

Juni / Juli / August 2024

Diakonie  
**tabea**

# aktuell



**Lebensmut**

## Wir sind für Sie da.



Kathrin Geßner  
Einrichtungsleiterin



Christin Reich  
Pflegedienstleiterin  
Tel.: -1061



Wiebke Plog  
Pflegedienstleitung  
Tagespflege  
Tel.: -1001



Angelika Schweiger  
Sozialer Dienst  
Tel.: -1249



Hanna Wilken  
Bewohnerverwaltung  
Tel.: -1000



Ania Deichsel  
Bewohnerverwaltung  
Tel.: -1000



Michael Naar  
Pastor  
Tel.: -1110



Sandra Pump-  
Wiedner  
Palliativ-Beratung  
Tel.: -1216



Ulrike Guttenberg-Otte  
Pflegedienstleitung  
Ambulante Pflege  
Tel.: 86649370



Heike Hitzemann  
Case Management  
ServiceWohnen  
Tel.: -1172



Andrea Berndsen  
Case Management  
ServiceWohnen  
Tel.: -1234



Ulrike Carvalho  
Case Management  
ServiceWohnen  
Tel.: -1181

## **Liebe Leser\*innen,**

der Sommer ist da – und wenn der Sommer schön ist, macht er uns allen viel Lebensmut! In dieser Ausgabe finden Sie hoffentlich viel „Ermutigendes“. Und das brauchen wir alle hier auf unserem Campus. Denn, wie man so schön sagt: Altwerden ist nichts für Feiglinge!

Aber gerade bei uns in der Tagespflege erleben wir, wie Menschen neuen Lebensmut fassen. Hier in der Gemeinschaft von Menschen werden sie animiert, neue Kontakte zu knüpfen und erloschene Fähigkeiten zu reaktivieren: Zum Beispiel durch die gemeinsame Gymnastik werden sie beweglicher und kommunizieren wieder mehr.

Mittlerweile sind im Schnitt jeden Tag 18 Gäste in der Tagespflege. Ein Highlight ist immer das gemeinsame Singen von alten Schlagern – und es wird auch sehr gerne getanzt, natürlich mit dem Rollator! „Jeder Tag bei Euch ist für mich wie Urlaub!“, so beschreibt es ein Gast. Und diese schönen Momente gemeinsam erleben zu können, auch das macht Mut zum Leben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen lebensmutigen Sommer!

Ihre  
*Wiebke Plog*  
 Leiterin Tagespflege

## Was mir Mut (an) tut ...

**Da ist ein Mikrofon. Es ist eingeschaltet. Es lädt dazu ein, zu sprechen. Eine oder einer könnte damit etwas bewegen. Vielleicht würde das Gesagte vielen gut tun?! Da ist ein Mikrofon – aber niemand tritt nach vorne und ergreift die Chance; der Mut hat wohl nicht gereicht ...**

Ich stehe ziemlich oft vor Mikrofonen und spreche hinein – und doch kenne ich dieses Zögern. Das öffentliche Sprechen kann ich nicht vermeiden, weil es zu meinem Beruf gehört. Aber in der Wahl der Worte bin ich frei. Da gibt es dann Sprechsituationen, in denen ich

mich auf Allgemeinplätze zurückziehe. Andere hören von mir Worte, die immer und überall passend sind ... Die Engländer nennen das „small talk“; das „kleine Gespräch“. Das ist dort wichtig und gut, wo sonst nur geschwiegen würde. Es reicht aber nicht, wenn eigentlich Anderes gefordert wäre. In solchen Situationen komme ich dem Zögern vor dem Sprechen auf die Spur:

Wenn es Familienstreitigkeiten gibt und alle übers Wetter reden, dann denke ich: „Nein, nicht wieder ich!“ Dieses Mal möchte ich nicht derjenige sein, der die Schwierigkeiten anspricht, der um Verständnis wirbt, der nach Lö-



sungen sucht. Wenn Probleme kleingeredet werden, dann will ich es nicht immerzu sein, der mit kritischen Fragen nachbohrt. Ich trete dann vom Mikrofon zurück: „Sollen doch die anderen mal ...!“

„Was mir Mut tut ...“ – das klingt verdächtig nach dem Tabea-Slogan „Was mir gut tut ...“. Was ist es, was Mut mit Menschen „tut“; was er ihnen antut? Es gibt Länder, in denen ein mutiges Wort das Leben kosten kann. Es gibt überall Situationen, in denen mutige Worte isolieren. Die Anderen verdrehen mindestens die Augen: „Der schon wieder ...!“ – So wird es in der Bibel vom Propheten Micha, dem Sohn des Jimla, berichtet. Als König Ahab einen Kriegszug plant, sucht er nach Bestätigung durch Propheten. Er findet genug von denen, die seinem Vorhaben zujubeln. Aber irgendwie reicht es noch nicht aus. „Ist hier kein Prophet des HERRN mehr, dass wir ihn befragen?“ fragt einer seiner Verbündeten. Ahab erzählt von eben diesem Micha. Aber er schiebt seine Bedenken hinterher: „Der sagt mir aus

Prinzip nie etwas Gutes ...“. Trotzdem wird Micha, der Sohn des Jimla, um seine Einschätzung der militärischen Situation gebeten. Aber er hat keine Lust auf Konfrontation: „Zieh nur los ...“ so stimmt er in den Kurs der Jubler ein. Erst als König Ahab nachbohrt, fasst er Mut: „Ich sah ganz Israel zerstreut auf den Bergen, wie Schafe, die keinen Hirten haben“ (1. Kön. 22,17). Er wird für die Ankündigung der Niederlage gefangen gesetzt. Das hat ihm sein Mut angetan.

Micha behält am Ende Recht. Das heißt auch: Es braucht die mutigen Worte! Die Mahner\*innen oder Vorsichtigen sind genauso gefragt, wie die Ermutiger\*innen und Tröster\*innen. Es braucht sie in Familien- und Freundeskreisen, am Arbeitsplatz oder in der Kirche. Es braucht Menschen, die zum Beispiel an Gutes erinnern, wo alle nur nörgeln. Diese Menschen und ihre mutigen Worte tun gut! Ich wünsche sie mir und Ihnen!

*Michael Naar  
Pastor „Am Isfeld“*

## Die tabea Diakonie ist jetzt auch auf



 **facebook**



 **instagram**

## Personelles

### Neue Mitarbeiter\*innen

Zum 01.03.2024

- **Hartmut Berndt** hat als Assistent der Einrichtungsleitung begonnen. Er vertritt die Einrichtungsleiterin Kathrin Geßner während ihrer Weiterbildung. Seine Email-Adresse lautet: hartmut.berndt@tabea.de. Tel. 040 8092 1188.

Zum 11.03.2024

- **Shirley Ladeburg** hat als Betreuungskraft auf dem Wohnbereich Heimat-hafen begonnen.

Zum 01.04.2024

- **Eric Fotso** hat als Aushilfe in der Pflege für die Wochenenden angefangen.
- **Emmanuella Nwanah, Loubna Leg-rini, Altanzul Erdenemunkh und Ouahiba Mohammed Hanafi** sind gestartet mit der Ausbildung zur Pflegefachkraft.

**Wir heißen die neuen Kolleginnen und Kollegen herzlich Willkommen!**

## Veranstaltungen

### Klaviermusik, Erdbeeren und ein Sommerfest

Wir wollen den Sommer mit einem Konzert begrüßen. Am **18.06.24** wird der Pianist **Juraj Sivak** auf jedem Wohnbereich jeweils ein **halbstündiges Konzert** geben. Die Zeiten entnehmen Sie bitte den Aushängen auf den Wohnbereichen.

Auf vielfachen Wunsch wird es dieses Jahr wieder einen „**Erdbeertag**“ geben. Er wird von den zusätzlichen Betreuungskräften organisiert. Freuen Sie sich auf Erdbeeren satt. Das Datum wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Am **25.06.24** findet unser diesjähriges **Sommerfest** statt. Wir wollen mit Ihnen und ihren An- und Zugehörigen wieder einen schönen Nachmittag gemeinsam unter dem Motto „**Flower Power**“ verbringen. Musikalisch werden wir von Ulli Pfarr begleitet, der uns schon im letzten Jahr mit seinen Darbietungen erfreut hat. Es gibt verschiedene Mitmach-Stände und für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt. Lassen Sie sich überraschen! Der genaue Ablauf und die Einladungen folgen noch.

*Angelika Schweiger*  
*angelika.schweiger@tabea.de*

## Woche der Pflege

Am 12.05.2024 war der *Tag der Pflege*. Das war für uns der Anlass, unseren Mitarbeiter\*innen für ihren engagierten und treuen Einsatz zu danken! Und weil dafür ein Tag nicht ausreicht, haben wir gleich eine ganze Woche daraus gemacht, in der es täglich kleine Überraschungen für das Tabea-Pflege-Team gab.



Am Montag starteten wir mit diversen kleinen Geschenken, die durch verschiedene Kooperationspartner zur Verfügung gestellt wurden. Für alle Mitarbeiter\*innen haben wir dann am Dienstag Waffeln gebacken. Mittwoch gab es viele Vitamine: Alle Stationen erhielten Obstkörbe. Am Donnerstag gab es einen süßen Gruß in Form von Schokoladentorte. Freitag wartete ein „Speed-Dating“ mit Einrichtungsleiterin Kathrin Geßner und Pflegedienstleiterin Christin Reich auf die Mitarbeiter\*innen. Dieses „Speed Dating“ sollte eine Gelegenheit bieten, mal Dampf abzulassen – denn in so einem großen Betrieb gibt es schon den einen oder anderen Konflikt. Alle Frauen und Mütter im Dienst wurden am Muttertag mit Erdbeertorte und Schokolade bedacht.



## Öffnungszeiten der Automattür am Haupteingang

Wochentags zwischen **08:00 Uhr und 20:00 Uhr** und am  
Wochenende zwischen **09:30 Uhr und 20:00 Uhr**

Außerhalb dieser Zeiten ist die Eingangstür verschlossen und kann nur über den Klingelruf von den Wohnbereichen bzw. über den Transponderschlüssel Ihres Angehörigen geöffnet werden.

Eine allgemeine **Ruhezeit** ist zwischen **22:00 Uhr und 07:00 Uhr** einzuhalten  
Ausnahmen hiervon müssen vorab mit der Einrichtungsleitung abgestimmt werden.

Der **Empfang** am Haupteingang der Einrichtung ist i.d.R.

Montags bis donnerstags **08:00 Uhr–16:30 Uhr** sowie

Freitags **08:00 Uhr–15:30 Uhr besetzt.**

Samstags, sonntags und feiertags **ist der Empfang nicht besetzt.**

Ihre Ansprechpartner der Einrichtung – zögern Sie nicht, uns anzusprechen:

Name	Funktion	Kontakt
Frau Geßner	Einrichtungsleitung/ Gewaltschutzbeauftragte	kathrin.gessner@tabea.de
Frau Reich	Pflegedienstleitung	christin.reich@tabea.de
Frau Wilken Frau Deichsel	Empfang/ Bewohnerverwaltung	040-8092-0
Frau Schweiger	Leitung sozialer Dienst	angelika.schweiger@tabea.de
Frau Höckel	Wohnbereichsleitung Klövensteen	tanyarat.hoeckel@tabea.de 040-8092-2134
Frau Nitschke	Wohnbereichsleitung Willkomm Höft	nadine.nitschke@tabea.de 040-8092-2234
Frau Marquardt	Wohnbereichsleitung Heimathafen	sylvia.marquardt@tabea.de 040-8092-2334
Sabina Tamang	Wohnbereichsleitung Planten un Blumen	sabina.tamang@tabea.de 040-8092-2434
Pastor Naar	Seelsorge	michael.naar@tabea.de
Sandra Pump- Wiedner	Gesundheitliche Versorgungs- planung/Palliative Care	sandra.pump-wiedner@ tabea.de
Frank Kobza	Ethik Komitee Vorsitz/ Leitung Hospizdienst	frank.kobza@tabea.de
Herr Lichtner	Küchenleitung	mario.lichtner@tabea.de
Frau Biesecke	Reinigungsleitung	janina.biesecke@tabea.de
Herr Erdmann	Teamleitung Haustechnik	bastian.erdmann@tabea.de
Herr Müller	Wohnbeiratsvorsitzender	



## Wie wachsen eigentlich Pflanzen?

Schon seit längerer Zeit wollen wir in der KiTa gerne ein oder zwei Hochbeete haben, um mit den Kindern dieser Frage nachgehen zu können. In diesem Frühjahr nun konnten wir zwei Hochbeete bauen. Mit einigen KiTa Vätern haben wir aus Paletten die Beete zusammengebaut und dann in verschiedenen Schichten mit Substrat und Erde befüllt. Die Kinder haben als nächstes die ersten Pflanzen ausgesät und warten nun gespannt, was daraus wachsen wird. Geplant sind auch noch ein paar Leckereien wie z.B. Erdbeeren zu pflanzen. Gemeinsam wollen wir es weiter auf dem KiTa-Gelände wachsen und blühen lassen.



# Von Helden, Lämmern und einer Erdbeere

**Helden sind Helden, weil sie mutig sind. Sie kämpfen gegen Ungeheuer und siegreich trotzen sie allen Gefahren. (Vermutlich sehen sie auch gut aus und haben niemals Mundgeruch.) Von Scheitern ist bei Helden nicht Rede.**

Bei mir läuft das irgendwie anders. Diesen Heldenmut habe ich nicht. Aber vielleicht reicht auch Lebensmut?

Wie denken Sie über den Mann, der von einem hungrigen Tiger verfolgt wurde? Der Mann hat den Tiger nicht besiegt, im Gegenteil - er ist um sein Leben gerannt. Doch da tat sich plötzlich dieser Abgrund vor ihm auf, zu spät: Der Mann hatte den Boden unter den Füßen verloren. Im Fallen erblickte er eine Erdbeerpflanze, sie wuchs auf einem Felsvorsprung. Und trug eine reife Erdbeere. Er griff zu und ließ sich die Erdbeere schmecken. Ihm blieb auch noch Zeit für ein: „Danke, das war die beste Erdbeere meines Lebens!“

Moment mal, ging es hier nicht um Lebensmut? Was hat das mit Mut zu tun? Ich bin immer gut beraten, wenn ich Menschen frage, die sich auskennen. So habe ich das Thema mit in die Tabea-Gesprächsrunde genommen - immerhin, da sitzen Menschen mit Lebenserfahrung, die gerade die Klasse „Leben für Fortgeschrittene“ meistern.

„Natürlich braucht man Mut zum Leben!“ Alle waren sich sofort einig.

„Lebensmut - das heißt, Ja sagen zum Leben, das Leben so anzunehmen, wie es ist. Da gehört alles dazu.“ Auch diese Antwort kam schnell, und viele nickten. Mut, den braucht man wohl, mal mehr, mal weniger. Ein Bewohner erinnerte sich gleich an Mutproben in seiner Jugend. Der erste Kopfsprung hat Mut gekostet. Und dann hatte es in der Hitlerjugend die Aufforderung gegeben, in ein unbekanntes Gewässer zu springen. Wir überlegten: Wie viel Mut kostet da ein „ja“? Wieviel ein „nein“?

Lebensmut, das bedeutet, sich dem Leben zu öffnen, es anzunehmen, auch unter Umständen, die man sich nicht ausgesucht hat - das war die Grundmelodie unseres Gespräches. Mir kam eine Stelle bei Pippi Langstrumpf in den Sinn. Die Nachbarskinder Tommi und Annika waren besorgt: „Der Sturm wird immer stärker.“ Darauf Pippi: „macht nichts, ich auch.“

„Lebensmut ist ein Geschenk“ höre ich. „Es fällt mir leichter, wenn ich jemanden an meiner Seite habe, dem ich vertrauen kann.“ „Der Lebensmut wird manchmal auf die Probe gestellt. Es war im Krieg wichtig, den Lebensmut zu behalten und nicht zu verzweifeln, auch wenn es dafür Gründe gegeben

hat.“ „Lebensmut, das Leben zu bejahen, das ist mit Angst verbunden. Ich denke auch an das Rennen um einen sicheren Platz im Krieg.“

Was hat Einem in unserer Runde die Kraft gegeben, sich aus der Tschechoslowakei zu Fuß auf den Weg nach Hause zu machen? Er war da 13 Jahre alt gewesen und verletzt...

Eine Bewohnerin erzählt: „Die Ärzte haben mich dreimal aufgegeben.“ Jedes mal hat sie ihren Lebensmut behalten. Als aber ihr Mann starb, schien mit ihm auch der Lebensmut begraben zu sein. „Da hat mir der Arzt gesagt, ich soll erst mal drei Tage schlafen und dann wieder kommen. Dann war mir klar: „Nein, du willst noch“. „Woher ich den Lebensmut wieder hatte? Er war einfach da.“



Lebensmut – das ist auch die Einstellung: „Ich kann noch Gutes erleben und ich kann Gutes bewirken.“ Selbstverständlich ist das nicht. Man kann den Lebensmut verlieren. Man kann ihn wieder finden. Er kann sogar anstecken. Und gute Vorbilder sind immer gut.

Damit nochmal zurück zu den Helden, an sie habe ich gedacht, als ich folgendes las: „Junge Menschen brauchen Geschichten, in denen wir nicht Sieger waren; die Geschichten unserer Niederlagen; die Geschichten, in denen uns Niederlagen geglückt sind. Von unseren stolzen Siegen können sie wenig lernen. Sie lächeln über uns, wenn wir uns in der Siegerpose gefallen. Aber sie hören zu, wenn wir ihnen ein Versagen gestehen; wenn wir ihnen von einer Lebensfeigheit erzählen und wenn wir ihnen von einem Verrat erzählen, den wir begangen haben – den Verrat an einer Liebe oder an einer Idee. Ich weiß nicht, ob ich diese Freiheit und Unbekümmertheit mir selbst gegenüber habe. Aber ich weiß, meine Enkelkinder brauchen sie.“ (Fulbert Steffensky)

„Freiheit und Unbekümmertheit“ – klingt das nicht eher nach Urlaub, als nach Scheitern? Sich dies im Scheitern zu bewahren, hat viel mit Lebensmut zu tun, finde ich.

Unbekümmerter Lebensmut – da kommen mir die jungen Lämmer in den Sinn, wenn sie im Frühjahr ausgelassen auf der Weide hopsen und ihre Luftsprünge machen. Das sieht nach Le-

bensfreude aus! Vielleicht hüpfen und springen sie ganz einfach darum, weil es sie gibt, und weil sie vier Beinchen haben?

In jedem Fall sehen sie Lämmer so aus, als hätten sie eine positive Einstellung zum Leben. Sie könnten sich ja auch sicherheitshalber an ihre Mütter lehnen, dann könnte nichts schiefgehen. (Oder gerade doch ) Ich bin mir ziemlich sicher, das kommt nicht für sie in Betracht.

Mein Vater hat gern frei nach Karl Valentin gesagt „Ich freue mich, wenn es zwickt. Denn wenn ich mich nicht freue, zwickt es auch.“ Im Familien- und Freundeskreis finde ich weitere Vorbilder. Da ist zum Beispiel ein Ehepaar in meinem Freundeskreis: Wenn ich frage, wie es ihnen geht, erzählen sie oft erfüllt, was sie unternommen haben, wen sie besucht haben, und was ihnen bei kurzen Gängen in der Natur Schönes begegnet ist. Das klingt immer dankbar, sie finden es nicht selbstverständlich. Die beiden sind nicht mehr jung, und es gibt eine Diagnose, bei der könnte man die Uhr direkt ticken hören. Doch sie haben ihre Ohren anderswo. Ich habe gefragt, woher ihr Lebensmut kommt:

„Wir nehmen Tag um Tag an, was uns geschenkt ist. Ja: dranbleiben und danken. Es ist ein Geschenk, jeden Tag neu anfangen dürfen. Das dranbleiben an Jesus ist wichtig. Und zu sehen, was wir haben.“

Auf die Spitze hat wohl meine Tante diese Haltung getrieben: „Ich liege schon vier Jahre im Bett, habe ich nicht ein wunderbares Bett?“ (Als ich - nach einer kleinen Weile - wieder etwas sagen konnte, habe ich gefragt, ob ich das schreiben darf.)

Lebensmutig ist, wer die Größe hat, sich Gutem zu zuwenden, auch wenn viel anderes in Sichtweite ist. Wenn sich das Leben darbietet, wie für die jungen Lämmer auf der Frühlingswiese, ist der Lebensmut von alleine dabei. Erst wenn man ins Grübeln kommt, sich fragt „was soll das Ganze noch?“ wird deutlich: Lebensmut hat mit Mut zu tun. Auch damit, einen Sinn zu sehen. „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

Ich habe gelesen, die Chance, einen Schiffbruch zu überleben, sei für Eltern größer. Sie haben einen Sinn, für den sie überleben wollen.

Sinn, das ist auch der Kern der Botschaft des Psychiaters Viktor Frankl. In seinem Buch „... Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ berichtet er, dass es möglich war, auch unter den furchtbaren Bedingungen im Konzentrationslager einen Sinn im Leben zu sehen. Für ihn selber war es die Vorstellung, später Vorlesungen über die Auswirkungen des Lagers auf die Psyche zu halten.

Er schreibt: „Man musste also den Lagerinsassen das ‚Warum‘ ihres Lebens, ihr Lebensziel, bewusst machen, um so zu erreichen, dass sie auch dem furchtbaren ‚Wie‘ des gegenwärtigen Daseins, den Schrecken des Lagerlebens, innerlich gewachsen waren und standhalten konnten“

Frankl gab der Frage nach dem Sinn des Lebens eine neue Wendung: „Es kommt nicht darauf an, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, sondern vielmehr darauf: was das Leben von uns erwartet! Wir müssen uns den Fragen stellen, die das Leben täglich und stündlich an uns stellt, und die wir nicht durch ein Grübeln oder Reden zu beantworten haben, sondern nur durch ein Handeln, ein richtiges Verhalten.“

Damit rückt er unser Leben in einen größeren Zusammenhang und gibt ihm eine Bedeutung, die außerhalb unseres Selbst liegt. Lebensmut sei ein Geschenk, sagten viele Gesprächspartnerinnen. Er ist wohl ein Geschenk, für das wir zuweilen etwas tun müssen. Und wenn er ein Geschenk ist, dann beginnt es mit dem Geschenk des Lebens. Auch mit Ehrfurcht vor dem Leben. Vielleicht können wir dann mit Albert Schweitzer sagen: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“

Ich finde es schön, dass es in meinem Alltag eingebaute Mutmacher gibt. Zum Beispiel freue ich mich immer, wenn Leute den Mut haben, zur Malgruppe zu stoßen. Denn eigentlich jede und jeder sagt zur Begrüßung: „Ich kann nicht malen.“ Da freue ich mich jedes mal, wenn es doch Spaß gemacht hat, gar am Ende ein ungläubiges Staunen ist. „Wie? Das war ich?“ Ganz klar gehört für mich auch dazu, die Sonntags-Gottesdienste in den Pflege Wohnbereichen vorzubereiten und sie in der Gemeinschaft feiern zu dürfen. Das macht mir immer wieder neu bewusst, dass wir in Gottes Hand sind und er uns Hoffnung gibt, über unser Erdenleben hinaus. Lebensmut, dazu gehört für mich: Zuversicht, Vertrauen, Gutes erwarten und erhoffen. Und das dürfen wir, wir haben es sogar schriftlich:

*Denn ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe: Ich, der Herr, habe Frieden für euch im Sinn und will euch aus dem Leid befreien. Ich gebe euch wieder Zukunft und Hoffnung. Jeremia 29, 11 (HfA)*

*Barbara Schäfer*

<sup>1</sup> Die Gesprächsgruppe trifft sich Dienstags in den ungeraden Kalenderwochen um 15.30 Uhr im Multifunktionsraum, Erdgeschoss Pflege neubau. Eingeladen sind alle Bewohnerinnen und Bewohner, die in diesem Haus leben und Interesse an einem offenen Gedankenaustausch haben. Kontakt: Barbara Schaefer 8092-1103

<sup>2</sup> Zitiert aus dem Kalender 7 Wochen ohne, Die Fastenaktion der evangelischen Kirche. Leipzig 2023, Blatt vom 26.03.2024

<sup>3</sup> Friedrich Nietzsche

<sup>4</sup> Zitiert nach <https://www.sinndeslebens24.de/klassiker-von-viktor-frankl-trotzdem-ja-zum-leben-sagen-zitate-und-inhalt>

# Lebensmut nach schwerem Unfall

**Vor gut einem Jahr gab es ein Ereignis, das mein Leben sehr durchgeschüttelt hat. Beim Öffnen der Tür des Küchen-Oberschranks, der fehlerhaft befestigt war, löste sich der Schrank und fiel auf mich herunter. Wie durch ein Wunder brach ich mir „nur“ das rechte Bein.**

Gott sei Dank waren sofort Menschen zur Stelle, die den Rettungswagen rufen und mir helfen konnten. Aber natürlich war ich total im Schock. Bisher war ich immer noch absolut mobil, habe viel für andere getan, gerne viel gebacken und Veranstaltungen besucht. Von jetzt auf gleich lag ich im Krankenhaus mit einem komplizierten Bruch, konnte nicht mehr laufen, war nicht mehr selbstständig und voll auf Hilfe angewiesen. Und natürlich der Schreck des Ereignisses selbst – ich erbrach und konnte längere Zeit nichts mehr essen. Meine Sehkraft war beeinträchtigt. Ich musste mich ganz neu orientieren. Vom Bett aus hatte ich den Rollstuhl neben mir im Blick. Und mir wurde bewusst, dass ich den jetzt regelmäßig brauchen werde.



Seltsamerweise machte mir das keine Angst, sondern ich fand, dass ich damit doch gut leben könnte. Ich wollte weiterhin am Leben teilnehmen – und wenn der Rollstuhl dazu helfen konnte, war er mir willkommen! Ich war nie ein Mensch, der gern „betüddelt“ wurde. Jetzt waren im Krankenhaus und in der Reha ständig Physiotherapeut\*innen und Pfleger\*innen um mich herum. Und ich lernte, sie als hilfreich und ermutigend zu empfinden – Lebensmut bedeutet für mich Teilhabe am Leben. Und dazu verhalfen mir viele Menschen in dieser Zeit – bis heute schätze ich die Hilfe unseres Pflegedienstes sehr!

Ich habe ein großes Vertrauen in Gott und seine Hilfe gehabt und ihn ganz neu an meiner Seite erlebt. Vor allem habe ich sein Gesicht in allen Menschen, die mir geholfen haben, erkennen können.

Die Frage nach dem „Warum?“ habe ich mir nie gestellt. Ich wollte eher wissen, wozu mir diese neue Situation dienen sollte. Ich wollte diese Veränderung annehmen und mich darauf einlassen. Dadurch gab es neue Ziele und Aufgaben, die ich mir stellen konnte: z.B. auch ein neues und tieferes Verständnis für Menschen mit Behinderungen, für Einsamkeit von Menschen durch Immobilität. Meine digitalen Kenntnisse waren sehr hilfreich, um weiterhin an der Welt teilhaben zu können. Ich habe mich auf das konzentriert, was noch ging oder was wieder ging, nicht auf das, was ich verloren hatte.

Am Ende war es ein Geschenk Gottes, dass ich diese Veränderung so annehmen konnte. Allen, die an ähnlichen Punkten im Leben stehen, möchte ich sagen: Nehmt die Veränderung an und lasst Euch dabei helfen, mit ihnen zu leben – denn genau das macht Lebensmut!

*Sr. Waltraud Böhm*

## **ServiceWohnen – Mobile Dienstleistungen und mehr**

### **Friseur Hausbesuch**

Frau Flick: 0171 2439798

### **Fußpflege Hausbesuch**

Nadine Vasic jun.: 0176 31625944

Inmira Gudzevic: 0176 459 37 981

Angèla Dorra: 0163 8764590

### **Änderungsschneider**

jeden zweiten und vierten  
Samstag 12:00–14:00 Uhr in  
Haus 12, 1. Etage

### **Öffnungszeiten Lädchen**

Montag bis Freitag  
08:00–11:00 Uhr

### **Sprechzeiten Servicebüro**

#### **Haus 15**

Montag–Donnerstag  
10:00–12:00 Uhr

#### **Haus 13**

Montag / Dienstag / Donnerstag  
10:00–12:00 Uhr

# Zum (Lebens-) Mut generell und speziell im Alter

Sr. Waltraud Böhm wies bei der letzten Hausbeirats-Sitzung darauf hin, wie sehr wir doch alle das „Alt-Werden“ lernen müssten und Frau Carvalho vom Team ServiceWohnen, meinte, dass hierbei Mut/ Lebensmut wohl sehr bedeutsam sei. Insofern lohnt vielleicht ein Blick in die „Literatur“ hierzu.

Martin Walser (1927-2023) forderte kurz und knapp: **„Man müsse immer, wirklich immer, in jeder Situation, einen Hauch mehr Mut als Angst haben“.**

Und der Schauspieler Maurice Chevalier (1888-1972), old and ill – alt und krank – auf die Frage, ob es ihm gut gehe: **„if you consider the alternative, I am actually doing pretty well – wenn ich die Alternative bedenke, so geht es mir doch wirklich gut“.**

Und Immanuel Kant (1724-1804) wusste die Quelle des Mutes, die in jedem Menschen, auch in jedem alten Menschen, ununterbrochen fließt: **„Der Mensch hat die PFLICHT zur HOFFNUNG“.**

## Wie generiert man nun Lebensmut als Mensch im Alter?

1. Christen haben es eigentlich leicht. Sie können beten, den konkreten Anlass im Gebet benennen. Sie können auch in größter Verzweiflung GOTT um Hilfe bitten und darauf vertrauen, dass ER den Weg schon weiß. Sie können ihre Sorgen, ihren eventuell verlorenen Mut, „nach oben“ abgeben und HOFFEN und DANKEN.
2. Zusätzlich können Christen oder die, die keinen Zugang zum Glauben haben, die Hilfe, die Ratschläge der Philosophie („Liebe zur Weisheit“) und kluger Philosophen verinnerlichen.
3. Zum Beispiel die Lehre des griechischen Philosophen EPIKUR (341 v. Chr. – 270 v. Chr.). EPIKUR fordert den Menschen auf, zu erkennen, dass seine Hauptaufgabe im Leben, das Erreichen der **Glückseligkeit (EUDAIMONIA)** sei und dass man dies leicht erreichen könne, indem der Mensch jeden Augenblick an seiner **ruhigen Seele** zu arbeiten habe und seine Ansprüche an das Leben und generell, bis auf ein Minimum reduzieren müsse. Insofern sei es leicht, Lebensmut zu bewahren, weil die eigene Seele fast „minütlich“ erzogen werde zu einer ruhigen Seele zu werden und die eigene, anezogene **ANSPRUCHS-**



**LOSIGKEIT** an und über das eigene Leben Mutlosigkeit nicht mehr aufkommen lasse.

4. Zum Beispiel die Lehre des EPIKTET (um 50 n. Chr.-138 n. Chr.) Epiktet geht vom Begriff der **DICHOTOMIE DER KONTROLLE** aus, soll heißen, dass der Mensch über wenig im Leben autonom entscheiden könne. Da, wo er entscheiden könne, wie zum Beispiel in der Reaktion auf Ereignisse, der Gestaltung des gegenwärtigen Augenblicks, dort solle er sich einbringen und notfalls auch Sorgen machen. Bei 98 Prozent des Lebens habe der Mensch keine Entscheidungsmacht über den Ausgang der Ereignisse. Und, so EPIKTET, wo ich keine Entscheidungsmacht habe, rege ich mich nicht auf, mache mir absolut keine Sorgen und verliere auf gar keinen Fall den Lebensmut. Nur über „gelegte“ Eier rege ich mich auf, NIE über „ungelegte“ Eier.
5. Zum Beispiel SENECA als Vertreter der Lehre der STOA (4.n. Chr.– 65. n. Chr.) SENECA fordert ein Leben in andauernder **GLÜCKSELIGKEIT** zu führen und schlägt vor, dies nicht mit Lust und Sinnenfreude anzustreben, sondern durch ein **tugendhaftes, naturgemäßes Leben und andauernder Interaktion mit dem anderen Individuum und dauerhaften Diensten an der Allgemeinheit**. Ein so geführtes Leben bleibe sinnvoll, habe **SINN** bis zum Lebensende und lasse Mutlosigkeit als Folge von Sinnlosigkeit nicht zu.

6. Lebensmut im Alter war die Frage und Silvia Bovenschen (1946-2017) hat recht, wenn sie mahnt: „Ich kenne nur zwei Sorten von Menschen: die Einen **WOLLEN leben** und die Anderen **MÜSSEN leben**“. Wer **leben will**, verliert seltener bis NIE den Lebensmut.
7. Sidney Smith (1764-1840) fordert abschließend zur Bewahrung und Erhaltung des Lebensmutes kategorisch: **Überlass Dich NIE der Melancholie; widersteh ihr hartnäckig, denn sie nistet sich schnell als Gewohnheit ein.**
8. Der große Theologe Dietrich Bonhoeffer (1906-1945) weiß den Weg zur Bewahrung von Lebensmut: „... **man solle den OPTIMISMUS als eine Kraft der Hoffnung immer produktiv werden lassen im Leben und als Weg in die Zukunft sehen, als Kraft, den Kopf hochzuhalten und als Stärke, die helfe, Rückschläge zu ertragen**“.

Ich denke, wer sich mit christlichem Glauben und/oder Erkenntnissen der Philosophie „wappnet“, wird weniger schnell oder auch überhaupt nicht den Lebensmut verlieren.

*Dr. Frank Thöne*

# Silbenrätsel

## Und so funktioniert das Silbenrätsel

Die Fragetexte sind unter Verwendung der aufgeführten Silben zu lösen und in die Grafik einzutragen. Keine Silbe darf ein zweites mal verwendet werden. Sind alle Begriffe gelöst, ist jede Silbe je einmal benutzt worden. Aus zwei parallelen Senkrechten - welche dies sind, steht in dem Zusatztext - ergibt sich das Sprichwort, das Zitat oder die Redensart.

Aus den folgenden Silben sind 12 Wörter mit den unten aufgeführten Bedeutungen zu bilden:

BA - FLIE - GE - HAS - IN - LA - LAND - MOEH - MUD - NAT - NE - NIS - O - ON - RAN - RE - RIE - SAR - SE - SE - SE - SE - SPI - TAL - TIG - WI

Bei richtiger Lösung ergeben die dritten Buchstaben - von unten nach oben gelesen - und die fünften Buchstaben - von oben nach unten gelesen - ein Zitat von Thomas Hobbes.

1 \_\_\_\_\_  
Wandverkleidung im Bad

2 \_\_\_\_\_  
Ältestenrat

3 \_\_\_\_\_  
Hüne

4 \_\_\_\_\_  
Händlerviertel im Orient

5 \_\_\_\_\_  
eilig

6 \_\_\_\_\_  
Geheimagent

7 \_\_\_\_\_  
stürzende Gesteinsmasse

8 \_\_\_\_\_  
Lausei

9 \_\_\_\_\_  
Gartengemüse

10 \_\_\_\_\_  
Buch der Juden

11 \_\_\_\_\_  
das eigene Staatsgebiet

12 \_\_\_\_\_  
Farbton

## Kirche auf dem TABEA-Campus

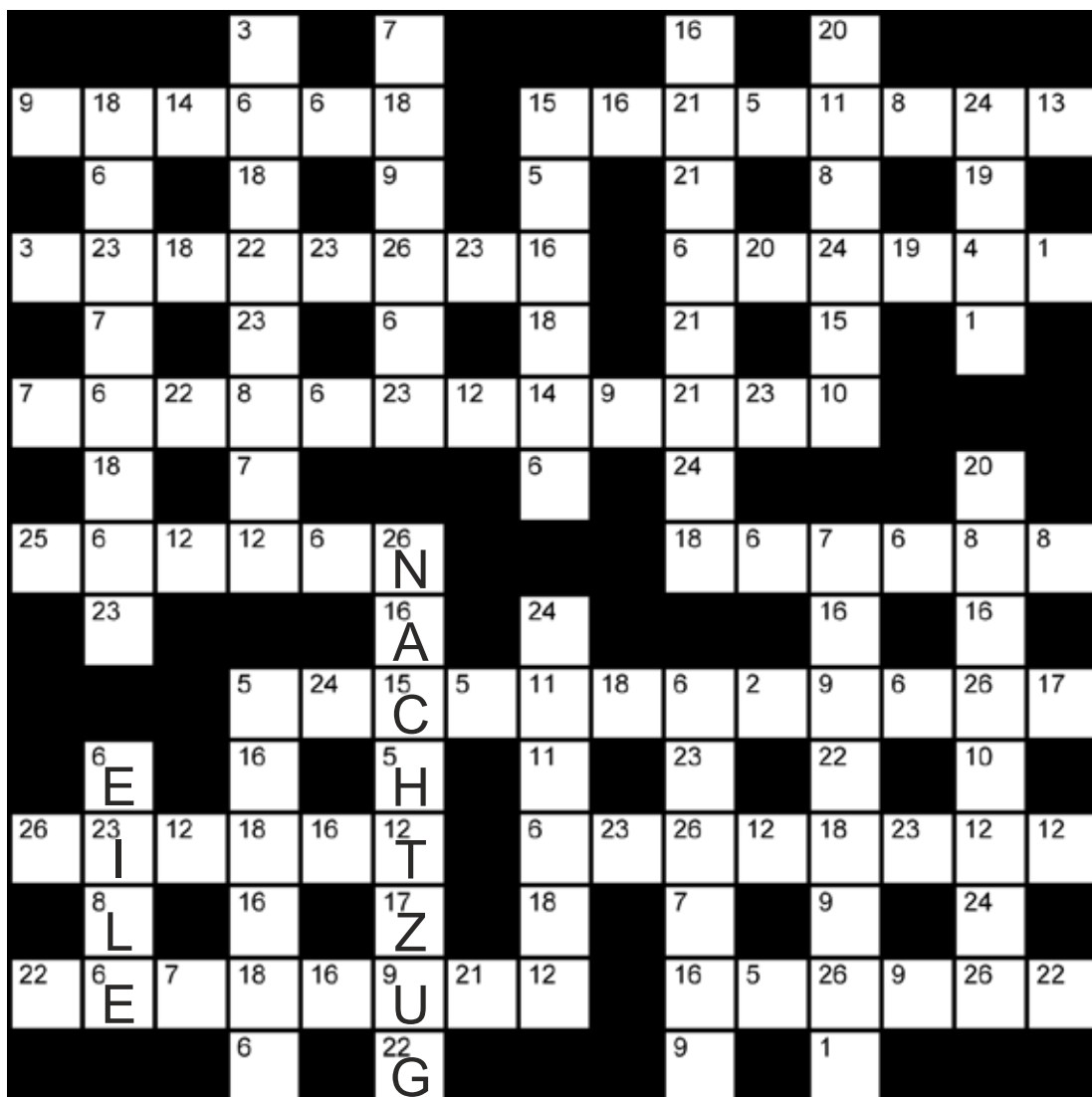


- Gottesdienst sonntags 10.00 Uhr
- Bibelgespräch mittwochs 15.30 Uhr  
in der Festhalle

Evangelisch-Freikirchliche  
Gemeinde (Baptisten)  
Hamburg-Osdorf

im Bund Evangelisch-Freikirchlicher  
Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.  
Am Isfeld 19 \* 2258 Hamburg

## Zahlenkreuzworträtsel



### Zahlencodestreifen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

### Die Regeln

Alle Kästchen sind bei diesem Rätsel mit Zahlen versehen und müssen gegen Buchstaben ersetzt werden. Jede einzelne Zahl steht für einen bestimmten Buchstaben im Alphabet. Ziel ist es, die passenden Wörter im Rätselgitter herauszufinden und die entsprechenden Buchstaben in den unteren Zahlencodestreifen einzutragen.

## Bildnachweise

Titelbild: © iStock, radio82  
Rückseite: © pixabay, fietzfotos  
Seite 4: © pixabay, lograstudio  
Seite 11: © pixabay, Leuchtturm81  
Seite 20: © pixabay, Laila  
Seite 21: © pixabay, anncapictures  
Seite 22: © pixabay, GoranH

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: Flyeralarm GmbH

Tabea Diakonie – Pflege Hamburg gGmbH  
Am Isfeld 19  
22589 Hamburg  
Telefon 040 8092 0  
Fax 040 8092 1233  
E-Mail [info@tabea.de](mailto:info@tabea.de)  
Redaktionsteam/Autorinnen:  
Steffi Eggers-Macuch, Barbara Schaefer,  
Angelika Schweiger, Casemanagement



***Manchmal  
machen die Tage Musik.  
Amseln singen,  
ein Kuckuck ruft.  
Wind pfeift,  
Regen trommelt.  
Ich wünsche dir,  
dass du einstimmst  
in die Melodie  
des Lebens.***

Tina Willms