

zeittöne

Das Magazin Leben im Alter

Sommer 2023



GLÜCKSFINDER

Vom Buchhalter
zur Pflegekraft

POTENZIAL

Interessiert, offen,
genau

MOTIVATION

Verantwortung
und Vertrauen

»Bereit sein ist viel, warten zu können ist mehr,
doch den rechten Augenblick nützen ist alles.«

Arthur Schnitzler

EDITORIAL



Gute Entwicklungen

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Beste zuerst: Anfang April 2023 wurde die Corona-Pandemie offiziell für beendet erklärt. Nie zuvor wurden Solidarität und gegenseitige Rücksichtnahme bei uns so gefordert und umsichtig gelebt, wie in den vergangenen drei Jahren. Jetzt freuen wir uns wieder an einem Sommer ohne Einschränkungen und hoffen alle, dass es so bleibt.

Während wir in dieser Zeit intensiv unseren Fokus darauf ausgerichtet hatten, die Auswirkungen der Pandemie miteinander zu bewältigen, gab es gute Entwicklungen, die weniger Beachtung fanden. Zum Beispiel die Reform der Pflegeausbildung, die nun generalistisch ausgerichtet und schon allein deswegen attraktiv ist, weil so die Vielfalt der Pflegeberufe abgebildet wird.

Davon berichten uns Norman Fernando und Christin Linstedt. Norman Fernando kam von den Philippinen zu uns und weiß schon ein

Jahr vor seiner Abschlussprüfung, dass er in der Altenpflege bleiben und sich auf diesem Gebiet fortbilden möchte. Er hat den weiten Weg nach Deutschland gemacht, um Pflegefachkraft zu werden und sieht in diesem Beruf seine Zukunft. Seit kurzem ist Christin Linstedt als zentrale Praxisanleiterin dafür zuständig, dass alle angehenden Pflegefachkräfte bei uns bestens unterstützt und gefördert werden.

Beide zeigen, dass unsere Mitarbeitenden alles geben, um in unseren Häusern bestmögliche Pflege zu garantieren.

Ihnen allen einen genussreichen und lebensfrohen Sommer

Stefanie Locher 

Ihre

Stefanie Locher
Geschäftsführung

Alexander Grunewald
Geschäftsführung



INHALT

06 »Auch was ein »Muggasegele« ist, das weiß er längst.«

06 GLÜCKSFINDER

Vom Buchhalter zur Pflegekraft

Norman Fernando kommt von den Philippinen. Dort war er Buchhalter. Ein langweiliger Beruf, findet er. Das Angebot, in Deutschland Pflegefachkraft zu werden, kam da gerade recht. Denn Norman Fernando arbeitet lieber mit Menschen als am Computer. Inzwischen spricht er fast fließend schwäbisch und hat Freundschaft geschlossen mit Erika Seible, die im Haus der Pflege Stift zum Heiligen Geist in Bad Wurzach lebt.



12 Alexander Grunewald – Der neue Geschäftsführer für die Pflege

12 POTENZIAL

Interessiert, offen, genau

Am 1. Januar 2023 kam Alexander Grunewald als Geschäftsführer für die Pflege zur Stiftung Liebenau. Beeindruckt ist er vom vielseitigen Know-how, dem großen Netzwerk der Stiftung und der Einbindung der Einrichtungen in die Kommunen. Aber vor allem sieht er großes Potenzial in den überaus engagierten Mitarbeitenden.

14 MOTIVATION

Verantwortung und Vertrauen

Christin Linstedt ist die zentrale Praxisanleiterin der Stiftung Liebenau. Mit viel Freude stärkt sie seit März 2023 das vertrauensvolle und motivierende Miteinander unserer Praxisanleitenden und Auszubildenden. In ihrer Freizeit kümmert sie sich begeistert um die Hühner, Wachteln und Hasen in ihrem Garten.



14 Christin Linstedt – Die zentrale Praxisanleiterin



17 Therapeutic Touch® – Eine ergänzende Pflegemaßnahme

Wissenswert

17 LEBENSQUALITÄT VERBESSERN

Therapeutic Touch® ist eine Therapieform, die vor über 40 Jahren als ergänzende Pflegemaßnahme in der Alten- und Krankenpflege entwickelt wurde. Seit Theresia Wilhelm dies im Haus der Pflege Martinus in Weil im Schönbuch vor einigen Jahren eingeführt hat, ist die Begeisterung bei den Bewohnerinnen und Bewohnern, aber auch bei den Mitarbeitenden groß.

21 BEWEGUNG MACHT GLÜCKLICH

Bewegung und Sport setzen Glückshormone frei, sorgen für positive Stimmung, Wohlbefinden und Kreativität. Dabei spielt das Alter keine Rolle, denn es geht nicht um Höchstleistungen, sondern um die Freude an der Bewegung und ein gutes Körpergefühl. In unseren Häusern motivieren unsere qualifizierten Mitarbeitenden mit Spaß und Kreativität die Bewohnerinnen und Bewohner zu allerlei sportlichen Aktivitäten.

Immer wieder – immer anders

20 IMPULS
»Zeit und Veränderung«
Gedanken von Prälat Michael H. F. Brock

24 LESESESSEL
Ob Venedig oder Berlin, unsere Lesempfehlungen tragen sich an Orten zu, die wir dabei ganz neu kennen - und lieben lernen.

26 Impressum

28 Kontakt



24 LESESESSEL – Sommerleichte Lektüren



»Ich wohne hier im Schloss. Ich bin der König.«

Von einem, der auszog, sein Glück
zu finden

Norman Fernando ist in Dawao-City auf den Philippinen geboren. Er hat das Angebot der Stiftung Liebenau angenommen, Deutsch gelernt und sich aufgemacht in das fremde Land mit einer anderen Kultur, um Pflegefachkraft zu werden. Seit 2020 lebt, lernt und arbeitet der 24-Jährige in Bad Wurzach. Erika Seible ist 86 Jahre alt und wohnt im Haus der Pflege Stift zum Heiligen Geist. Sie nennt Norman liebevoll einen »Schlawiner« und freut sich, wenn er irgendwann sein Versprechen einlöst, den Führerschein macht und sie zu einer Spritztour ins Allgäu einlädt.

Womit Norman Fernando bei seiner Ankunft in Bad Wurzach nicht gerechnet hatte: Deutsch ist nicht gleich Deutsch. In seiner Heimat lernte er Hochdeutsch, um die wichtigste Voraussetzung für seinen Ausbildungsvertrag zu erfüllen. Von Dialekten war nie die Rede. Im Stift zum Heiligen Geist wurde er schon erwartet und freudig begrüßt. Die Leiterin des Hauses, Marlies Mennig, zeigte ihm seinen künftigen Arbeitsplatz, stellte ihn seinen Kolleginnen und Kollegen und den Menschen, die hier leben vor. Schon das war für den jungen Mann von den Philippinen überwältigend. Um ihm das Ankommen zu erleichtern, bot sie ihm an, in den ersten Tagen nur zu »gucken«. Norman Fernando verstand »kochen« und war völlig verwirrt. Was sollte er kochen und für wen? Es dauerte einen Moment, aber dann konnte das Missverständnis aufgelöst werden. Norman lacht, wenn er diese Geschichte erzählt. »Das Schwäbische war sehr gewöhnungsbedürftig«, sagt er. Aber er habe schnell gelernt was ein »Spitzbua« sei, ein »Schlawiner« oder ein »Käpsele«. Auch was ein »Muggaseggele« ist, das weiß er längst. Und wenn er um ein Glas »Sprudel« gebeten wird, dann bringt er inzwischen ein Glas Mineralwasser. Mit Erika Seible versteht er sich gut. So hilft sie ihm schon mal, wenn er allein Geschirr in die Küche bringen muss. »Ich mache das gern«, sagt Frau Seible, »dann ist mir nicht so langweilig. Und mit dem Norman macht es



Spaß.« Bis vor zwei Jahren fuhr sie noch leidenschaftlich selber Auto. Aber dann hat sie es einem ihrer fünf Enkel geschenkt. Heute fehlen ihr die spontanen Ausfahrten ins Allgäu. »Jetzt muss der Norman halt sparen und den Führerschein machen, dann fährt er mich. Das hat er versprochen.« Die beiden teilen auch eine kulinarische Leidenschaft: die Hühnersuppe. Das haben sie erst vor Kurzem festgestellt.

Ein Kochduell ist noch nicht verabredet. »Ob der Norman wirklich kochen kann«, glaubt sie erst, wenn sie probieren darf. Je mehr sie miteinander sprechen, desto näher kommen sie einander. Das ist es, was Norman an seiner Arbeit liebt und wofür er so gerne viel mehr Zeit hätte. Als Jüngstes von fünf Kindern hat Norman Fernando in Dawao-City eine Ausbildung zum Buchhalter abgeschlossen. Aber er fand diesen

Beruf langweilig und machte sich viele Gedanken darüber, was aus seinem Leben werden sollte. Eigentlich wünschte er sich eine Aufgabe, bei der er mit und für Menschen arbeiten kann. Da berichtete ihm ein Freund vom Projekt Kressbronn-Toril Education Program KTEP*. Er ging zu einer Informationsveranstaltung und meldete sich auf der Stelle für den Deutschkurs an. Die Idee, dass er in Deutschland finden könne, was er sich für sein Leben vorgestellt hat, verfestigte sich. Er wusste, diese Reise wird mehr als ein Abenteuer. Sie ist eine Entscheidung für eine Zukunft, von der er noch nicht wusste, was sie bringt. Er hat viel gelesen über Deutschland und befasste sich vor seiner Abreise viel mit den Sitten und Gebräuchen in dem Land, das seine neue Heimat werden sollte. Er lernte unter anderem, Mülltrennung als wichtige Eigenschaft der Deutschen kennen, erzählt er mit einem schelmischen Grinsen. Er mag die direkte Art seiner neuen Landsleute, die ohne Umschweife sagen, was sie denken. Auch von Schlössern hat er gelesen und jetzt wohnt er selbst in einem, dem Wurzacher Schloss. Davon hätte er nicht zu träumen gewagt. »Ich bin der König«, sagt er lachend. Von Kulturschock will er daher nicht sprechen. Heimweh hat er sich nur in der ersten Zeit erlaubt, dann nicht mehr: »Ich kann doch nicht gut hier arbeiten, wenn ich dauernd an Zuhause denke!« Er habe ja den ganzen Tag mit Menschen zu tun, die mal fröhlich, mal traurig, mal schlecht gelaunt sind oder Schmerzen haben. Darauf müsse er sich konzentrieren, um ihnen gerecht zu werden.



Die Generalistische Pflegeausbildung** gefällt ihm, weil sie so vielfältig ist. Dabei freut er sich über die große Unterstützung seiner Praxisanleiterin. »Sie hilft mir sehr.« Das mache es leicht für ihn, sich anzustrengen. Nach Ende der Ausbildung möchte er am liebsten hier im Stift zum Heiligen Geist bleiben und weiterhin im Schloss wohnen. Aber er denkt auch schon in

Richtung Zukunft: »Später möchte ich noch eine Weiterbildung zum Pflegedienstleiter machen.« Für Norman steht fest, eine Karriere in der Altenpflege ist ein Lebensziel, das er fest im Auge hat. Richtig versteht er nicht, weshalb man in Deutschland so große Nachwuchssorgen hat: »Es ist ein so schöner Beruf. Wir sind ein tolles Team und wir dürfen für Menschen da sein.« Dafür hat er sich gern auf den weiten Weg gemacht und möchte hier heimisch werden. Noch ein Jahr, dann wird er als examinierter Pflegefachmann seine Ausbildung abschließen. Und mit ihm die 19 Kolleginnen und Kollegen, mit denen er vor über zwei Jahren nach Oberschwaben kam.

Fragt man ihn nach seinen Wünschen jenseits des Arbeitsalltags, dann sagt er, er habe hier alles, was er braucht. Kurz wird er ernst

und möchte noch eine Botschaft weitergeben: »Wir sind hier zwar Ausländer, aber wir möchten auch Freunde sein, weil wir gerne hier sind. Ihr braucht uns. Wir brauchen euch.« Erika Seible findet, dass Norman ein toller Kumpel ist. Norman kannte dieses Wort nicht. »Freund halt«, sagt sie lapidar und Norman strahlt.

Heike Schiller



**Seit 2019 gibt es in der Stiftung Liebenau die Abteilung »International Training und Recruiting«. Aufgabe der Abteilung ist es, Fachkräfte aus dem Ausland für die Stiftung Liebenau zu gewinnen. Aurora Kugel, die von den Philippinen kommt und in Tettang lebt, hat gemeinsam mit ihrem Mann KTEP, das Kressbronn-Toril Education Program gegründet. Im Zentrum des Engagements der Eheleute Kugel stehen seit 30 Jahren Bildung und Hilfe zur Selbsthilfe für die Menschen. Seit 2019 unterstützt Aurora Kugel mit wachsendem Erfolg die Abteilung »International Training und Recruiting« der Stiftung Liebenau. Inzwischen haben schon etwa 60 junge Frauen und Männer die Deutschkurse absolviert und leben und arbeiten hier.*

Wer sich für die Initiative KTEP interessiert oder ihr eine Spende zukommen lassen möchte, findet auf der Internetseite alles Wissenswerte über diese so wertvolle Aufgabe: www.ktep.de

Information zu International Training & Recruiting finden Sie unter: <https://www.stiftung-liebenau.de/karriere/aktuelles/international-training-recruiting/>

****Die Generalistische Pflegeausbildung**

Ausführliche Informationen erhalten Sie hier: <https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/gesundheit-pflege/gesundheits-und-pflegeberufe/pflegeberufereform/umsetzung-in-bw>

International Training & Recruiting: <https://www.stiftung-liebenau.de/karriere/aktuelles/international-training-recruiting/>



»Großes Potenzial sehe ich in den überaus engagierten Mitarbeitenden«

100 Tage Alexander Grunewald

Seit 1. Januar 2023 ist Alexander Grunewald, neben Stefanie Locher, als zweiter Geschäftsführer der Pflege in der Stiftung Liebenau im Amt. Was seine ersten Eindrücke waren, wie er angekommen ist und wie es mit der Pflege weitergehen soll, hat er im Interview mit Vera Ruppert, Kommunikation Pflege, beantwortet.

Herr Grunewald, 100 Tage sind bereits vorüber. Was war Ihr erster Eindruck, als Sie hier nach Liebenau gekommen sind?

Die Stiftung Liebenau als großer, komplexer Träger, bietet viele nachhaltige Angebote. Beeindruckend ist für mich, dass sehr viel Know-how in den unterschiedlichen Bereichen vorhanden ist.

Sie kamen von Berlin von einem großen privaten Träger zu einem gemeinnützigen Unternehmen. Welche Unterschiede haben Sie festgestellt?

Besonders fällt auf, dass die Stiftung Liebenau, im Gegensatz zu anderen Trägern, gut vernetzt und in vielen überregionalen Arbeitskreisen sehr aktiv ist. Was die Altenhilfe angeht, ist die Einbindung der Einrichtungen in die Gemeinden und Städte ganz besonders.

Was vermissen Sie und was nicht?

An Berlin selbst vermisse ich »Unter den Linden« und das Dussmann-Kulturkaufhaus. Was ich nicht vermisse, ist die Hektik an den Flughäfen und das viele Unterwegssein. Hier in der Region zu arbeiten kann nichts toppen. Beruflich vermisse ich den Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen, die zum Teil weltweit tätig waren. Das war immer hoch interessant.

Welches Potenzial sehen Sie für die Stiftung Liebenau und auch für sich?

Großes Potenzial sehe ich in den überaus engagierten Mitarbeitenden, den langjährigen Kolleginnen und Kollegen, die Wissen einbringen und an die jüngere Generation weitergeben können. Aber auch in den diversen Arbeitsfeldern, die die unterschiedlichsten Aufgaben in der Versorgung der Menschen meistern und somit das Entstehen neuer Denkrichtungen und Herangehensweisen fördern. Für mich gibt es auch noch einiges, wo ich mich einfinden muss. Durch die Vernetzung im Stiftungsverbund können wir voneinander lernen, was sicher auch für die Altenhilfe von Nutzen sein kann.

Welche Schwierigkeiten gibt es derzeit zu bewältigen?

Die größte Herausforderung ist, wie in fast allen Bereichen, qualifiziertes Personal zu finden, Auszubildende zu finden, den Beruf in der Pflege attraktiv darzustellen. Das wird uns die nächsten Jahre am meisten beschäftigen.

Herr Grunewald, Sie kommen quasi von der Basis, wurden selbst als Krankenpfleger ausgebildet, bevor Sie Pflegemanagement studiert haben. Wie kann Ihrer Meinung nach das Image des Pflegeberufes verbessert werden?

Der Beruf muss grundsätzlich vielschichtiger dargestellt werden. Die Altenhilfe ist eine der spannendsten und abwechslungsreichsten Berufssparten, die ich kenne. Hier ist so vieles möglich: Ob als Pflegekraft, Wohnbereichsleitung, in der Gerontologie, in der Hospizarbeit, ambulant oder stationär zu arbeiten.

Wie müssen die politischen Rahmenbedingungen verändert werden, dass diese Dinge besser laufen?

Man müsste die Ausbildung noch besser in den Fokus stellen. Auch Anerkennungsverfahren ausländischer Arbeitskräfte sollten vereinfacht werden. Das würde schon einiges erleichtern.

Welchen »Meilenstein« möchten Sie sich setzen? Bitte, in einem Satz formuliert.

Alexander Grunewald hat ...

... der Altenhilfe einen positiven Touch und der Stiftung Liebenau ein Alleinstellungsmerkmal gegeben.

Wie würden Sie sich selbst beschreiben, in drei Worten:

Interessiert, offen, genau.

Was wünschen Sie sich ganz persönlich für Ihre Zukunft in der Stiftung Liebenau?

Ein beständiges Vorankommen, in regem Austausch bleiben, viele Kooperationen innerhalb der Stiftung, um dadurch Synergieeffekte zu erkennen und zu nutzen.



»Ich möchte Spaß und Freude an unserem Beruf vermitteln«

Die Motivatorin für angehende Pflegefachkräfte

Christin Linstedt ist examinierte Krankenschwester und hat leidenschaftlich auf der onkologischen Station eines Krankenhauses in der Nähe von Berlin gearbeitet. Doch dann entschied sie sich, einer alten Sehnsucht nachzugeben. Sie verließ die Großstadt und wurde im Süden Deutschlands heimisch. Auch beruflich hat sie sich Neuem geöffnet und im Haus der Pflege St. Martin in Friedrichshafen-Ailingen herausgefunden, wie erfüllend die Aufgabe in der Altenpflege ist. In ihrer Freizeit kümmert sie sich begeistert um die Hühner, Wachteln und Hasen in ihrem Garten. Man spürt, sie liebt ihre Tiere. »Niemand würde ich sie schlachten!«, antwortet sie entsetzt auf die naheliegende Frage. Welchen Herausforderungen sie sich seit einigen Monaten als zentrale Praxisanleiterin mit großem Engagement stellt, erläutert Christin Linstedt im Gespräch.

Heike Schiller (HS): Von Grau zu grün, von der Stadt aufs Land – das ist eine Umstellung. Ein ganz bewusster Schritt? Eine gute Entscheidung?

Christin Linstedt (CL): Ja. Es war und bleibt eine sehr gute Entscheidung. Ich bin wirklich froh, die Kraft gefunden zu haben, sie umzusetzen. Es war ein bewusster Schritt. Ich wollte mein Leben auf ganz neue Beine stellen. Privat und beruflich.

HS: Lassen Sie uns über den beruflichen Perspektivwechsel sprechen ...

CL: ... sehr gern. Zunächst hatte ich andere Pläne, aber dann bin ich dem Vorschlag gefolgt und habe mich im Haus der Pflege St. Martin in Ailingen vorgestellt. Zugegeben, ich hatte Vorurteile und bin, eher skeptisch als neugierig, in das Gespräch gegangen. Aber dann wurde ich so warm und herzlich aufgenommen, dass ich blieb und mich auf den Blickwechsel eingelassen habe. Meine bisherigen Kompetenzen und die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner schlossen einander überhaupt nicht aus, sondern ergänzten sich. Ab diesem Moment erkannte ich die Perspektiven. Die Einrichtungsleitung begegnete mir auf Augenhöhe und unterstützte mich sehr. So konnte ich mich entwickeln, völlig frei entfalten und meine Fortbildungsvorhaben umsetzen. Die Zeit in Ailingen werde ich immer als sehr wertvoll in Erinnerung behalten. Seit März 2023 bin ich als zentrale Praxisanleiterin in der Abteilung Qualität und Entwicklung in der Stiftung Liebenau tätig und möchte das vertrauensvolle und motivierende Miteinander unserer Praxisanleitenden und Auszubildenden weiter stärken.



HS: Zentrale Praxisanleiterin? Das müssen sie erklären.

CL: Lassen Sie mich bitte zunächst einige Worte zu der neuen Generalistischen Ausbildung für Pflegefachkräfte sagen. Denn die Praxisanleitung ist ein wichtiger Teil davon.

HS: Sehr gerne.

CL: Ab 2020 startete die neue Generalistische Pflegeausbildung auch in Baden-Württemberg. Sie ist das Ergebnis einer Reform der Ausbildung für Pflegeberufe, die damit vielfältiger und attraktiver werden. Kurz gesagt: Seitdem entfällt die bisherige Aufteilung in Alten-, Kinderkranken- und Krankenpflege. Nach Abschluss der Ausbildung sind die Pflegefachkräfte für das gesamte Spektrum der Pflege qualifiziert. Darauf aufbauend eröffnen sich für die Auszubildenden viele Karrieremöglichkeiten, auch bei uns in der Stiftung Liebenau: Zum Beispiel als Wohnbereichsleitung, Pflegedienstleitung, bis hin zur Leitung von Einrichtungen oder im Bereich der Qualitätssicherung. Ich halte das für eine Aufwertung der Pflegeberufe. Das allerdings stellt uns alle vor spannende Herausforderungen. Eine ist die Praxisanleitung als wesentlicher Bestandteil der praktischen Ausbildung. Diese Rolle wurde gesetzlich gestärkt und ebenfalls aufgewertet.

MOTIVATION



HS: Da Sie ja nun nicht mehr in einem Haus der Pflege arbeiten: Welche Aufgaben haben Sie konkret übernommen?

CL: Meine Aufgabe als zentrale Praxisanleiterin ist es, die Praxisanleitenden in den Häusern bei ihrer sehr verantwortungsvollen Tätigkeit zu unterstützen. Zusammen finden wir gute Wege, die angehenden Pflegefachkräfte auf ihrem Weg bestmöglich zu begleiten und ihnen alles mitzugeben, was wichtig und gesetzlich vorgegeben ist, sie zu fördern und bei Schwierigkeiten zu stärken. Darüber hinaus möchte ich Spaß und Freude an unserem Beruf vermitteln. Denn davon hängt der Erfolg für unsere Auszubildenden ganz erheblich ab. Natürlich ist eine gut

strukturierte Anleitung, in der auch Raum für Reflexion sein muss, die inhaltliche Basis. Genauso wichtig aber sind gegenseitiges Vertrauen und Zuwendung.

Eines meiner Ziele ist es, die kompetenten Praxisanleitenden der Stiftung zu einer Gemeinschaft zusammenzuschweißen, sich gegenseitig zu bestärken und dadurch unseren Auszubildenden das Beste zu geben, was wir haben: Unser Wissen und unsere Freude an der Aufgabe.

Wir wollen die Auszubildenden so gut betreuen,

dass sie es weitererzählen und ihnen nahestehenden Menschen die Motivation vermitteln, ebenfalls bei uns als Pflegefachkräfte einzusteigen oder eine Ausbildung machen zu wollen. Der Pflegeberuf ist so erfüllend und bietet so viele unterschiedliche Perspektiven. Ich freue mich immer noch jeden Tag darüber, diese Entscheidung getroffen zu haben.

Um einen Ausbildungsplatz bei der Stiftung Liebenau kann man sich bequem und ohne Fristen bewerben unter:

<https://www.stiftung-liebenau.de/ausbildung>

Wir freuen uns auf Sie.

LEBENSQUALITÄT VERBESSERN



Spürbar Lebensqualität verbessern

Therapeutic Touch® – Der sanfte Weg zu mehr Wohlfühl und Schmerzlinderung

Einmal kurz kuscheln, eine Umarmung zwischendurch – das trägt zu unserem Wohlbefinden im Alltag bei. Wer aber schon mal in den Genuss von gezielt eingesetzten therapeutischen Berührungen kam, weiß, dass sie helfen können, körperliche und seelische Schmerzen zu lindern. Vor einigen Jahren stieß Theresia Wilhelm zum Team im Haus der Pflege Martinus in Weil im Schönbuch. Und mit ihr zog die Methode der heilsamen Berührung Therapeutic Touch® ein. Der Erfolg spricht für sich. Inzwischen ist Theresia Wilhelm zertifizierte Therapeutic Touch®-Lehrerin und bildet auch interessierte Mitarbeitende in den Häusern aus.

Herr Friedrich* wartet schon. Er leidet nach der Amputation eines Beines nicht nur an Phantomschmerzen, sondern auch an der eingeschränkten Selbstständigkeit, die den ehemaligen Bauingenieur sehr bedrückt. Dank verschiede-

ner Medikamente kommt er einigermaßen klar. Aber der Phantomschmerz am großen Zeh, der ja eigentlich gar nicht mehr da ist, bringt ihn manchmal zur Verzweiflung. Theresia Wilhelm hat erkannt, wie sie Hand anlegen muss, um



diesen Schmerz zu vertreiben. Zehn Minuten später fühlt sich Herr Friedrich sehr viel besser. Er wird jetzt einige Tage schmerzfrei sein und strahlt. »Ich war ja zunächst skeptisch«, sagt er, »weil ich immer alles genau berechnen und verstehen möchte.« Seine anfängliche Skepsis hat er aber schnell überwunden, weil er spürt, die Hände von Theresia Wilhelm setzen dort an, wo der Schmerz sitzt. Friedrich hat ein großes Stück Lebensqualität zurückgewonnen, weil er auch die Einnahme der Medikamente reduzieren konnte.

Auf dem Weg zu einer anderen Bewohnerin trifft Wilhelm auf eine Kollegin, die über einen verspannten Nacken klagt. »Lass uns mal eine TT-Behandlung machen«, sagt sie fröhlich. Und tatsächlich: Nach wenigen Minuten entspannt sich die Kollegin. »Wie weggeblasen. Ich bin jedes Mal aufs Neue begeistert.«, spricht sie aus, was die meisten erleben dürfen. Früher musste sie sich während des Dienstes mit Schmerztabletten behelfen. Heute gelingt die Schmerzlinderung quasi im Vorbeigehen.

Theresia Wilhelm betont: »Ich weiß inzwischen genau, wo ich bei ihr ansetzen muss, dann kann die Therapie schnell und durchaus auch anhaltend wirken.«

Theresia Wilhelm ist ausgebildete »Krieger und Kunz Therapeutic Touch®«-Lehrerin und im Team im Haus Martinus auch als Seelsorgebeauftragte unterwegs. Eine gute Kombination. Das findet auch Özlem Ulu, die Einrichtungsleiterin. »Frau Wilhelm hat bei uns als Sozialbetreuerin begonnen und fragte mich eines Tages, ob sie Therapeutic Touch® anbieten dürfe?« Man habe sich das angesehen, eine dreimonatige Testphase angeschlossen und festgestellt: »Das ist eine tolle Sache und auch im betrieblichen Pflegealltag leicht umzusetzen.«

Therapeutic Touch® wurde vor über 40 Jahren als ergänzende Pflegemaßnahme in der Alten- und Krankenpflege entwickelt und kommt aus den USA. Dort wird diese Therapieform in Krankenhäusern, Hospizen oder Langzeitpflegeeinrichtungen erfolgreich angewandt und hat sich

etabliert. Das hat Theresia Wilhelm überzeugt. »Ich bin immer noch jeden Tag beeindruckt, was das Erspüren des menschlichen Energiefeldes, das Wahrnehmen von Ungleichgewichten und deren Ausgleich durch meine Hände bewirken kann.«, sagt sie und ergänzt: »Mich freut besonders, dass unser Haus die Vorteile von Therapeutic Touch® erkannt und integriert hat.« Es zeigt sich im Alltag, dass diese Therapiemethode auch medikamentöse Unterstützung reduzieren kann oder ganz absetzen hilft. »Es bleibt aber eine begleitende Maßnahme, die selbstverständlich medizinische Indikationen nicht ersetzt, aber heilsam unterstützt«, erklärt Theresia Wilhelm, die darauf verweist, wie begeistert die Bewohnerinnen und Bewohner oder die Pflegenden von dieser Therapieform sind. Und viele wollen sie selbst erlernen und anwenden. Dazu sagt Theresia Wilhelm: »Je mehr wir sind, desto besser wirkt dieser Ansatz. Mein Ziel ist es, dass dieses Angebot eines Tages in allen Häusern zum Standard wird.« Im Haus Martinus bietet inzwischen ein Team von vier Kolleginnen Therapeutic Touch® an, denn es trägt auch zu einer höheren Zufriedenheit der Mitarbeitenden bei, die im Pflegealltag durch diese kleine Auszeit schnell wieder mit Freude weiterarbeiten können.

Inzwischen werden Kurse im stiftungseigenen Weiterbildungsprogramm der Akademie Schloss Liebenau angeboten. Der dritte Grundkurs ist bereits in Planung.

Theresia Wilhelm bildet Interessierte zu Therapeutic Touch®-Praktizierenden aus und gibt ihre Erfahrung und ihr Wissen um die Sprache der

Hände gerne weiter, weil sie weiß: »Wer sich nach einer Behandlung wohl fühlt, kann sich besser in die Gemeinschaft integrieren oder als Pflegenden zu einem guten Arbeitsklima beitragen.«

Heike Schiller

*Name geändert

Therapeutic Touch® ist eine effiziente, wirkungsvolle, auf wissenschaftlicher Forschung basierende, ganzheitliche, nicht-medikamentöse, energetische Behandlung der heilsamen Berührung, die Anfang der 1970er-Jahre von der Krankenschwester und Dozentin für Pflegewissenschaften an der New York University, Dr. Dolores Krieger, und der Heilerin Dora Kunz in den USA entwickelt wurde. Basierend auf traditionellen Heilweisen und den Erkenntnissen modernster Wissenschaft, ist Therapeutic Touch® leicht zu erlernen. Ausgehend von der Annahme, dass alle Lebewesen Energiefelder sind, die ständig im Austausch mit ihrer Umwelt stehen, besitzt jeder die natürliche Fähigkeit, den Heilungsprozess in einem anderen Lebewesen zu unterstützen, indem dessen Selbstheilungskräfte angeregt werden. Seit 2019 ist der Begriff Therapeutic Touch® rechtlich geschützt. Ausführliche Informationen findet man unter:

<https://therapeutic-touch-deutschland.de>

Weiterbildungsangebote der Akademie Schloss Liebenau:

<https://akademie.stiftung-liebenau.de/fort-und-weiterbildungen/>

Zeit und Veränderung

Zeit ist gnadenlos. Auf die Sekunde genau sagt uns die Zeit den Augenblick unserer Geburt und den Zeitpunkt des Todes. Ansonsten eilen wir durch die Zeit, schleppen uns durch die Zeit, genießen wir die Zeit, erarbeiten uns die Zeit, gewähren Zeit, erobern Zeit und manchmal meinen wir, wir könnten sie besitzen. Aber im Grunde wissen wir alle: Wir haben die Zeit nicht, wir besitzen sie nicht. Wir dürfen in ihr leben. Zeit: Sie ist nur der Rahmen unseres Lebens, aber nicht das Leben selbst. Das Leben aber ermisst sich nicht in der Zeitspanne unseres Lebens. Zeit an sich hat keine Qualität. Zeit schreitet davon, ist nicht verfügbar und endet auch nicht im Augenblick des Todes. Zeit geht einfach über uns hinweg. Zeit ist gnadenlos.

Aber Zeitpunkte sind wichtig. Augenblicke, Tage, Monate, Jahre. Wir sind wichtig in der Zeit. Die Qualität von Zeit ist Leben. Und Veränderung bestimmt unser Leben. Ob wir wollen oder nicht. Wir verändern uns in der Zeit. Aber wir nehmen die Veränderung unterschiedlich wahr. Manches wollen wir verändern. Wir treffen Entscheidungen, schlagen neue Wege ein, bleiben stehen, gehen vorwärts oder einfach in eine andere Richtung. Das sind Veränderungen, die wir meist positiv bewerten. Wir fühlen uns aktiv und selbstbestimmt. Das gefällt uns. Aber Veränderung kommt auch fremdbestimmt auf uns zu. Ereignisse verändern uns. Die Pandemie hat uns verändert, Erdbeben, Krieg. Veränderung fragt uns nicht. Krankheit fragt nicht und der Tod schon gar nicht. Schmerzhaft erfahren wir den Tod anderer Menschen, von Freunden, Verwandten. Unterschiedlich reagieren wir auf Veränderung. Da gibt es keine Regel. Wir wollen festhalten, können loslassen. Wir verändern uns gern, traurig, glücklos und manchmal begeistert. Wir bleiben Individuum und unsere Reaktion auf Veränderung bleibt individuell.

Aber was, wenn wir uns der Veränderung verweigern? Was geschieht mit uns, wenn wir Veränderung nicht

ertragen können? Ich möchte bleiben, wie ich bin und verändere mich doch. Ich möchte keine Abschiede mehr, und Menschen verabschieden sich doch. Ich mag das Alter wie ich die Jugend mochte und werde doch alt und mag nicht alt sein. Ich bin gesund und werde doch krank. Ich achte den Augenblick und verdränge doch den Gedanken, dass Krankheit mein Leben bestimmen könnte. Ich weiß, dass das Leben sterblich ist und mag nicht daran denken, dass auch mein Leben begrenzt ist. Ich werde sterben. Die letzte oder vorletzte Veränderung. Das ist Glaubenssache. Schluss, Aus, Ende oder Eintritt in die Ewigkeit. Aber wie auch immer ich denke, diese letzte Veränderung ist gewiss.

Ich höre den Zeiger ticken, unerbittlich und weiß, eines Tages tickt meine letzte Sekunde. Es wird nicht das Ende der Zeit sein, aber meine Zeit wird enden. Ich weiß, dass mein Leben sich ständig verändert, dass ich mich verändere. Weh dem, der keine Veränderung mag. Jener wäre verdammt, sich eines Tages selbst nicht mehr leiden zu können, weil er im Widerstand gegen das Lebt, was das Leben ausmacht: Zeit und Veränderung. Und also kann ich mich nur für die Qualität des Lebens entscheiden. Ich beginne ein wenig behutsamer durch die Zeit zu geben, weil ich spüre, dass die Gedanken an das Ende der Zeiten, die ich erleben darf, näherkommen. Ich möchte den Veränderungen in meiner Lebenszeit nicht angstvoll begegnen. Ich genieße jeden Tag, die Menschen um mich, meine Aufgaben und Gedanken, und ich beginne die Menschen meiner Zeit immer tiefer in mein Herz zu lassen. Sie sollen spüren, dass sie mir etwas bedeuten. Die eigene Verletzbarkeit schreckt mich nicht mehr. Ich weiß, wie menschlich sie ist. Und ich will ja schließlich Mensch sein und bleiben. So sei mir willkommen in meinem Leben: Veränderung! Noch bleibt Zeit, das Leben zu umarmen.

Prälat Michael H. F. Brock



Bewegung macht glücklich...

... und mit den Ohren wackeln regt die Lachmuskeln an

Bewegung und Sport setzen Glückshormone frei, sorgen für positive Stimmung, Wohlbefinden und Kreativität. Daran lässt die Wissenschaft keinen Zweifel, und zweifelsohne spielt das Alter überhaupt keine Rolle. Denn es geht ja nicht um Höchstleistungen, sondern um Freude an der Bewegung und ein gutes Körpergefühl. Ob alleine oder in der Gruppe, im Haus oder an der frischen Luft – ganz egal: Wer sich bewegt, hat mehr vom Leben. Das war auch das Lebensmotto des amerikanischen Künstlers Andy Warhol: »Es ist egal, wie langsam Du läufst, solange Du nie aufhörst zu gehen«. Ein Motto, das wir uns in unseren Häusern leben und mit unserem kompetenten Fachpersonal umsetzen.

Wer rastet, der rostet. Eine alte Weisheit, die bekanntlich auf vieles im Leben zutrifft. Aber ganz besonderes auf unseren Bewegungsapparat. Deshalb ist es gut, wenn man sich regelmäßig bewegt, Herz und Kreislauf in Schwung

bringt und Muskeln und Knochen stärkt. Dass körperliche Aktivität auch den Geist anregt, ist ebenfalls ein bekanntes Phänomen. Gleichzeitig soll es Freude machen und abwechslungsreich sein.

BEWEGUNG MACHT GLÜCKLICH

Das bestätigt auch Heinz Bloss. Er war mehr als 30 Jahre Professor für Sportwissenschaften in Karlsruhe. Der inzwischen 83-Jährige weiß also, wovon er spricht, wenn er, vor Kurzem in einer großen Wochenzeitung dazu befragt, sagt: »Seit jeher vertrete ich die sanfte Gesundheitssportbewegung, bei der es nicht auf Leistung, sondern auf Regelmäßigkeit und das richtige Maß ankommt.« Das befolgt er selbst jeden Tag. Und genau hier setzen die Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie die ausgebildeten Betreuungsassistenten in unseren Häusern an.

So sind Übungen zur Sturzprophylaxe fester Bestandteil des Programmes. Dabei werden Kraft und Gleichgewicht trainiert, beides hilft, Stürze zu vermeiden. »Bei den angebotenen Übungen orientieren wir uns stets am aktuellen Befinden der Menschen. Die Bewegungsabläufe können dann auch allein weiter trainiert werden. Großer Beliebtheit erfreuen sich Sitztanzübungen zu altbekannten Schlagern«, berichtet Regina Schork von der sozialen Betreuung im Haus der Pflege Dr. Albert Moll in Tettngang. »Wenn die ganze Sportgruppe mitsingt, dann ist der Funke übergesprungen. Es soll ja Spaß machen!« Auf diese Weise werden Gedächtnis, Gleichgewichtssinn sowie Beweglichkeit trainiert und sicheres Gehen und Stehen gefördert.

Das Angebot variiert in den einzelnen Häusern und umfasst zum Beispiel jahreszeitlich ange-

passte Fantasiereisen, Meditationssequenzen sowie spielerische Finger-, Hand- und Fußgymnastik, Lockerungen der Gesichtsmuskulatur und vereinzelt angewandte An- und Entspannungsmodule für die Arm-, Nacken- und Schultermuskulatur. Atemübungen, Beckenbodentraining sowie Übungen zur Kräftigung der Hüftmuskulatur gehören genauso dazu, wie das Einüben des sicheren Umgangs mit einem Rollator. Hierzu kann man an einem Mobilisierungsprogramm teilnehmen, das zudem noch die Beinmuskulatur trainiert. Und schließlich

ist es »immens wichtig, die Beweglichkeit der Gelenke zu stärken und zu erhalten, um möglichst lange mobil zu bleiben«, weiß Claudia Schwab von der sozialen Betreuung im Haus der Pflege St. Katharina in Weidenbach. Die Erfahrung zeigt überall, die Bewohnerinnen und Bewohner nehmen die Angebote zu Bewegung gerne wahr, weil sie sich hinterher gut fühlen. Freilich gibt es auch Menschen, die ihr Bett leider nicht mehr verlassen können. Für sie ist es mindestens genauso wichtig, die Kräfte zu stärken. Sie werden dabei unterstützt, Arme,

Beine und den Rücken zu bewegen. Das regt den Kreislauf an und hilft, auch im Bett, so gut als möglich, agil zu bleiben.

Und bevor wir es vergessen: Erinnern Sie sich noch an Pippi Langstrumpf? Sie hat einen Vorschlag, der vor allem die Lachmuskeln ertüchtigt: »Manche Leute glauben, dass man Ohren nur dazu hat, um damit zu wackeln.« Probieren Sie es doch mal aus!

Vera Ruppert und Heike Schiller



Man schmeckt ihn förmlich, den Espresso in der venezianischen Bar, riecht die Herrlichkeiten, die auf dem Markt von Saint-Denis zu haben sind, spürt das in der Luft wirbelnde Meersalz auf der Haut an der Küste von Cornwall, imaginiert den Farbenrausch am Polarkreis oder wundert sich über den Berliner Alltag. Sommerleichte Lektüre haben wir für Sie ausgewählt, die mit ihren Geschichten Orte so nahe bringen, dass man sich beim Lesen oder Hören so fühlt, als sei man mittendrin und unmittelbar dabei. Die größten Abenteuer entstehen eben doch auch im Kopf. Gute Lektüre!



| 1 |

Der Salzpfad

Erst werden sie übers Ohr gehauen, dann verlieren sie Haus, Hof und ihre gesamten Ersparnisse. Raynor und ihr Mann Moth Winn stehen nach 32 Jahren Ehe vor dem absoluten Nichts. Da sie ohnehin kein Dach mehr über dem Kopf haben, werden die alten Rucksäcke gepackt und das Abenteuer beginnt. Sie erwandern den »South West Coast Path«, der mit 1.000 Kilometern längste und wildeste Küstenweg Englands. Ihre Kinder erklären sie für verrückt. Diese autobiografische Geschichte erzählt davon, dass Aufgeben einfach keine Option ist. Es berührt und ist wundervoll geschrieben.

Raynor Winn: Der Salzpfad; Goldmann Taschenbuch, 10,00 € oder Dumont gebunden, 22,95 €



| 2 |

Unterwegs – Vom Reisen

Er war ein begnadeter Erzähler, ein zugewandter Moderator, Humorist und Essayist. Roger Willemssen ist 2016 leider viel zu früh gestorben. Was er uns aber hinterlassen hat, bleibt fast zeitlos. Und so hat die Literaturkritikerin Insa Wilke vor kurzem die Geschichten des großen Reisenden neu herausgegeben. Mit ihm können wir eintauchen in den Farbenrausch des Nordens, in das Leben von Mädchen in Afghanistan oder seinen Blick auf Tokio erleben. Der Grimme-Preisträger erfüllte sich Zeit seines Lebens den Kindheitstraum vom Reisen und lässt uns plastisch daran teilhaben.

Roger Willemssen: Unterwegs – Vom Reisen; Hrsg. Dr. Insa Wilke, Fischer Taschenbuch, 10,00 €

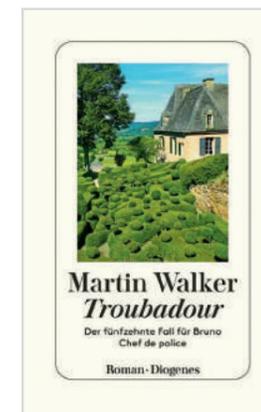


| 3 |

Ich geh' so gern durch diese Stadt – Die Berlin-Geschichten

Der Schriftsteller David Wagner gehört zu den intimsten Kennern der Bundeshauptstadt, die er seit 30 Jahren erkundet. Auf seinen Streifzügen begegnen ihm Menschen und Orte im beständigen Wandel. Seine sehr persönlichen Erlebnisse lassen uns in ein Berlin eintauchen, das kein Reiseführer zu vermitteln vermag und das gerade deswegen so vielfältig und schonungslos offen beschrieben daherkommt, dass man am liebsten sofort selber auf Wanderung gehen mag. Dieser Band versammelt alle Texte, die in dieser Zeit entstanden sind.

David Wagner: Ich geh' so gern durch diese Stadt – Die Berlin-Geschichten; Rowohlt, 20,00 €



| 4 |

Troubadour – der 15. Fall für Bruno, Chef de police

Zugegeben, es erscheint merkwürdig, den bereits 15. Fall von Martin Walkers Polizeichef Bruno, der im südfranzösischen Saint-Denis spielt, als besonders lesenswert vorzustellen. In Wirklichkeit sollte man natürlich mit dem, bereits 2010 erschienenen, ersten Fall beginnen, schon allein, um im aufregenden Privatleben des Protagonisten am Ball bleiben zu können. Geschichte, Kultur und die Lebensweise in der herrlichen Landschaft des Périgord bilden den Hintergrund der Kriminalromane, bei denen es mindestens ebenso viel um gutes Essen geht, wie um die pfiffige Art von Bruno, die zuweilen kniffligen Fälle zu lösen.

Martin Walker: Bruno – Chef de Police (Bd. 1, 2010) bis Trobadour (Bd. 15, 2023), Roman Diogenes 13,00 – 26,00 €



| 5 |

Falsche Freunde

Venedig ist für viele ein Sehnsuchtsort. Dort finden auch zahlreiche Schriftstellerinnen und Schriftsteller ihre Geschichten. Und so verfügt Venedig, wie keine andere Stadt, über einen großen Reichtum an (erfundenen) Kommissaren mit den unterschiedlichsten Charakteren. Neu in diesem Reigen ist Commissario Morello, der den beiden Autoren Wolfgang Schorlau und Claudio Caiolo aus der Feder fließt und spannende Momente garantiert. Der gebürtige Sizilianer mag die Stadt nicht, wurde aber im ersten Band der Reihe dorthin versetzt und löst seit 2020 Fälle, die tief in die Verstrickungen von Politik und Verbrechen blicken lassen.

Wolfgang Schorlau/Claudio Caiolo: Der freie Hund (2020), Der Tintenfischer (2021), Falsche Freunde (2023); KiWi Paperback, 14,90 – 17,00 €

Impressum

zeittöne ist ein Magazin der

Liebenau Lebenswert Alter gemeinnützige GmbH
Liebenau Leben im Alter gemeinnützige GmbH
Heilig-Geist Leben im Alter gemeinnützige GmbH

Redaktion: Alexander Grunewald, Vera Ruppert, Heike Schiller,
Verena Kappler

Gestaltung: Sabine Koch

Fotografie: Titel, Seiten 2, 4, 5 – 11, 14, 16, 18, 20: Heike Schiller;
Editorial, Seiten 4, 12: Felix Kästle; Seiten 5, 17: Stiftung Liebenau,
Vera Ruppert; Seiten 21 – 23: Stiftung Liebenau; Seiten 24/25: Verlage

Bildbearbeitung: Piltz Reproduktionen, Stuttgart

Druck: Siegl-Druck, Friedrichshafen

Erscheinungstermin: Juni 2023

Auflage: 3.000 Exemplare



Deine Zukunft ist menschlich.
Jetzt bewerben!

Arbeiten wie ein Roboter?

f i d

Macht bei uns nur einer.

Du machst gemeinsame Sache mit Robotern und unterstützender Technologie, um Seniorinnen und Senioren in deiner Nähe ein lebenswertes Alter zu ermöglichen – in familiären und modernen Einrichtungen.

Starte durch in der stationären Pflege!

 www.stiftung-liebenau.de/zukunft-pflege

Stiftung Liebenau 

Kontakt

Liebenau Lebenswert Alter gemeinnützige GmbH

Liebenau Leben im Alter gemeinnützige GmbH

Siggenweilerstraße 11
88074 Meckenbeuren

Tel.: +49 7542 10-4000

pflege@stiftung-liebenau.de
www.stiftung-liebenau.de

Heilig-Geist Leben im Alter gemeinnützige GmbH

Emmelhoferstraße 1
88353 Kißlegg

Tel.: +49 7542 10-4000

pflege@stiftung-heilig-geist.de
www.stiftung-heilig-geist.de