

März, April, Mai 2025

Diakonie  
**tabea**

# aktuell



## Beziehungsweise

## Wir sind für Sie da.



Anna Krüper  
Einrichtungsleiterin



Katrin Quattek  
Pflegedienstleiterin



Christine Thiessen  
Verwaltung



Ulrike Müller  
Case Managerin



Lara Schlicht  
Leitung  
sozialer Dienst

## Liebe Bewohner\*innen, liebe Leser\*innen,

mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwacht nicht nur die Natur zu neuem Leben, sondern auch unser Herz öffnet sich für die kleinen und großen Freuden des Frühlings.

Die Tage werden länger, die Luft milder und die Welt erstrahlt in frischen Farben – ein perfekter Moment, um die Leichtigkeit dieser Jahreszeit zu genießen.

Frühling bedeutet Aufbruch, Erneuerung und Wachstum. Er schenkt uns nicht nur blühende Blumen und Sonnenschein, sondern auch neue Energie für Begegnungen.

Endlich können wir wieder gemeinsam auf der Terrasse sitzen, Spaziergänge unternehmen und die wohltuende Wärme spüren. Diese Gelegenheiten laden uns ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, Lächeln austauschen und schöne Momente teilen.

Passend dazu widmen wir uns in dieser Ausgabe dem Thema „Beziehungen“. Denn wie die Natur im Frühling aufblüht, blühen auch wir auf, wenn wir von Menschen umgeben sind, die uns gernhaben, wertschätzen und für uns da sind.

Soziale Kontakte sind ein wichtiger Schlüssel zu unserem Glück und Wohlbefinden. Sie schenken uns Freude, Geborgenheit und das Gefühl dazuzugehören.

Wir hoffen, dass diese Frühlingsausgabe Sie inspiriert, alte Freundschaften zu pflegen, neue Kontakte zu knüpfen und die hoffentlich sonnigen Tage in guter Gesellschaft zu genießen.

Wir laden Sie herzlich ein, die Gruppenangebote und Veranstaltungen in unserer Einrichtung wahrzunehmen, auch gerne Wünsche äußern, damit unser Programm Ihren Bedürfnissen und Vorstellungen entspricht.

Lassen Sie uns den Frühling gemeinsam erleben, mit offenen Herzen, fröhlichen Gesprächen und der Freude an kleinen, schönen Augenblicken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ganz viel Freude beim Lesen unserer Heimzeitung, einen wundervollen Frühling und viele wertvolle Begegnungen.

*Herzlichst Ihre  
Anna Krüper*

## Tasten nach Worten

Wenn ein Mensch stirbt, dann gibt es sehr verschiedene Redeweisen darüber. Manche sagen: „Er oder sie ist gestorben ...“. Andere sprechen vom „Heimgang eines Menschen“. Oder geben einen Ort dafür an: „Die Oma ist jetzt im Himmel!“ Daneben höre ich eher unbestimmte Umschreibungen: „Er ist nicht mehr ...!“ – All das ist ein **Tasten nach Worten**. Kein Mensch weiß es aus eigener Erfahrung, wie „Sterben geht“ und könnte genaue Auskunft geben.

BEZIEHUNGSWEISE – das bedeutet, dass man über eine Sache so oder so sprechen kann. Es ist, als würde ein unsichtbarer Weichensteller die „Züge unseres Sprechens“ mal auf dieses und mal auf ein anderes Gleis lenken. Aber beide kommen im selben Bahnhof an. Wenn die Bibel über Ostern und die Auferstehung Jesu berichtet, dann gibt es ein ähnliches **Tasten nach Worten**. Jeder der vier „Jesus-Erzähler“ wählt eigene Schwerpunkte. Ich stelle Ihnen eine kleine Auswahl der unterschiedlichen „Sprachgleise“ vor:

- Es ist nur das Matthäusevangelium, dass neben den Erscheinungen des Auferstandenen von der Bestechung der Grabwachen durch die Juden berichtet. Sie trifft die Schuld, dass der Leichnam verschwunden ist und dass jetzt die Botschaft von einer „Auferstehung“ die Runde macht.

- Nur das Markusevangelium hebt hervor, dass es zuerst eine Frau war, die mit der Auferstehungsbotschaft zu den Jüngern läuft. Die glauben ihr zunächst kein Wort.
- Bei Lukas findet sich der Bericht von den zwei Jüngern, denen der Auferstandene unterwegs begegnet. Aber sie erkennen ihn nicht. Bis er ihnen beim Essen das Brot teilt.
- Johannes erzählt vom Jünger Thomas, der die Sache mit Ostern massiv in Zweifel zieht: „Ich glaube nur, was ich betasten kann ...!“

BEZIEHUNGSWEISE – das „entweder so, oder so ...“ der biblischen Berichte wirft Fragen auf. Wir hätten gerne Klarheit. Wir wüssten gerne, was zu Ostern wirklich passiert ist. Wir hätten gerne einen Schienenstrang - anstatt der vielen. Wer dagegen nach Worten tasten muss, der wird unsicher ...

BEZIEHUNGSWEISE – das kleine Wort kann auch anders verstanden werden. Nämlich im Sinn von: „genauer gesagt“. Also: „Ich habe heute Nachmittag für dich Zeit; beziehungsweise um 15.30 Uhr ...“. Und nun denke ich: Die verschiedenen Osterberichte der Bibel wollen nicht bloß Verwirrung stiften. Sie geben mir und Ihnen Deutungen an die Hand, die in meine oder Ihre Lebenssituation passen. Da wird *pass-genau* gesprochen:



Wer einen Schuldigen für dieses ganze Ostergerede sucht, der wird bei Matthäus fündig. Frauen werden eher zum Markusbericht greifen. Wer statt Worten eher Rituale braucht, der liest bei Lukas. Und wenn einer seine Zweifel hat, dann wird er sich im Jünger Thomas entdecken.

Ich halte diese Vielfalt für einen Gewinn. Weil wir Menschen auf vielfältige Weise vor dem Tod eines anderen Menschen stehen. Wenn ich mit Angehörigen

spreche, dann **taste** auch ich **nach Worten**: Was ist ihm oder ihr jetzt hilfreich?

Das Bild von den Bahngleisen ist mir wichtig. Die führen alle in den denselben Bahnhof. Zu Ostern heißt dieser Bahnhof: „Das Leben siegt!“ Das ist es, was mein Sprechen bestimmt.

*Michael Naar  
Pastor „Am Isfeld“*

## Die **tabea** Diakonie ist jetzt auch auf



 **facebook**



 **instagram**

# Bzw., beziehungsweise ...

**„Beziehungsweise“ – ein hilfreiches Wort, häufig gebraucht und meistens geschrumpft zu bzw. ... Neulich aber bin ich über den Begriff gestolpert und habe ihm zugehört, was er sonst noch sagt, außer andererseits, anders gesagt, genauer gesagt, im anderen Falle, oder, oder vielmehr, besser gesagt genauer, mehr als das, mehr noch, respektive, und zwar,...**

Beziehungsweise sagt auch, wie unser Leben ist: nämlich eine Beziehungsweise. Oder können Sie sich ein Leben ohne Beziehungen vorstellen? Ein Dasein, auf nichts bezogen, als auf sich selbst?

Unvorstellbar! Das weiß jedes Kind, ja, jedes Baby schon. „Satt und sauber“ allein ist nicht genug. Ohne ein Gegenüber geht es nicht. Schon das Windelalter hätten wir nicht überlebt. Das Bedürfnis nach engen Beziehungen bringen wir mit auf die Welt, wir wollen und müssen verbunden sein, und nur so können wir Vertrauen aufbauen.

Egal, worüber wir reden oder nachdenken, immer geht es um Beziehungen, wir beziehen uns auf andere Menschen und auf die Welt. Ich finde, da sind Menschen den Farben ähnlich. Denken Sie sich einen grünen Kreis auf leuchtend rotem Hintergrund – und jetzt verpflanzen Sie ihn mal in Gedanken in eine weiße Umgebung. Vielleicht noch einmal im Schummerlicht und einmal mit Festbeleuchtung. Ja, welches Grün

ist nun das Wahre? Eine Farbe für sich allein gibt es nicht, und niemand ist eine Insel.

Schon indem wir „ich“ sagen – nein, schon, wenn wir „ich“ spüren – haben wir uns in Beziehung gesetzt, wir haben ein Verhältnis hergestellt, zwischen uns und anderen Menschen oder Dingen. Martin Buber sagt, unser Leben bewegt sich zwischen zwei Grundworten. Weil wir immer auf ein Gegenüber gerichtet sind, ist „ich“ immer Teil eines Wortpaares. In „ich“ klingt entweder ein „du“ an, dann geht es um unser Verhältnis zu Menschen, oder es klingt „es“ mit, also unser Verhältnis zu Dingen, zu der Welt, die uns umgibt. Mit einem „du“ können wir uns wechselseitig austauschen, wir können lebendige Beziehungen mit ihm eingehen, einander begegnen. „Ich und es“ dagegen steht dafür, wie wir uns in unserer Umgebung positionieren, wie wir die Menschen und die Dinge, erfahren oder gebrauchen. Das ist ein großer Unterschied. Martin Buber sagt: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

„Der Mensch wird am Du zum Ich“, das war auch der Lieblingssatz meines Psychologie-Lehrers. Wir haben gelernt „ich“ zu sagen, weil wir schon früh festgestellt haben, irgendetwas unterscheidet uns von allem anderen. Kann sein, dass das für unsere Umgebung

anstrengend war, geübt wird ja in der Trotzphase...

Ich – das ist, was mich unterscheidet, das, was nicht du bist und nicht es ist.

Beziehungsweise ... Wie wir uns selber sehen und wie zufrieden oder unzufrieden wir sind, hängt davon ab, wie wir unsere Beziehungsweisen erleben und wie wir darauf reagieren können. Einmal habe ich eine Frau besucht, sie war krank und lag im Bett, und als ich ihr Zimmer betrat, drehten sich fünf Köpfe zur Tür - vier andere waren schon vor mir gekommen. Unsere Gastgeberin winkte heftig in meine Richtung und begrüßte mich mit kräftiger Stimme: „Frau Schaefer! Gut, dass sie da sind! Mich kommt ja nie einer besuchen!“ Es war nicht ironisch gemeint.

So manches mal habe ich mich daran erinnert. Denn es hat mir vor Augen geführt, welche entscheidende Rolle meine innere Antenne hat, also wie und was ich wahrnehme. Martin Buber hat vom Wortpaar Ich-Du gesprochen.

Wenn ich von mir die Vorstellung habe „ich bin eine, die nie besucht wird“, dann kann das offensichtlich so unumstößlich wahr sein für mich, dass mir nicht auffällt, wenn ich mehr Gäste habe als Stühle. Da lohnt es doch, zwischen- durch die Antenne nachzujustieren.

Beziehungsweise – werde ich weise in meinen Beziehungen? Oder fühle ich mich als Beziehungsweise? Ist da eine schmerzliche Lücke, wo ich mich nach Begegnung sehne? →



Beziehungsweise – worauf beziehe ich mich? Ein Meister im Justieren seiner Antenne ist für mich Paul Gerhard: Dreißigjähriger Krieg, Seuche, Verluste – in seinem Leben gab es reichlich Stoff für Klagelieder. All das Leid hat er nicht verdrängt, er hatte als Pfarrer den Ruf eines guten Seelsorgers, und hat auch sein eigenes Herz nicht vernachlässigt. Er hat ihm Mut gemacht, dem Herzen: „Geh aus, suche Freude.“ Das Lied singen wir heute noch, und die achte Strophe mag ich besonders:

*Ich selber kann und mag nicht ruhn,  
des großen Gottes großes Tun  
erweckt mir alle Sinnen;  
ich singe mit, wenn alles singt,  
und lasse, was dem Höchsten klingt,  
aus meinem Herzen rinnen.*

Da weiß einer, worauf er seine Antenne richtet, womit er in Resonanz geht! Resonanz, in dem Wort steckt „re“ für zurück und „sonare“ für klingen, tönen, schallen. Paul Gerhard ist in Resonanz, er singt mit, er lässt es zurück klingen, geradeaus aus dem Herzen. Hier finde ich Worte für eine Resonanz, die auch in Begegnungen beglücken kann, dann wenn es ein – auch stilles – Aufnehmen und Ausdrücken ist, Augenblicke gemeinsamen Schwingens, Momente der Verbundenheit.

Hier finde ich darüber hinaus ausgedrückt, welche starke Wirkung es hat, womit ich verbunden bin. Während der Covid-19-Pandemie waren die Möglichkeiten einander zu begegnen ja radikal beschnitten. In der Zeit habe

ich auf den Pflegewohnbereichen oft Bewohnerinnen besucht, die entweder ganz in ihren Zimmern geblieben waren oder für längere Zeit immer die gleiche Handvoll Etagennachbarn trafen. (Und alles mit Maske...) Keine ideale Bedingung, sich verbunden zu fühlen und mitzuschwingen! Oft kam mir Traurigkeit entgegen, und die Päckchen der Gesprächsthemen wurden immer enger geschnürt. Aber es gab auch immer wieder heitere Augenblicke, wir haben gelacht und gesungen, sind aus uns heraus gekommen, es wurde auch mal auf den Tisch gehauen.

Ich habe mich gefragt: „Was muss geschehen, damit aus Vereinzelung (die es ja auch gibt, wenn mehrere Leute am gleichen Tisch sitzen) Verbundenheit entsteht?“

Die Antwort war schlicht: „Es geht um die Beziehungsweise.“ Da waren zum Beispiel zwei Bewohnerinnen, die Tag für Tag und Stunde um Stunde nebeneinander in der Sessecke saßen. Sie schienen schon alle Worte ausgetauscht haben, weitere Wortwechsel wirkten zäh. Dann aber entdeckten wir eine gemeinsame Leidenschaft: Wir mochten alle drei gern Wolkenbilder beobachten, erzählen, was wir sehen; dazu haben wir gesungen und gereimt. Draußen, wenn das Wetter schön war, oder drinnen vor dem Fenster. Drei erwachsene Frauen, vergnügt und selbstvergessen.

<sup>1</sup> Martin Buber, 1878–1965, Religionsphilosoph. Die dargelegten Gedanken finden sich in seinem Werk *Ich und Du*



Immer dann, wenn es einen gemeinsamen Bezugspunkt gab, der größer war als wir, eine Mitte, in der wir uns treffen konnten, begannen Augen wieder zu leuchten. „Geh aus mein Herz“ - das war die Antwort. Sich auf sich selbst zurück geworfen fühlen, dabei möglicherweise Schmerzen zu haben, (dazu den klebrigen Rand auf dem Nachtschränkchen im Blickfeld, den man nicht eben selbst mal wegwischen kann) glauben, nichts Gutes mehr erwarten zu können – ja, wo soll man dann mitschwingen?

*Niemand ist eine Insel,  
Eine Gesamtheit für sich.  
Jeder ist ein Stück des Kontinents,  
Ein Teil des Ganzen.*

So beginnt ein Gedicht von John Donne. „Kann ja sein,“ denkt man dann vielleicht, „aber ich fühle mich gerade wie eine Hallig bei landunter.“

Mir fällt dazu Baron von Münchhausen ein. Bis an den Hals war er in den Morast gefallen. Für ihn kein Problem – mit der Kraft seiner eigenen Arme zog er sich – samt seinem Pferd – am eigenen Haarzopf wieder raus. Hat er behauptet. Tja ja, das geht eben nicht. Ohne Beziehung, manchmal auch jemand der uns zieht, raus zieht, geht es nicht. Was wir wirklich brauchen, können wir uns nicht selbst geben.

Worauf wir bezogen sind, bestimmt unser Leben: Eher der Nahbereich? Der eigene Haarschopf? Unsere vier Wände? Menschen, mit denen wir in Verbindung sind oder waren? Was löst Resonanz aus? Die Natur? Kunst? Wie ist unsere Beziehung zu Gott? Innerer Weite, auch auf begrenztem Raum, begegne ich hier im Haus hinter so mancher Tür.

Und, na klar, auch das „wie“ der Beziehung entscheidet. Da ist die bekannte Geschichte von den Siedlern: Nach weiter Reise erreicht der Planwagen, beladen mit Kind und Kegel, Hab und Gut, die Grenze zum neuen Land: „Wie ist denn das Leben hier?“ erkundigt sich der Mann auf dem Kutschbock „wie sind die Leute hier so?“ „Wie war es denn da, wo sie herkommen?“ fragt der Mann an der Grenze zurück. „Ja, es ist ein Jammer, dass wir nicht alle unsere Nachbarn mitbringen konnten! Netze Leute, samt und sonders.“ „Machen sie sich keine Sorgen, das ist hier auch so.“ Kurz darauf der nächste Wagen, die gleiche besorgte Frage. „Wie war es denn da, wo sie herkommen?“ „Sie machen sich keine Vorstellung, was wir da ertragen haben! Übelste Gesellschaft war das!“ „Ich fürchte, hier ist es nicht anders...“

Bzw., beziehungsweise... nicht immer lohnt es abzukürzen...

*Bobby Schaefer*

# Mobilisation und Kräftigung des Rumpfs

**Eine kräftige Rumpfmuskulatur ist für das selbständige Bewegen im Alltag unabdingbar.**

Das Anheben und Tragen von Gegenständen, das Hinsetzen und Aufstehen, das Gehen und auch die Bewegungssicherheit im Allgemeinen werden durch eine kräftige Rumpfmuskulatur unterstützt. Um eine aufrechte Körperhaltung einnehmen zu können, brauchen wir nicht nur eine gute Beweglichkeit in den Schultern, auch die Brustwirbelsäule muss aufgerichtet und beweglich sein.

So kann eine gestärkte Brustwirbelsäule unseren unteren Rücken entlasten und uns helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden.

© Sylvia Mätzel, Kristin Fallet (Buch *Gymnastik für Senioren*)

Dazu haben wir Ihnen diese Übungen zum Rumpfbeugen zum einfachen Nachmachen vorbereitet.

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachmachen!**

*Caroline Clamor und Lara Schlicht*



Die Hände stützen sich in der Taille ab. Der Oberkörper wird nun so weit nach vorn geführt, wie man es schafft, die aufgerichtete Position zu halten. Anschließend kommt man mit dem Oberkörper wieder zurück in die Ausgangsposition. Es werden 8 bis 12 Wiederholungen angestrebt.



## **Variante 1**

Die Grundposition wird eingenommen. Die Arme befinden sich ausgestreckt neben dem Körper. Bei der Vorwärtsbewegung des Oberkörpers werden die Handflächen nach außen gedreht und die Schulterblätter aktiv Richtung Wirbelsäule gezogen.



## **Variante 2**

Geübte können bei der Vorwärtsbewegung des Oberkörpers auch die Arme nach vorn oben anheben. Dabei wird die Rückenmuskulatur noch mehr gefordert.

Bei beiden Varianten werden ebenfalls 8 bis 12 Wiederholungen empfohlen.

## Aktiv mit Freude

	10:30 Uhr	15:00 Uhr
<b>Montags</b>	Sitzgymnastik	Malen und Basteln
<b>Dienstags</b>	Hauswirtschaftliche Tätigkeiten	Singen
<b>Mittwochs</b>	mach mit, bleib fit	Bingo
<b>Donnerstags</b>	Gedächtnistraining	Spaziergang
<b>Freitags</b>	Sitzgymnastik	Gottesdienst
<b>Samstags</b>	Einzelbetreuung	Klönschnack im Wintergarten
<b>Sonntags</b>		Klönschnack im Wintergarten

## Osterfrühstück

Herzliche Einladung zum **Osterfrühstück am Sonntag, den 20.04.2025** um 8:30 Uhr im Speisesaal sowie zum gemeinsamen **Oster-Kaffeetrinken am Montag, den 21.04.2025** um 14:30 Uhr.



## Bildnachweise

Titelbild: © iStock  
Rückseite: © pixabay, fietzfotos  
Seite 5: © pixabay  
Seite 7: © pixabay, geralt  
Seite 13: © pixabay, PublicDomainPicture  
© pixabay, annacaptures  
Seite 14: © pixabay, ulleo

Alle anderen Fotos © Tabea Diakonie

Diakoniewerk Tabea e.V.  
Am Isfeld 19  
22589 Hamburg  
Telefon 040 8092 0  
Fax 040 8092 1233  
E-Mail [info@tabea.de](mailto:info@tabea.de)  
[www.tabea.de](http://www.tabea.de)  
Gestaltung: Geerdes Kommunikation  
Druck: Medienagentur Czellnik

Tabea Diakonie – Pflege Fehmarn gGmbH  
Kaestnerstraße 2  
23769 Fehmarn  
Telefon 04371 503 300  
Fax 04371 503 301  
E-Mail [Info-pflege@tabea.de](mailto:Info-pflege@tabea.de)  
Redaktionsteam:  
Anna Krüper, Katrin Quattek,  
Christine Thiessen



***Jesus Christus sagt:  
„Ich bin die Auferstehung und das Leben.  
Wer an mich glaubt, der wird leben, auch wenn er stirbt;  
und wer lebt und an mich glaubt, wird niemals sterben.“***

*Johannes 11, 25*