

März/ April/ Mai 2023

Diakonie
tabea

aktuell



Körper Seele Geist

Wir sind für Sie da.



Anna Krüper
Einrichtungsleiterin



Katrin Quattek
Pflegedienstleiterin



Christine Thiessen
Verwaltung



Ulrike Müller
Case Managerin

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Leserinnen und Leser,

was ist Ihr erster Gedanke, wenn Sie die Begriffe Körper, Seele, Geist lesen? ...

Ich denke, die meisten von uns denken dabei an die Grundlagen unseres Daseins. Es ist schon längst in der modernen Wissenschaft und Medizin unumstritten, dass der Mensch mehr als nur ein physischer Körper ist und erst zusammen mit seinem Geist und seiner Seele ein vollständiges Bild des menschlichen Daseins darstellt.

Es gibt unendlich viele Beispiele, die die Zusammenwirkung von Körper, Geist und Seele belegen sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Wir lesen über Wunderwirkung des Glaubens auf die Körperheilung, die sogenannten Placebo Effekte, aber auch über Nocebo Effekte, wo Menschen aufgrund einer falschen Überzeugung sehr krank geworden sind und sogar starben.

Wir erleben es immer wieder in unserem Alltag, wie unser seelischer Zustand unseren Geist und Körper beeinflusst. Sind wir glücklich und zufrieden, dann sind wir zu uneingeschränkten geistigen Leistungen fähig und unsere körperliche Gesundheit lässt sich viel leichter aufrechterhalten.

Wiederum sind Menschen mit negativer

Lebenseinstellung erwiesener Weise deutlich häufiger krank und auch weniger leistungsfähig. Dieser Zusammenhang war den Gelehrten schon sehr früh bewusst. Der berühmte Satz: „da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“ stammte von dem französischen Philosophen des 18. Jahrhunderts – Voltaire.

Auf der anderen Seite hat jeder, der aufgrund einer Krankheit eingeschränkt war oder Schmerzen hatte, die Folgen für seine Seele erfahren können...Wir sind dann oft deprimiert, traurig und lustlos. Selbst die Einschränkung der Bewegungsmöglichkeit wirkt sich negativ auf unsere Stimmung aus. Aber auch das, was unser Körper als Nahrung zu sich nimmt, beeinflusst gar nicht unerheblich unseren seelischen und psychischen Zustand.

Unser Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit, was gleichzeitig für uns eine große Chance bedeutet. Wir können unsere körperliche Gesundheit durch eine positive Lebenseinstellung beeinflussen und wir können mit unserem Verhalten, z.B. Bewegung in der frischen Luft und richtiger Nahrung auf unseren Geist und Seele einwirken...

Deshalb freue mich umso mehr, dass

ich nun die Frühlingsausgabe unserer Heimzeitung einleiten darf. Denn Frühling ist die Zeit der Aktivität, die Zeit, wenn die Natur nach der Winterzeit „erwacht“. Die Tage werden länger und wärmer und wir bekommen mehr Gelegenheit für Spaziergänge in der frischen Luft. Die Bewegung aber auch gemeinsame Veranstaltungen und das Beisammensein in unserem Wintergarten und auf der Terrasse tun nicht nur unserer Seele gut. Wir

fördern dadurch auch unsere geistige und körperliche Gesundheit.

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Lektüre unserer Zeitung und bei den gemeinsamen Aktivitäten.

*Herzlichst
Ihre Anna Krüper*

Brief an mein Spiegelbild

Heute schreibe ich dir, meinem Spiegelbild, einen offenen Brief. Und ich bemerke sehr schnell: Da ist gar nicht nur ein Bild im Spiegel. Es sind unterschiedliche Erscheinungsformen meiner Persönlichkeit, auf die ich stoße, wenn ich ins Nachdenken über meine Lebenssituation komme.

Ich schaue dich an, mein Spiegelbild, und ich bin mit dem, was ich sehe, nicht immer zufrieden. Es gibt Tage und Situationen, in denen ich gerne robuster wäre. Oder kraftvoller. Dann versuche ich mal wieder, meinen Körper zu trainieren. Aber mein Wille zum Durchhalten hält sich in Grenzen und ich frage mich: Warum ist das so? Wieso scheitere ich? Was ist es, was meinen Körper dem eigenen Planen und Wollen entzieht? Ich will gnädiger mit mir sein. Aber ich weiß es nicht, ob ich mir damit nur meine Trägheit schönrede. Ob du, mein Spiegelbild,

mir eine Antwort geben kannst?

Ich schaue daneben und entdecke eine andere Facette meines Lebens. Früher war mein Verstand schneller und meine Auffassungsgabe größer. Ja, schon: Manchmal gelingt es mir noch, die vielen Fäden eines komplizierten Themas zusammenzuhalten, zu sortieren und auch kritisch zu bewerten. Ich kann mir eine Menge merken. Aber dann wieder bekomme ich es nicht hin, einen kurzen Text auswendig zu lernen und zu behalten. Ich hadere dann mit mir, weil ich nicht viel früher damit begonnen habe, mir einen Schatz an „Auswendig-Gelerntem“ anzueignen. Andere – z.T. viel ältere Menschen – schöpfen aus einem solchen Schatz. Das bewundere und beneide ich. Warum treibt mich mein Ehrgeiz immer wieder nach vorne? Du schweigst dazu, Spiegelbild meines Geistes.



Müsste beim Seelsorger nicht „mit der Seele“ alles klar sein? So frage ich beim Blick in den dritten Spiegel meiner Persönlichkeit. Wenn ich ehrlich bin, dann entdecke ich auch hier Lebenssituationen, mit denen ich nicht zufrieden bin. Mein Kopf ist leer zum Beten. Es hat so lange gedauert, bis mir eine Idee für diesen Andachtsimpuls kam. Und viel wichtiger ist es mir, darin etwas von dem Glauben weiterzugeben, der in mir lebt – ob das gelingt? Heute denke ich an ein Bibelwort, das sich wie ein roter Faden durch eines der großen Klagegebete der Bibel zieht. Es lautet: „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott, dann werde ich ihm noch danken, dass er mir hilft mit seinem Angesicht“ (Ps. 42,6 und 12). Wo die Seele unruhig ist, will ich die Spannung halten und Gott trotzdem nicht loslassen. Wenn ich unzufrieden mit mir selber bin – in welchem Spiegel ich

auch schaue – so will ich doch Gottes Angesicht suchen. Und das weiß und glaube ich: Dieses „Angesicht“ begegnet mir im Bild des Christus. Nicht nur im souveränen Gottessohn, sondern auch im leidenden Mann am Kreuz.

So ist er mir Bruder oder Schwester. So mache ich meinen Frieden mit Körper, Seele und Geist. So kann ich / können Sie Mensch sein: Eine/r, der oder die mit sich selbst zufrieden ist. Und aus dieser inneren Ruhe heraus lässt sich das Leben mit seinen verschiedenen Facetten gestalten.

*Michael Naar
Pastor „Am Isfeld“*

Aktiv mit Freude

	10:30 Uhr	15:00 Uhr
Montags	Sitzgymnastik	Tabea Chor
Dienstags	Basteln	Spielenachmittag
Mittwochs	mach mit, bleib fit	Bingo
Donnerstags	Gedächtnistraining	Spaziergang + Memore (Box im Wintergarten)
Freitags	Sitzgymnastik	Gottesdienst
Samstags	Einzelbetreuung	Klönschnack im Wintergarten
Sonntags		Klönschnack im Wintergarten

Je nach Wetterlage werden Spaziergänge angeboten!



Umstellung auf die Sommerzeit: 26.03.2023



Ein liebevoller Gruß von Valentin

Ganz im Sinne von Valentin haben wir am 14. Februar 2023 mit den Bewohnerinnen und Bewohnern gemeinsam den Valentinstag gefeiert. Ein mit Herzen geschmückter Raum und der köstliche Duft von Waffeln stimmten uns auf den Nachmittag ein. Die

Waffeln mit Kirschen und Sahne ließen sich die Gäste gut schmecken. Zu romantischer Musik gab es noch ein Glas Sekt. Mit netten Gesprächen klang der Nachmittag aus.



Das Valentinsblümchen

„Ich bin ein Valentinsblümchen“, sagte das Blümchen. Es wartete im Blumenladen in einem großen silbernen Kübel mit seinen Blumenkollegen darauf, gekauft zu werden und ein neues Zuhause zu finden. Weil es aber das kleinste Blümchen war, beachteten die Menschen es nicht. Auch war seine Knospe noch nicht ganz aufgeblüht und man wusste nicht, ob es ein rotes, ein gelbes, ein weißes oder ein rosafarbenes Blümchen sein würde.

„Valentinsblümchen gibt es nicht“, meinte die Tulpe mit den großen, roten Blütenblättern. „Und ein Blümchen, das seine Blütenblätter in der grünen Knospe versteckt, mag sowieso keiner kaufen.“

„Stimmt!“, näselte die Tulpe. „Wer kauft schon gerne die Katze im Sack?“ „Katze? Wo ist hier eine Katze?“ Das Valentinsblümchen sah sich im Blumenladen um. Es dachte an Murkel, das Kätzchen vom Bauernhof, das im Winter oft durch die Blumenbeete gestreift war und bei ihm Rast gemacht hatte. „Ich sehe keine und glaubt mir, ich weiß, was eine Katze ist.“

„Aber was eine Redensart ist, das weißt du nicht“, kicherte eine Narzisse. „Das mit der Katze und dem Sack nämlich ist eine.“

„Was ihr nur immer redet!“ Das

Blümchen kicherte nun auch. „Und überhaupt: Woher wisst ihr, dass es uns Valentinsblümchen nicht gibt? Ich bin eines und auch das weiß ich genau. ‚Ihr werdet wunderschöne, kleine Valentinsblümchen sein und eure Knospen am Valentinstag öffnen‘, hat die Bäuerin uns erzählt. Ja, ja, genau so hat sie es gesagt, wenn sie im Garten arbeitete.“

„Valentinsblümchen?“

„Was bitte soll ein Valentinsblümchen sein?“

„Träumerin.“

„Hihi.“

Bunt ging es zu im kleinen bunten Blumenladen von Frau Blumenfee. Die Blumen hatten viel Spaß.

Das Glöckchen an der Ladentür bimmelte.

„Achtung! Ein Mensch kommt. Vielleicht möchte er uns kaufen!“

Still verharrten die Blumen und warteten, einige von ihnen zitterten vor Ungeduld.

Pssst!

„Valentinsblümchen“, sagte die Menschenfrau. „Ich suche Valentinsblümchen.“

„Gibt es nicht, gibt es nicht“, kicherten die Tulpen und Rosen, die Nelken, Narzissen, Ranunkeln und all die anderen Blumen im Laden.

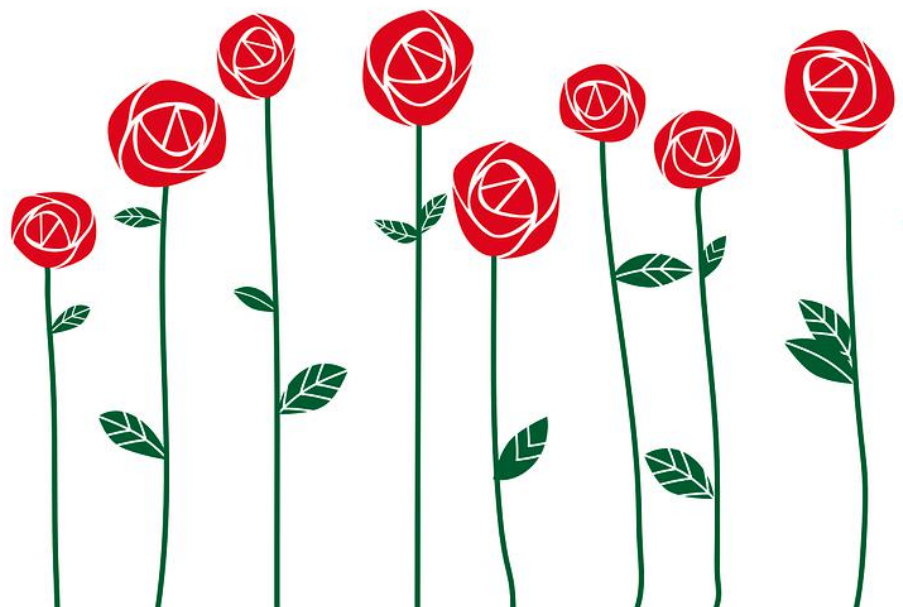
„Hier!“, rief das Valentinsblümchen.

„Hier bin ich.“

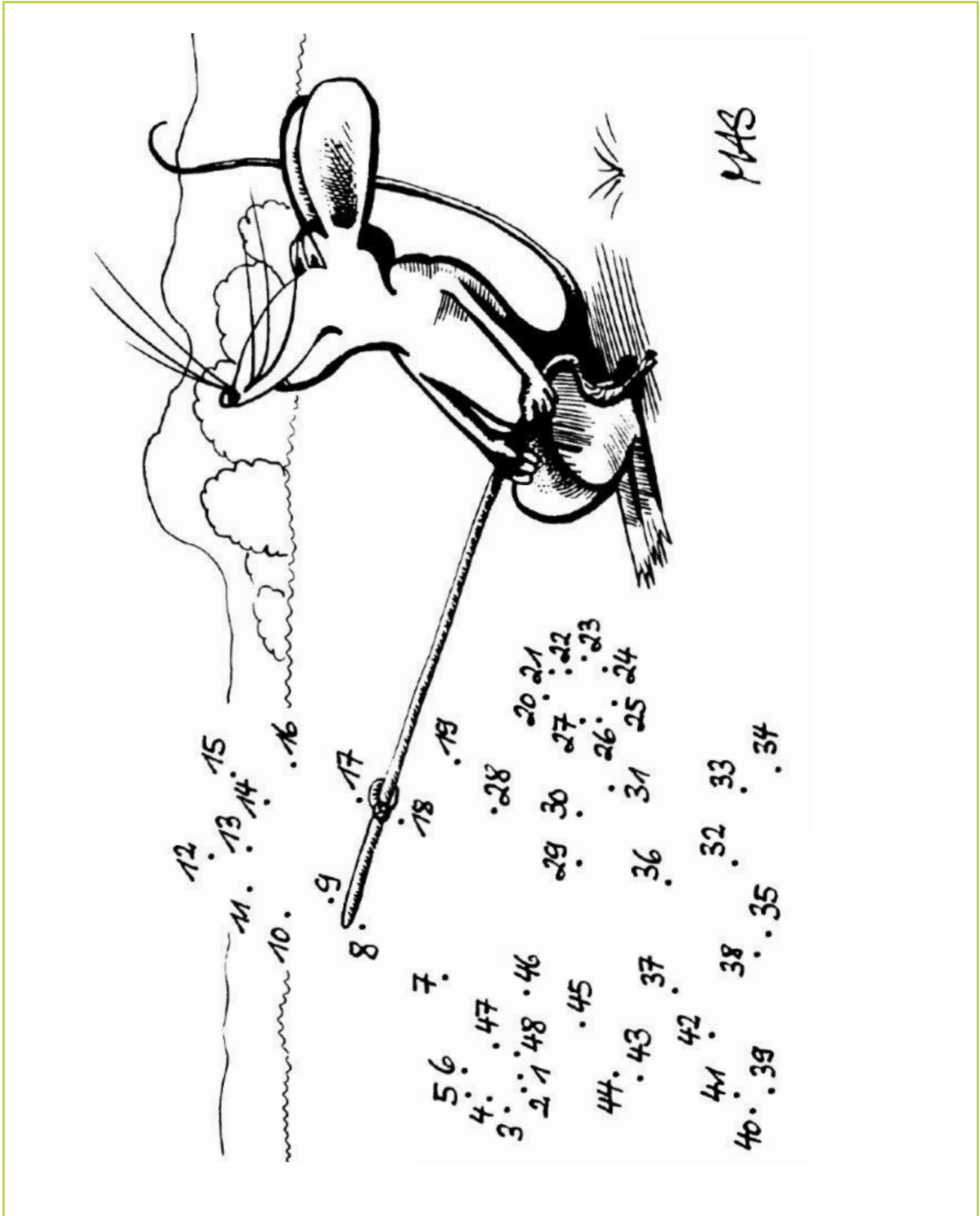
Frau Blumenfee aber machte eine weit ausholende Handbewegung.
„Bitteschön!“, sagte sie und deutete auf alle Blumen. „In diesen Tagen sind alle Blumen Valentinsblumen. Welche darf ich Ihnen zu einem Strauß binden?“
„Ganz einfach“, antwortete die Frau.
„Die Blumen, die ihre Knospen erst zum Valentinstag öffnen. Die möchte ich haben in einem großen Blumenstrauß. Sie nämlich sind die echten Valentins-

blumen. Oder?“
Frau Blumenfee nickte und lächelte. Und das kleine Valentinsblümchen lächelte auch.

© Elke Bräunling



Verbinden Sie die Punkte



Sudoku 9 x 9

	2			3	1		7	
8		7			2	1	9	
5					4	6		
2			9					
	7			8	5		1	2
9		1		2		8	5	6
1	6					7	8	
		2	1	6		5	3	
3		4		7	8	2		

Und so geht es:

Tragen Sie die Zahlen 1 bis 9 in jedes einzelne Quadrat ein. Doch aufgepasst, die Zahlen 1 bis 9 dürfen im Sudokugitter in jeder Zeile (horizontal) und jeder Spalte (vertikal) auch nur einmal vorkommen.

Lösung

3	9	4	5	7	8	2	6	1
7	8	2	1	6	9	5	3	4
1	6	5	2	4	3	7	8	9
9	3	1	4	2	7	8	5	6
4	7	6	3	8	5	9	1	2
2	5	8	9	1	6	3	4	7
5	1	3	7	9	4	6	2	8
8	4	7	6	5	2	1	9	3
6	2	9	8	3	1	4	7	5

Fotonachweise

Titelseite: © iStock.com/ fescafeine
Seite 5: © pixabay
Seite 6: © pixabay /PublicDomainPicture
Seite 7: © pixabay /tammcd
Seite 9: © pixabay /Pfeilgiftfeder
Seite 11: © pixabay / blende 12
Seite 13: © sudokuzok.de /Vorlage 0052
Seite 14: © pixabay / Myriams-Fotos
Rückseite: © pixabay / MrGajowy3
Weitere Fotos © Tabea Diakonie

IMPRESSUM

Diakoniewerk Tabea e.V.
Am Isfeld 19
22589 Hamburg
Telefon 040 8092 0
Fax 040 8092 1233
E-Mail info@tabea.de
www.tabea.de
Druck: Medienagentur Czellnik

Tabea Diakonie – Pflege Fehmarn gGmbH
Kaestnerstraße 2
23769 Fehmarn
Telefon 04371 503 300
Fax 04371 503 301
E-Mail info@burg.tabea.de
Redaktionsteam: Anna Krüper,
Katrín Quattek, Christine Thiessen
Kirstin Ahrens (Layout)



*Ich wünsche dir, dass jeder Tag deines Lebens
eine schöne Überraschung für dich bereithält.
Dass Bitterkeit und Trübsinn einen weiten Bogen
um dich machen, wünsche ich dir.
Und wenn ein Sturm dir das Haar zerzaust,
möge dein Lächeln dir bleiben.*

Tina Willms