende Region ein wenig. Machen Sie das für circa 10 Minuten.

»Hallo, du bist wunderbar!«

Ihr größter Kritiker sind Sie selbst. Machen Sie sich Komplimente. Wofür schätzen Sie sich? Was sind Ihre Stärken? Auf welche Charaktereigenschaften sind Sie besonders stolz? Wenn das schwer sein sollte, stellen Sie sich mal die Frage, warum Sie für andere Menschen eine Bereicherung sind. Ist es zum Beispiel Ihr ausgeprägtes Gerechtigkeitsbewusstsein oder Ihr Sinn für schöne Dinge?

Schauen Sie in den Spiegel und sprechen Sie sich direkt an. Machen Sie sich ein Kompliment, z. B.: »Hallo Klara, du siehst heute besonders toll aus! Du bist eine gute Zuhörerin! Du hast schöne Augen!«

Dankbar sein

Vielleicht ist es die langjährige Freundin, die Sie in allen Lebenslagen unterstützt, oder Ihre Familie, mit der Sie schöne Stunden verbringen, denen Sie dankbar sind. Wann aber haben Sie zuletzt Ihrem Körper für seine Funktionen und Ausdauer gedankt?

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Nehmen Sie sich einen Zettel und schreiben Sie täglich eine besondere Sache auf, für die Sie dankbar sind. Alternativ können Sie auch Ihre Dankbarkeit den betreffenden Personen mitteilen.

Tief einatmen

Unsere Atmung funktioniert ganz automatisch und passt sich verschiedenen Lebensumständen an. Stress sorgt für eine schnelle Atmung, Ruhe verlangsamt den Atem. Bewusste Atemübungen stärken das Wohlbefinden des Körpers und helfen dabei, achtsam zu sein.

Nehmen Sie eine angenehme Position ein, schließen Sie die Augen und atmen Sie durch die Nase ein. Verweilen Sie einen kurzen Moment und atmen Sie durch den Mund aus. Machen Sie das circa fünf Minuten pro Tag. Sie werden merken, dass Sie wacher und bewusster durch den Tag gehen.

Alle Sinne aktivieren

Wir übersehen und überhören viele Dinge, die wir in unserem Alltag als selbstverständlich erachten. Schauen Sie genau hin und Sie werden merken, wie viel es zu entdecken gibt. Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusster wahr. Versuchen Sie, täglich Ihre Sinne einzusetzen. Somit schaffen Sie mehr Achtsamkeit.

SCHMECKEN: Achten Sie beim Essen auf die verschiedenen Geschmäcker: süß oder salzig, bitter oder sauer. Kauen Sie mit Bedacht und genießen Sie!

RIECHEN: Haben Sie schon die vielen Gerüche des Sommers wahrgenommen? Die Jahreszeit strotzt nur so vor guten Düften.

HÖREN: Sei es das Rauschen des Baches oder das Gezwitscher der Vögel: Hören Sie genau hin. Sie können auch Ihrer Lieblingsmusik aufmerksam zuhören.

SEHEN: Blicken Sie in den Himmel, schauen Sie sich die unterschiedlichsten Wolkenformationen an. Oder beobachten Sie Menschen auf der Straße.

FÜHLEN: Was für ein wohliges Gefühl ist es, wenn man seine Hände in die Erde steckt oder den Stoff des Lieblingspullovers zwischen den Fingern spürt! ❤️

Morgendliches Ritual

Beginnen Sie jeden Tag mit etwas Schönerem! Wer morgens schon was Gutes getan hat, wird den ganzen Tag davon zehren. Rituale geben Struktur, egal, welcher Art sie sind. Früher war es die Arbeit, für die man morgens aufgestanden ist. Wenn Sie sich bereits für die frühen Stunden etwas vornehmen, kann keine Trägheit aufkommen.

Alles, was Ihnen gut tut, ist erlaubt. Vielleicht möchten Sie vor dem Frühstück eine kleine Runde durch den Wohnbereich gehen oder die ersten Sonnenstrahlen genießen. Lesen Sie am Morgen ein Gedicht oder werfen Sie einen Blick in die Zeitung. Verabreden Sie sich mit anderen Bewohnenden zu einem Plausch. Die Möglichkeiten sind vielfältig.



Ein Kleinod aus BLUMEN!

Gerda Peter, so heißt jene Mieterin in der Betreuten Wohnanlage des Marta-Schanzenbach-Hauses, die seit Jahren schon mit viel Liebe und Geduld das Blumenbeet vor dem Eingang des Betreuten Wohnens pflegt (Foto). Passend zur Jahreszeit setzt Gerda Peter immer wieder neue Blumen und Pflanzen, die sie nachfolgend hegt und pflegt. Besonders während der heißen Sommertage muss auch fleißig gegossen werden, eine Aufgabe, die Gerda Peter ebenso übernimmt. Und so ist zu hoffen, dass sie dieses Kleinod noch viele Jahre zur Freude der Mitbewohnenden gestalten kann.



Eine Tanne als Osterbaum ...

Die meisten kennen die Tanne vor dem Haupteingang des Marta-Schanzenbach-Hauses als leuchtenden Weihnachtsbaum. Pünktlich zur Adventszeit nämlich ziert seit vielen Jahren schon eine hell leuchtende Lichterkette das Bäumchen.

Seit einigen Jahren nun hat sich ein neuer Brauch etabliert. Die Damen der Sozialen Betreuung hängen unter Mithilfe der Bewohnerinnen und Bewohner unzählige bunte Ostereier an die Zweige. Und so kommt es, dass sich die Tanne vor dem Marta-Schanzenbach-Haus inmitten der Frühlingswochen zum Osterbaum wandelt.



SPRICHWÖRTER – KURZ ERKLÄRT

Eher geht ein Kamel ...

»Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes gelangt.« Wer kennt ihn nicht, jenen berühmten Ausspruch Jesu, der bei den Evangelisten Markus, Lukas und Matthäus gleichermaßen aufgeführt ist.

Allerdings ist dieser Vergleich mit Kamel und Nadelöhr sehr eigenartig, weshalb Sprachwissenschaftlerinnen und -wissenschaftler seit jeher zu erklären versuchen, wie diese Redewendung entstanden sein könnte.

Eine Erklärung ist die, dass es zu Zeiten Jesu in Jerusalem ein Stadttor gab, das sehr eng war. Die vollbepackten Handelskamele kamen nicht durch dieses Tor hindurch, weshalb sie einen Umweg machen mussten. Möglich, dass Jesus diesen Vergleich zog.

Viel wahrscheinlicher ist jedoch folgender Ansatz: Im Hebräischen ähnelt der Wortlaut von »Kamel« dem des Wortes »Schiffstau«. Würde das Sprichwort also »Eher geht ein Schiffstau durch ein Nadelöhr ...« lauten, so ergäbe das Ganze einen sehr schlüssigen Sinn.

Wie auch immer, das Sprichwort mit dem Kamel und dem Nadelöhr ist aus dem deutschen Wortschatz nicht mehr wegzudenken.



EHRENAMTLICH IM MARTA-SCHANZENBACH-HAUS

DANKESCHÖN



Sie sind eine wichtige Stütze des Marta-Schanzenbach-Hauses. Egal, ob als helfende Hände bei der Gestaltung des wöchentlichen Gottesdienstes oder als Sitztanzgruppe, die regelmäßig für Stimmung sorgt. Aber auch als »Blumenfrau«, die ganz nebenbei noch die jahreszeitliche Hausdekoration gestaltet. Nicht zu vergessen der ehrenamtliche Akkordeonspieler, der Vorsitzende des hiesigen AWO-Ortsvereins, die Mieterin des Betreuten Wohnens, die seit Jahren Besuchsdienste leistet, oder die Damen der Bastelgruppe, ohne die unser Herbstfest weniger farbenfroh wäre.

Sie alle sind ehrenamtlich im Marta-Schanzenbach-Haus tätig – und das bereits seit vielen Jahren. Im Prinzip sind diese Menschen nicht nur unendlich wertvoll, sondern gehören zur Einrichtung inzwischen einfach dazu.

Der musikalische Kaffeemittag, zu dem die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer Anfang April ins Marta-Schanzenbach-Haus eingeladen wurden, war ein kleines Dankeschön und nicht zu vergleichen mit der wunderbaren Arbeit, die diese Menschen regelmäßig leisten. Dafür ein herzliches Dankeschön, Merci, Gracias, Thank You und Vergelt's Gott.



Schön, dass Sie mehr wissen möchten!

Für alle Fragen und Wünsche stehen wir gern zur Verfügung. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.
Tel. 0781 6206-0

Montag – Donnerstag 8:00 – 16:00 Uhr
Freitag 8:00 – 14:00 Uhr



Daniel Stadler
Einrichtungsleitung
daniel.stadler@awo-baden.de



Frank Wickertsheim
Pflegedienstleitung
frank.wickertsheim@awo-baden.de



Regina Gerein
Verwaltung
regina.gerein@awo-baden.de



Martina Jekal
Verwaltung
martina.jekal@awo-baden.de



Claudia Galinski
Hauswirtschaftsleitung
hwl.szoffenburg@awo-baden.de



Sharon Krumm
Verwaltung
sharon.krumm@awo-baden.de



Ralf Herrmann
Technischer Hausmeister

IMPRESSUM

Die Heimzeitung des AWO Bezirksverbands Baden e.V. 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.
Hohenzollernstraße 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

COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b | 20459 Hamburg
T. +49 40 32 555 333
F. +49 40 32 555 334
info@commwork.de

LEKTORAT

Manuela Tanzen



ANGEBERWISSEN

Alles in Butter!

Diese Redewendung stammt aus dem Mittelalter. Damals wurden unter anderem teure Gläser über die Alpen von Italien nach Deutschland transportiert. Damit diese beim Transport nicht ständig zu Bruch gingen, hatte ein findiger Händler den rettenden Einfall, die Gläser in Fässer zu legen und heiße, flüssige Butter darüber zu gießen. Sobald die Butter abgekühlt und fest geworden war, waren die Gläser sicher »verpackt«. Jetzt konnten ihnen die Erschütterungen beim Transport nichts

mehr anhaben. Selbst dann, wenn mal ein Fass von der Kutsche fiel, blieben die Gläser heil. Dieses Prinzip wendete übrigens auch der europäische Adel an; immer dann, wenn er von Hofsitze zu Hofsitze zog. Es musste nämlich der gesamte Hausrat mit auf die Reise, und die wertvollen Porzellane und Gläser wurden zur Sicherheit in Butter eingelassen. Am Ziel angekommen, war die erste Frage – und so entstand schließlich das bekannte Sprichwort: »Ist noch alles in Butter?«

