

anstifter

Magazin des Liebenauer
Stiftungsverbunds

1 | 2026

**Resilienz – Halt finden,
stark werden** 12

**anstoß: Mehr Vertrauen
in die Profis, bitte!** 6

**Bundespräsident lobt
Berufsbildungswerke** 30


Inhalt

- 3 Editorial
- 35 Impressum
- 35 Wir sagen Danke!
- 36 Spot an: Isabella Burgey-Meinel


Stiftung Liebenau

- 4 Trauer um Monsignore Huber
- 6 **anstoß**: Mehr Vertrauen in die Profis
- 8 Würdigung für Ina Maria Lerchbaumer
- 9 Spiritueller Impuls
- 10 kurz und knapp

Schwerpunkt: Resilienz – Halt finden, stark werden

- 12 Herausforderungen meistern
- 14 Trainee: Mensch bleiben dürfen
- 15 Natur und Humor helfen immer
- 16 Eine Gemeinschaft, die stärkt
- 17 Berufsweg: nach vorne schauen
- 18 Jeder ist fähig, resilient zu sein
- 20 Ein Suizidversuch mit Folgen
- 21 Service: Literatur und Übungen
- 22 Eine Frage an Mitarbeitende
- 24 Schwerpunkt: Die Kraft von innen 

Aus der Praxis Deutschland

- 26 Auszubildende lernen im Sprachcafé
- 26 Deutsch lernen im Sprachcafé 
- 27 Schulpartnerschaft für Erfahrungen
- 27 Neue Paten im Kinderhospizdienst
- 28 Vortrag über Demenz am Lebensende
- 28 Virtuelle Arztbesuche im Pflegealltag
- 29 Ein Zaubertisch für Erfolgserlebnisse
- 29 Pflegekräfte sollen gut ankommen
- 30 Steinmeier lobt Berufsbildungswerke
- 30 BBW-Azubis unter den IHK-Besten
- 31 Fachtag: Hilfe für einen besseren Alltag
- 31 Ausstellung mit kraftvoller Wirkung

International

- 32 Vorarlberg: familienfreundlich
- 32 Buch: Der Bademeister ohne Himmel
- 33 Schweiz: pürierte Kost wie ein Fest
- 33 Italien: zwei neue Häuser der Pflege

Stiftung Hospital zum Heiligen Geist

- 34 Endlich: staatliche Anerkennung
- 34 Schule empfängt Chinesen

 Text in Leichter Sprache



4

Die Stiftung trauert um Monsignore Norbert Huber, der 28 Jahre das Sozialunternehmen zunächst als Direktor und später als Vorstand geleitet hat. Nicht nur in seiner Funktion, sondern auch als Mensch wurde er geschätzt.



12

Resilienz ist eine Kraft, die aus dem Inneren kommt. Sie muss nicht automatisch in uns sein, kann aber aufgebaut und erlernt werden. Lesen Sie mehr dazu im Schwerpunkt dieser Ausgabe.



29

Ausländischen Arbeitskräften erleichtert das Liebenau Boarding Center das Ankommen in Deutschland: Hier erhalten sie nicht nur Wohnraum, sondern auch Unterstützung bei ihrer Integration.



33

Italien: Die Stiftung Liebenau Italien übernimmt zwei neue Häuser in Novara. Die Stadt mit rund 102 000 Einwohnerinnen und Einwohnern befindet sich in der gleichnamigen Provinz im Piemont.

Themendossiers

„In unserer Mitte – Der Mensch“: So lautet das Leitwort der Stiftung Liebenau. Ihre Geschäftsfelder sind Ausdruck der vielfältigen Arten und Weisen, wie sie Menschen zur größtmöglichen Teilhabe verhilft. Kompakt und differenziert bieten Themendossiers auf der Website der Stiftung Liebenau Einblicke in diese Arbeit. Nachhaltigkeit, Europa, Ehrenamt sind nur einige davon.

stiftung-liebenau.de/themendossiers

„anstifter“ als e-book:
stiftung-liebenau.de/anstifter



Termine

7. Mai 2026

5. Internationaler Fachtag zum Thema SEO/SEED, Liebenau

11. Juli 2026

Fußballturnier um den Klaus-Kinkel-Pokal, Liebenau

stiftung-liebenau.de/aktuelles/termine



Follow us!

Auf Instagram, Facebook und Co. versorgen wir Sie mit Neuigkeiten, Veranstaltungstipps und Blicken hinter die Kulissen bei der Stiftung Liebenau. Einfach folgen, liken und teilen. Sie finden uns auf allen Kanälen unter [@stiftungliebenau](https://www.instagram.com/stiftungliebenau)

Mit dem **anstifter** informieren wir regelmäßig über Ereignisse, Themen und Projekte in der Stiftung Liebenau. Dazu verwenden wir personenbezogene Daten. Sie werden mit der nötigen Sorgfalt und unter Beachtung des gesetzlichen Datenschutzes verarbeitet. Unsere Datenschutzmaßnahmen finden Sie hier: stiftung-liebenau.de/datenschutz



Wie ist Ihre Meinung?
Die Vorstände der Stiftung Liebenau freuen sich auf Ihre Rückmeldung: vorstand@stiftung-liebenau.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Resilienz ist ein Begriff, der in unserer Zeit viel, fast schon inflationär, verwendet wird. Er beschreibt die Fähigkeit, Krisen nicht nur zu überstehen, sondern aus ihnen gestärkt hervorzugehen. Der Begriff selbst ist vergleichsweise neu im allgemeinen Sprachgebrauch. Für Unternehmen wie die Stiftung Liebenau oder die Stiftung Hospital zum Heiligen Geist, die über Jahrzehnte, gar Jahrhunderte und somit über Generationen hinweg bestehen, ist Resilienz jedoch mehr als ein Modewort. Sie ist gelebte Realität.

Stiftungen sind auf Dauer angelegt. Sie entspringen einem Stifterwillen und folgen einem bestimmten Zweck. Unternehmen, die wie die Stiftung Liebenau seit mehr als eineinhalb Jahrhunderten bestehen, haben Zeiten des Umbruchs, wirtschaftliche Krisen, gesellschaftliche Veränderungen und technologische Revolutionen erlebt. Im Gründungsjahr der Stiftung Liebenau fand der Deutsch-Französische Krieg statt. Sie erlebte ein Kaiserreich, die Weimarer Republik, die Diktatur der Nationalsozialismus und hat sich in der Bundesrepublik Deutschland zu dem entwickelt, was sie heute ist. Ihre Beständigkeit ist kein Zufall. Sie speist sich aus einer besonderen Verbindung von Haltung und Anpassungsfähigkeit.

Ein klares Wertefundament hat den in der Vergangenheit verantwortlich Handelnden seit Adolf Aich Orientierung gegeben – insbesondere in Zeiten, in denen äußere Sicherheiten, Weltkriege, Weltwirtschaftskrise, Epidemien Unsicherheiten erzeugten. Werte waren und sind dabei kein starres Korsett, sondern ein innerer Kompass, der Entscheidungen trägt

und Vertrauen schafft: bei Mitarbeitenden, Partnern und den Menschen, für die wir arbeiten.

Als ein auf Dauer angelegtes Unternehmen müssen wir wandlungsfähig bleiben und nicht an Strukturen festhalten, nur weil sie eine gewisse Zeit funktioniert haben. Resilienz bedeutet hier nicht, sich nicht zu verändern. Um sich treu zu bleiben, ist es sogar notwendig sich zu hinterfragen und sich zu verändern. Und unabhängig zu bleiben. Nur so kann ein Unternehmen lernen und sich entwickeln und letztlich bleiben. Oder mit den Worten unseres Stiftungsinitiators Adolf Aich gesagt: „Da sollt doch Wandel geschafft werden.“

Nicht zuletzt gehört zur Resilienz auch der „Mut zur Lücke“, eine Fähigkeit, Unsicherheiten auszuhalten und dennoch handlungsfähig zu bleiben. Wir haben nicht auf jede Entwicklung sofort eine Antwort. Aber wir sind bereit zuzuhören, zu beobachten und zu erkennen, was Menschen wirklich brauchen, um dann unsere Stimme zu erheben und eine Entscheidung zu treffen, die der Verantwortung für Mitarbeitende, Klientinnen und Klienten Rechnung trägt.

Resilienz ist kein Zustand, der irgendwann einmal erreicht ist. Sie ist ein fortwährender Prozess. Für ein Unternehmen mit einer so langen Geschichte wie der Stiftung Liebenau bedeutet das: aus der Vergangenheit lernen, in der Gegenwart verantwortlich handeln und die Zukunft aktiv gestalten.

Vielleicht ist es genau diese Haltung, die uns über Generationen hinweg getragen hat: die Balance zwischen Beständigkeit und Veränderung – und der feste Glaube daran, dass beides zusammengehört.

Das meint Ihr Vorstand

Dr. Berthold Broll

Dr. Markus Nachbaur

Trauer um Monsignore Huber

Der ehemalige Vorstand prägte die Entwicklung der Stiftung Liebenau entscheidend

28 Jahre lang war Monsignore Norbert Huber Direktor und Vorstand der Stiftung Liebenau. In dieser Zeit stellte er wichtige Weichen für das Sozialunternehmen, die bis heute wirken. Am 29. Dezember 2025 – wenige Wochen vor seinem 100. Geburtstag – ist Norbert Huber verstorben. Die Stiftung Liebenau nimmt Abschied – mit großer Dankbarkeit.



Monsignore Norbert Huber, ehemaliger Vorstand der Stiftung Liebenau im Jahr 2015.

„Zugewandt“: Treffender könnte der Titel eines Buchs nicht sein, das zum 90. Geburtstag von Norbert Huber erschien. Wer ihn kannte, hat ihn genauso erlebt, egal ob mit oder ohne Beeinträchtigung, ob Mitarbeitende oder Führungskraft. Sein Neffe charakterisierte ihn bei der Trauerfeier als „nicht getrieben, sondern getragen.“ Er habe ihn niemals gehetzt erlebt. Auch damals nicht, als er noch in Amt und Würden war. Er gab seinem Gegenüber stets das Gefühl die wichtigste Person

zu sein. Begegnungen waren für ihn nicht beiläufig, sondern wesentlich. Getragen wurde Huber von seinem Glauben. Die Beziehung zu Gott habe er gepflegt: nicht aus Pflicht, sondern aus Bedürfnis, wie sein Neffe im Namen seiner Familie unterstrich.

Theologe und Psychologe

Vor einem Jahrhundert, am 8. April 1926, kam Norbert Huber in Stuttgart zur Welt. Zusammen mit drei jüngeren Schwestern wuchs er in einer christlich-liberal geprägten Familie auf, die dem bürgerlich-katholischen Establishment angehörte. Nach der Grundschule folgte der Besuch des humanistischen Eberhard-Ludwig-Gymnasiums. Sein „Notabitur“ machte er in den Wirren des Zweiten Weltkriegs. Als Sanitätsoffiziersbewerber kam er in amerikanische und französische Kriegsgefangenschaft. In dieser Zeit wandte er sich noch mehr der katholischen Theologie zu, die im Jahr 1953 in der Priesterweihe in Heilbronn mündete. Es folgten mehrere Stationen an unterschiedlichen Orten als Vikar und Präfekt. 1961 schloss er ein zweites Studium als Diplom-Psychologe ab. Nach mehreren Direktoren- und Leitungsposten im Stuttgarter Raum kam er 1968 als Direktor zur „Heil- und Pflegeanstalt Liebenau“, begleitet von seiner Schwester Mechthild Huber. Später umfirmiert in Stiftung Liebenau leitete er das Sozialunternehmen bis zu seinem Ausscheiden 1996 als Vorstand, die letzten

Unvergesslich sind die Gottesdienste mit Monsignore Huber in Hegenberg. In seiner Ausstrahlung und in jedem seiner Sätze war seine Gabe zu spüren sich auf die Menschen mit zum Teil schweren Beeinträchtigungen einzulassen und eine Atmosphäre zu schaffen, die seine frohe Botschaft für alle er erlebbar machte.

Peter Brauchle, Mitarbeiter und Ehrenzeichenträger Stiftung Liebenau



Monsignore Norbert Huber interessierte sich auch nach seinem Abschied für die Belange der Stiftung Liebenau: im Gespräch mit den Vorständen Dr. Markus Nachbaur (links) und Dr. Berthold Broll.

vier Jahre gemeinsam mit seinem Vorstandskollegen Helmut Staiber.

Huber stellte die entscheidenden fachlichen Weichen

Humorvoll und freimütig blickt er in besagtem Buch zurück, auch auf die Bewerbung beim Verwaltungsrat für die Leitungsstelle der Heil- und Pfleganstalt: „Ich kannte die Menschen in Liebenau nicht. Ich hatte keine Ahnung, was mich dort wirklich erwartet.“ Er war zwar Theologe und Psychologe, hatte aber Bedenken, ob er damit den Aufgaben gewachsen ist. Bei seinem Amtsantritt musste er dann feststellen, dass die in Liebenau untergebrachten Menschen zwar mehr oder weniger gut versorgt sind. Aber dass es zu jener Zeit an jeglicher Förderung für sie fehlte. Dies sollte sich unter seiner Leitung dann grundlegend ändern. Mit seiner Zugewandtheit und seinem Weitblick hat Norbert Huber die Stiftung Liebenau im Laufe von fast drei Jahrzehnten entscheidend geprägt. Unter seiner Leitung entwickelte sie sich zu dem modernen Sozial-, Gesundheits- und Bildungsunternehmen, das sie heute ist. Mit seinen wegweisenden Impulsen für die fachliche, strukturelle und bauliche Erneuerung der Stiftung Liebenau war er oftmals seiner Zeit voraus: vom Hegenberger Kinderdorf für die spezielle Begleitung für Kinder und Jugendliche mit schweren Behinderungen – eröffnet im Jahr 1976 – über die Notwendigkeit eines Berufsbildungswerks für Jugendliche mit Lernschwierigkeiten sowie der Einrichtung eines Fachkrankenhauses für Menschen mit Behinderungen bis hin zum Aufbau der Liebenauer Altenhilfe. Von seinem Wirken zeugen bis heute auch viele breit aufgestellte soziale Angebote und Dienste.

Professionalisierung der sozialen Arbeit

Vorausschauend war auch das Thema Qualifizierung von Mitarbeitenden durch die Gründung des Instituts für Soziale Berufe in den 1970er Jahren, die damals bahnbrechend war. „Wir waren in Baden-Württemberg die ersten, die den Zusam-

menhang von gravierendem Fachkräftemangel und Mangel an entsprechender Ausbildung nicht nur erkannt hatten, sondern uns ist es vor allem gelungen, die Ausbildung verschiedener einschlägiger Berufe miteinander zu vernetzen“, wird Norbert Huber in der Historie der Stiftung Liebenau zitiert. Das Sozialunternehmen tat sich dafür mit drei anderen sozialen Trägern zusammen. So ist es unter der Leitung von Norbert Huber maßgeblich gelungen, tragfähige Strukturen für eine Professionalisierung der sozialen Arbeit zu schaffen.

Durch den Monsignore bin ich dahin gekommen, wo ich jetzt bin. Ihm habe ich alles zu verdanken.

Erika Neff, Ambulant Betreutes Wohnen Tettmang

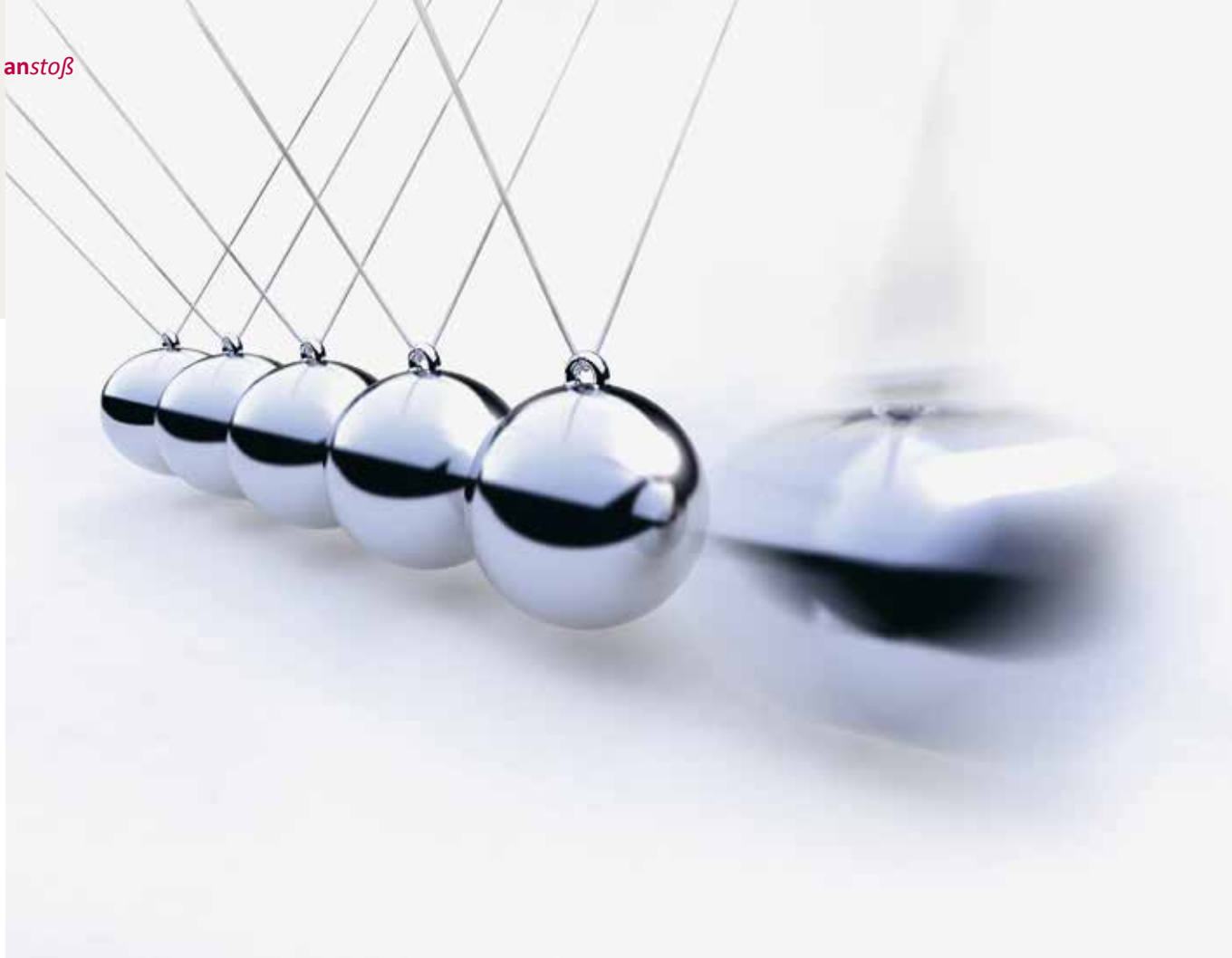
Vordenker der Inklusion

In stetem Bemühen um verbesserte Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderungen initiierte er Verbände und knüpfte Netzwerke. Dabei ging es ihm in seinem Denken und Handeln stets um die Menschen, um ein respekt- und würdevolles Umgehen im Miteinander und darum, dass sich jeder Mensch individuell in der Gemeinschaft entfalten und entwickeln konnte. Heute sagt man dazu: Inklusion. Seine Ideen spiegeln sich bildhaft im zu seiner Zeit entwickelten Leitsatz der Stiftung Liebenau. „In unserer Mitte – Der Mensch“ hat bis heute nichts von seiner Bedeutung und Gültigkeit verloren.

Auch nach seinem Ausscheiden als Vorstand ist er der Stiftung nahe geblieben. Mit großer Aufmerksamkeit hat er die Entwicklungen in der Stiftung und im Sozialbereich verfolgt, sich zu Wort gemeldet, wenn es ihm nötig schien. „Nicht laut, sondern helfend“, so der Aufsichtsratsvorsitzende der Stiftung Liebenau Dr. Joachim Senn.

Viele Auszeichnungen und Ehrungen untermauern seinen unermüdlichen Einsatz und sein großes Engagement. Im Jahr 1976 bekam er den päpstlichen Ehrentitel „Monsignore“ verliehen. Das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse erhielt er anlässlich der 125-Jahr-Feier der Stiftung Liebenau. Die Goethe-Universität Frankfurt am Main verlieh ihm den Ehrendoktor im Fachbereich „Katholische Theologie“. Das Ehrenzeichen der Stiftung Liebenau ist als Beweis für seine Verdienste für das Sozialunternehmen zu sehen.

Seine Abschiedsrede als Vorstand der Stiftung Liebenau im Jahr 1996 begann Monsignore Dr. h. c. Norbert Huber mit Worten von Dietrich Bonhoeffer: „Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude.“ Worte, die auch für seinen letzten Abschied gelten – im Namen der gesamten Stiftung Liebenau. (ao)



Politik muss mehr Vertrauen in die Profis setzen

Wie kann soziale Arbeit zukunftsfähig bleiben? Wir haben die Verantwortlichen unserer Geschäftsbereiche in Deutschland gefragt, welche Veränderungen es aus ihrer Sicht dringend braucht. Bürokratieabbau und Reduzierung übertriebener Dokumentationspflichten sind zentrale Anliegen der meisten Bereiche, denn diese kostbare Zeit fehlt für Klientinnen und Klienten. Von der Landesregierung in Baden-Württemberg wird darüber hinaus gefordert, entsprechende strukturelle Entscheidungen zu treffen und die Voraussetzungen für nachhaltige soziale Angebote zu schaffen. Lesen Sie ihre Anstöße an die Politik.

Pflege – mehr Vertrauen in die Profession

Eine starke Pflege braucht weniger Verwaltung und mehr Entscheidungskompetenz. Pflegefachpersonen müssen ihre Expertise eigenständig einbringen können. Klare Zuständigkeiten, verlässliche rechtliche Befugnisse und echtes Vertrauen in die Profession stärken die Qualität, die Motivation und die Versorgungssicherheit nachhaltig.

Dafür braucht es vor allem Entlastung: Weniger Dokumentation, digitale, schlanke Prozesse, der Abbau von Doppelstrukturen und praxistaugliche Vorgaben schaffen Freiräume, die direkt den Menschen zugutekommen und Pflegekräfte im Beruf halten.

Gleichzeitig müssen dort, wo Pflegeprofis kompetent entscheiden können, ihre Befugnisse erweitert werden – etwa bei der eigenständigen Anpassung von Wundversorgungen, der Verordnung von Hilfsmitteln oder verantwortlichen Televisiten. Das stärkt die pflegerische Expertise, entlastet Ärztinnen und Ärzte und verbessert die Versorgung.

Anerkennung und Wertschätzung sind dafür unverzichtbar. Worte allein reichen jedoch nicht: Pflege braucht echte Handlungsspielräume und sichtbare Unterstützung.

Alexander Grunewald, Geschäftsführer Liebenau Lebenswert Alter, Liebenau Leben im Alter

anstoß

Bildung – Menschen stabilisieren, fördern und befähigen

Die Politik braucht Mut, sich vom Streit um Einzelmaßnahmen zu lösen. Notwendig sind eine ehrliche Bestandsaufnahme und ein gemeinsames Zukunftsbild: Wie wollen wir in Deutschland leben? Welche Werte prägen unsere Gesellschaft? Wie sichern wir Zusammenhalt, Bildungsgerechtigkeit und Teilhabe für alle? Ein klares Zukunftsbild reduziert Polarisierung, stärkt Identität und entzieht extremistischen Kräften den Nährboden.

Für das BBW steht die Zunahme psychischer Auffälligkeiten bei jungen Menschen im Fokus. Präventive Unterstützung vermindert Abbrüche und Ausgrenzung. Dafür braucht es therapeutische Angebote sowie mehr Schulsozialarbeit und Schulpsychologie. Im dualen Ausbildungssystem muss neben Schule und Betrieb die Stabilisierung zum dritten Baustein werden. Die Medienbildung ist zentral: Kinder und Jugendliche dürfen im Umgang mit Medien nicht allein gelassen werden – das gesamte Bildungssystem muss hier Kompetenzen vermitteln. Zugleich benötigen soziale Einrichtungen verlässliche Investitionsmittel. Sonderprogramme wie der Digitalpakt II lindern akute Not, beheben aber keine strukturellen Defizite. Erforderlich ist eine dauerhaft gesicherte Refinanzierung der sozialen Infrastruktur – eine Kernaufgabe des Sozialstaats.

Christian Braun, Geschäftsführer Berufsbildungswerk der Stiftung Liebenau (BBW)

Gesundheit – spezielle Rahmenbedingungen in der Versorgung

Es braucht ein klares Bekenntnis der Politik, dass in die Expertise der verschiedenen Professionen grundlegendes Vertrauen besteht. Wir kennen die unterschiedlichen Bedarfe und die besondere Vulnerabilität von somatisch und psychisch Erkrankten Menschen mit einer intellektuellen Beeinträchtigung. Sollte dieses Vertrauen tatsächlich bestehen und kein Lippenbekenntnis sein, müssen aus Sicht der Praxis bestimmte Weichenstellungen vorgenommen werden.

Die medizinisch-therapeutische Diagnostik und Behandlung von Menschen mit einer intellektuellen Beeinträchtigung erfordert Fachwissen, das nur in einer multiprofessionell besetzten Praxis wirksam werden kann und daher einen eigenen Versorgungsrahmen benötigt. Im Krankenhausversorgungsverbesserungsgesetz (KHVVG) kommt die stationäre

Teilhabe – guter Rahmen für personenzentrierte Hilfen

Die Landespolitik in Baden-Württemberg ist gefordert, Teilhabe klar als Teil der Daseinsvorsorge zu positionieren. Zukunftsfähige Teilhabe braucht verlässliche, auskömmliche und praxistaugliche Rahmenbedingungen. Personenzentrierte Unterstützung kann nur gelingen, wenn Leistungen kostendeckend finanziert sind, Fachkräfte gehalten und gewonnen werden können.

Teilhabe benötigt Zeit, Beziehung und Kontinuität. Dafür müssen Vorhaltekosten, Koordinierungsaufgaben und flexible Unterstützungsformen anerkannt und finanziert werden. Gleichzeitig benötigen Leistungserbringer Gestaltungs- und Entwicklungsräume, um neue, inklusive Angebote und – auch digitale – Innovation erproben und weiterentwickeln zu können.

Zentrale Stellschrauben sind, den Fokus auf Wirkung und Zielerreichung zu legen, nicht auf die Formalerfüllung, den Risikozuschlag in prospektiven Verhandlungen anzuerkennen, den Auslastungsgrad in den besonderen Wohnformen zu reduzieren, Bedarfsermittlungs- und Berichtssysteme zu vereinfachen und gut integrierten Fach- und Hilfskräften die Aufenthalt- und Arbeitserlaubnis nicht zu entziehen.

Elke Gundel, Geschäftsführerin Liebenau Teilhabe

somatische Behandlung von Menschen mit Behinderungen, wie sie die St. Lukas Klinik erbringt, nicht vor. Bund und Länder müssen hier entsprechende Ausnahmeregelungen schaffen.

Nachweispflichten müssen reduziert werden: Aktuell wenden Ärzte und Pflegekräfte 33 Prozent ihrer Arbeitszeit für Dokumentation und Nachweise auf.

Das Gesundheitssystem und die Eingliederungshilfe müssen durchlässig und vernetzt sein. Weitere Versäulungen in diesem System halten wir angesichts wirksamer medizinisch-therapeutischer Versorgungsstrukturen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit komplexem Unterstützungsbedarf nicht für zielführend.

Alfons Ummenhofer, Geschäftsführer Liebenau Kliniken, Liebenau Therapeutische Einrichtungen

Ehrenzeichen als Würdigung für Ina Maria Lerchbaumer



Die Ehrenzeichenträgerin vor einem Gemälde, das ihr die Bewohnerinnen und Bewohner der Lebenswelt St. Antonius anlässlich der Würdigung gemalt haben.

Die Stiftung Liebenau hat die Millstätter Unternehmerin und Mäzenin Ina Maria Lerchbaumer mit ihrem Ehrenzeichen ausgezeichnet. Sie erhält die Ehrung für ihre herausragende ideelle und materielle Unterstützung, insbesondere für die Stiftung der Lebenswelt St. Antonius in Spittal an der Drau. Die Lebenswelt wurde 2012 eröffnet und bietet seither Menschen mit Unterstützungsbedarf ein Zuhause.

Die Lebenswelt St. Antonius entstand auf Initiative von Ina Maria Lerchbaumer. Aus der ehemaligen Familienvilla entwickelte sie – gemeinsam mit ihren Schwägerinnen und in Partnerschaft mit der Stiftung Liebenau – eine in Kärnten einzigartige Einrichtung: drei individuell gestaltete Wohngruppen, umgeben von Werkstätten, Kunst- und Gartenanlagen.

Heute leben dort 19 Klientinnen und Klienten. Für ihren

autistischen Sohn Anton wollte Lerchbaumer ein möglichst selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Ihr persönlicher Einsatz prägte das gesamte Projekt – von der Architektur über die Innengestaltung bis hin zu vielen liebevollen Details, die Atmosphäre, Ästhetik und Lebensfreude verbinden.

„Ein großes Herz und ein feiner Sinn für das Schöne“

In seiner Laudatio würdigte Vorstand Dr. Berthold Broll, die Geehrte als „Initiatorin, Ideengeberin und großzügige Spendlerin“, die die Lebenswelt St. Antonius entscheidend geprägt habe. Die Einrichtung ist bis heute ein Ort, der Menschen ein möglichst eigenständiges Leben ermöglicht – „dank Lerchbauers Engagement“.

Broll würdigte die neue Ehrenzeichenträgerin darüber hinaus als „Frau mit großem Herz, Begeisterung für das Schöne und einem unerschöpflichen Ideenreichtum“. Sie habe sich immer wieder für die Belange der Klientinnen und Klienten eingesetzt und entscheidende Verbesserungen angestoßen. Die Auszeichnung würdigt Lerchbauers langjährige Verbundenheit mit der Stiftung Liebenau. „Ihr Beitrag hat maßgeblich dazu beigetragen, dass die Lebenswelt St. Antonius zu einem Ort geworden ist, der Menschen Heimat, Förderung und Lebensqualität bietet.“

Ehrenzeichen als Wertschätzung gemeinsamer Arbeit

„Die Auszeichnung erfüllt mich mit großem Dank und ist eine Wertschätzung für die gemeinsame Arbeit in den vergangenen fast 15 Jahren. Wenn ich mir die Liste der bisherigen Ehrenzeichenträgerinnen und Ehrenzeichenträger der Stiftung Liebenau anschau, so erfüllt es mich mit tiefer Freude, zukünftig Teil dieser ehrenwerten Runde zu sein“, bedankte sich Ina Maria Lerchbaumer. „Mein besonderer Dank gilt all den Mitstreiterinnen und Mitstreitern, die bei der Initiierung der Lebenswelt geholfen haben, meiner Familie, die sich ebenfalls immer tatkräftig eingebracht hat, sowie dem gesamten Team der Mitarbeitenden vor Ort. Die Auszeichnung gebührt Ihnen allen miteinander. Heute kann ich sagen, dass das Projekt ein gelungenes ist. Ein sicherer Ort, an dem sich mein Sohn und alle unsere Klientinnen und Klienten und Mitarbeitenden entfalten und wohl fühlen können. Das ist nicht zuletzt ein Verdienst unserer Heimleitung“. (ud)



Was ist meine Kathedrale?

von Herta Maria Deiber, Pastoraler Dienst Berufsbildungswerk Adolf Aich

Mir persönlich fällt es leichter, anstrengende und herausfordernde Aufgaben und Arbeiten zu verrichten, wenn ich mir immer wieder bewusst mache, wofür ich es überhaupt tue. Was ist meine Motivation und Vision? Folgende Kurzgeschichte über eine Baustelle – die wir alle in unserem privaten und beruflichen Leben haben – zeigt mir auf, wie wichtig es ist, auf das Große und Ganze zu blicken.

Die folgende Passage aus der Geschichtensammlung „Vom Duft der Rosenblüte“ von Cornelia Haverkamp verdeutlicht dies sehr gut: „Ein Reisender kommt an einer Baustelle vorbei. Menschen arbeiten, schufteten und schwitzen. Steine werden geschleppt, behauen und Mörtel gemischt. Es herrscht ein hektisches Hin und Her. Noch ist nicht zu erkennen, was da entstehen soll. Da fragt der Reisende einen Arbeiter: „Entschuldigen Sie, was machen Sie denn da?“ Die Antwort missmutig: „Was wohl – Steine klopfen!“ Der Reisende geht weiter und fragt einen anderen Arbeiter: „Entschuldigen Sie, was tun Sie da?“ Der zweite Arbeiter antwortet launisch: „Ich schleppe Steine.“ Der Reisende fragt einen dritten: „Darf ich fragen, was Sie da machen?“ Dieser Mann antwortet: „Ich baue eine Kathedrale!“

Was ist meine Baustelle? Was die Steine? Was ist meine, ist unsere Kathedrale? Was ist unser Auftrag und unsere Vision? Sofern wir ein Ziel haben – eine Vision, für die es sich lohnt, sind wir motiviert und bereit, Einsatz zu bringen.“

Unsere Hauptaufgabe im Berufsbildungswerk ist es, Menschen mit besonderen Bedürfnissen und Einschränkungen zu einer Ausbildung und zu einem unabhängigen Leben zu verhelfen. Das wäre unsere „Kathedrale“. Wie an jeder Baustelle

sind auch hier Verzögerungen, Scheitern, Neuanfänge und Wiederaufbau, Auseinandersetzungen, Geduld und Spucke an der Tagesordnung. Gerade deswegen brauchen wir eine Vision – einen Sinn für unser Tun.

Ich hatte in einem Vorqualifizierungsjahr Arbeit und Beruf (VAB) einen Teilnehmer im Unterricht, der für mich wie ein anstrengender „Steinbrocken“ war. Seine Zerrissenheit und Prägung waren nur schwer auszuhalten. Ich sah nur noch das Mühsame.

Doch als ich ihn im dritten Lehrjahr zur Vertretung unterrichtete, zeigte er sich offen, lebensfroh, interessiert und motiviert. Seinem Abschluss zum Maler stand nichts mehr im Wege. Nur durch die Zusammenarbeit von Ausbildung, Schule, Bildungsbegleitung, dem Fachdienst Diagnostik und Entwicklung und Wohnheim sowie dem Teilnehmer selbst, den „Bauarbeitern“ ist die „Kathedrale“ gelungen. Welch Freude, diese Hürden und Anstrengungen bewältigt zu haben. Es hat sich gelohnt. Vision erreicht – Kathedrale steht!

Wir Mitarbeitenden erleben ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer des BBW später häufig in der Arbeitswelt: ob im Supermarkt, im Elektrohandel als Verkäufer, im Restaurant als Koch oder Bedienung, als Pflegekräfte, als Zimmermann, Schreiner, Maurer, im Reinigungsdienst oder in einer Kfz-Werkstatt. Sie haben es in die Arbeitswelt geschafft. Welch Freude, die Früchte und den Sinn der eigenen Arbeit erleben zu können. Letztlich führt uns unsere Vision zum Ziel und das beste Werkzeug sind wir – jeder einzelne von uns sowie als Team.



Die Stiftung Liebenau trauert um Dr. Helmut Schädler.

Dr. Helmut Schädler trat 1983 als Chefarzt in die St. Lukas-Klinik der Stiftung Liebenau ein. Von 1994 bis zu seinem Eintritt in den Ruhestand im Jahr 2007 war er zudem deren Geschäftsführer. Mit hoher fachlicher Kompetenz, Liebe zum Menschen und

Nachruf: Dr. Helmut Schädler

klugem Pragmatismus prägte er den Aufbau und die Entwicklung der Anfang der siebziger Jahre aus der Krankenabteilung der Stiftung Liebenau entstandenen Klinik entscheidend mit. Die Klinik ist heute, auch dank seines Wirkens, ein bundesweit anerkanntes medizinisches Kompetenzzentrum für Menschen mit Einschränkungen. Insbesondere die Etablierung der Erwachsenenpsychiatrie ist eng mit ihm verbunden. Im fortwährenden Bemühen um eine verbesserte medizinische Versorgung von Menschen mit Einschränkungen engagierte sich Dr. Helmut Schädler über die Stiftung Liebenau hinaus und rief so das Epilepsiezentrum Bodensee mit ins Leben.

Er war als Arzt, Kollege und Vorgesetzter sehr geschätzt und anerkannt – für seine ärztliche Kompetenz und sein überzeugtes Eintreten für Menschen

mit Einschränkungen. Mit Zuwendung und voller Empathie begegnete er seinen Patienten, gegenüber Eltern und Betreuern war er verständnisvoll und unterstützend, zu Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern war er aufmerksam und respektvoll.

Anlässlich seines Eintritts in den Ruhestand im Jahr 2007 wurde Dr. Helmut Schädler für seine zahlreichen Verdienste das Ehrenzeichen der Stiftung Liebenau verliehen. Bis zuletzt brachte er sein breites fachliches und soziales Wissen in die Arbeit des Ethikkomitees der Stiftung Liebenau ein. Wir sind ihm zu großem Dank verpflichtet und werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Vorstand der Stiftung Liebenau sowie Mitarbeitende und Geschäftsführung der Liebenau Kliniken

Inklusiver Kick um den Klaus-Kinkel-Pokal

Fußball hat eine lange Tradition bei der Stiftung Liebenau: Am Samstag, 11. Juli 2026 ab 10 Uhr geht es daher für inklusive Fußballmannschaften aus dem Raum Bodensee-Oberschwaben auf dem Liebenauer Fußballplatz wieder um den „Klaus-Kinkel-Pokal“. Bei dem inklusiven Turnier messen sich sowohl Fußballmannschaften aus dem Stiftungsverband als auch externe Mannschaften. Der Pokal ist nach dem 2019 verstorbenen ehemaligen Justiz- und Außenminister benannt. Der Politiker war der Stiftung Liebenau zeitlebens zugetan. Die Siegerehrung findet am Nachmittag statt. Neben dem Pokal stehen an diesem Tag der Spaß an der gemeinsamen Sache, Fair-Play, Gemeinschaftssinn und Begegnungen im Mittelpunkt. Für Essen und Getränke während des Turniers ist gesorgt. Eingeladene als Zuschauer und Zuschauerinnen sind alle Interessierten.

Parallel feiern in diesem Jahr die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihre Angehörigen im familiären Rahmen in Liebenau ein privates Sommerfest.





Brüsseler Kreis: 25 Jahre gemeinsame Werte

Der „Brüsseler Kreis“ feierte im Herbst vergangenen Jahres sein 25-jähriges Bestehen mit einem Festakt in Berlin. Ein Anlass, der nicht nur zum Rückblick einlud, sondern vor allem die Zukunft dieses besonderen Netzwerks in den Blick nahm. Die Stiftung Liebenau war durch die beiden Vorstände Dr. Berthold Broll und Dr. Markus Nachbaur sowie Christoph Sedlmeier vertreten. Sie blicken mit Stolz auf die langjährige Verbindung zu diesem Kreis wertorientierter Sozialunternehmen aus ganz Deutschland.

Der Brüsseler Kreis wurde im Jahr 2000 in Liebenau aus der Überzeugung heraus gegründet, dass wirtschaftliches Handeln und soziale Verantwortung sich nicht ausschließen, sondern gegenseitig stärken können. Heute vereint der Brüsseler Kreis

13 gemeinnützige, evangelische und katholische Sozialunternehmen aus Deutschland. Gemeinsam vertreten sie die Interessen einer unternehmerisch handelnden Sozialwirtschaft auf nationaler und europäischer Ebene. Die Mitglieder engagieren sich für Inklusion im Sinne der UN-Behindertenrechtskonvention und für sozialräumliche Strukturen, die Teilhabe ermöglichen. Ein Kernanliegen des Brüsseler Kreises ist zudem das Eintreten für ein geeintes Europa. Hierzu fördert und pflegt das Netzwerk den fachlichen Austausch mit Partnerorganisationen über Landesgrenzen hinweg. Das Jubiläum in Berlin zeigte eindrucksvoll, wie lebendig und wirksam das Netzwerk auch nach einem Vierteljahrhundert ist – insbesondere mit Blick auf die reformpolitischen Debatten im Bereich der Sozialpolitik.

Stromkosten senken durch dynamischen Stromtarif

Die Energiekosten stellen für große Organisationen wie die Stiftung Liebenau einen bedeutenden Ausgabenfaktor dar. Da Unternehmen den Strompreis im Wesentlichen nur beim reinen Energiepreis beeinflussen können, spielt eine kluge Beschaffungsstrategie eine zentrale Rolle. Während früher überwiegend Festpreisverträge genutzt wurden, bei denen der Strompreis einmalig für ein ganzes Lieferjahr festgelegt wurde, setzt die Stiftung Liebenau jetzt auf einen dynamischen Stromtarif mit der Option von Festpreisfixierungen bei großen Marktschwankungen.

Seit 2024 nutzt die Stiftung für größere Einrichtungen mit registrierender Leistungsmessung (RLM) überwiegend den so genannten „Spotmarkt“. Dabei richtet sich der Energiepreis nach den stündlichen Börsenpreisen für Strom. Diese Strategie ermöglicht es, von günstigen Marktphasen zu profitieren, etwa an Wochenenden oder zur Mittagszeit, wenn durch hohe Einspeisung von Photovoltaikstrom die Preise häufig sinken.

Die Auswertungen der Jahre 2024 und 2025 zeigen deutlich: Durch den verstärkten Bezug über den Spotmarkt konnten die

Stromkosten im Vergleich zu Festpreisangeboten im höheren sechsstelligen Bereich reduziert werden. Besonders Einrichtungen mit konstantem Verbrauch wie Pflegeheime profitieren davon. Gleichzeitig bleibt durch ergänzende Festpreisoptionen eine Absicherung gegen Preisschwankungen möglich.





Resilienz - Halt finden, stark werden

Wie es Menschen gelingt, Herausforderungen zu meistern

In den vergangenen Jahren ist Resilienz zu einem viel gebrauchten Begriff geworden – ein Schlagwort in einer von globalen Unsicherheiten, Megatrends und Krisen geprägten Zeit. Oft wird er nur oberflächlich verwendet, als Modewort, das schnelle Lösungen suggeriert, wenn Menschen mit persönlichen oder systemischen Umbrüchen und den damit verbundenen Unsicherheiten konfrontiert sind.

„Stark ist nicht, wer niemals fällt, sondern wer immer wieder aufsteht.“ Dieser dem chinesischen Philosophen Konfuzius zugeschriebene Sinnspruch bringt auf den Punkt, was Resilienz im Kern bedeutet: die Fähigkeit, Belastungen zu bewältigen, sich an Veränderungen anzupassen und trotz Krisen handlungsfähig und zuversichtlich zu bleiben. In der sozialpsychologischen Forschung wird Resilienz als dynamischer Prozess beschrieben, der von persönlicher Stärke, unterstützenden Beziehungen und fördernden Rahmenbedingungen getragen wird. So wird es möglich, fortlaufend mit Veränderungen, Umbrüchen auf persönlicher, organisatorischer oder gesellschaftlicher Ebene umzugehen. Beziehung, Bildung und Begleitung sind dabei die wirksamsten Schutzmechanismen im Umgang mit Krisen.

Halt geben und professionell begleiten

Gerade in der sozialen Arbeit mit unterstützungsbedürftigen Menschen spielen diese Faktoren eine zentrale Rolle. Viele Menschen suchen unsere Unterstützung, wenn ihr Leben aus der Balance geraten ist: ein plötzlich eintretender Pflegebedarf, eine körperliche oder kognitive Beeinträchtigung, eine Krankheit, psychische Krisen, soziale Einschnitte oder rasante gesellschaftliche und technische Entwicklungen stellen sie und ihre Familien oftmals überraschend vor große Herausforderungen. Die Aufgabe sozialer Organisationen und ihrer Mitarbeitenden ist es, Menschen in solchen Krisensituationen mit passenden Angeboten und Diensten Halt zu geben, und sie professionell zu begleiten – für eine gewisse Zeit oder über einen längeren Zeitraum.

Erlebtes teilen und miteinander wachsen

Resilienz entwickelt sich nicht im luftleeren Raum. Es braucht auch Orte, an denen sich Mitarbeitende sicher fühlen, ihre Erfahrungen teilen können und ein Verständnis füreinander entsteht. Gerade in sozialen Arbeitsfeldern, in denen Teams täglich komplexe emotionale Situationen begleiten, wird kollegiale Unterstützung zu einem zentralen Schutzfaktor. Wenn Belastungen gemeinsam wahrgenommen und getragen werden, sinkt die Gefahr individueller Überforderung. Ein Team, das sich bewusst Zeit für Austausch nimmt, schafft ein Klima, in dem auch schwierige Themen ohne Angst vor Bewer-

tung oder Stigmatisierung ausgesprochen werden können. Das stärkt nicht nur die psychische Widerstandskraft der Einzelnen, sondern auch die professionelle Handlungsfähigkeit des gesamten Systems.

Ebenso wichtig sind kontinuierliche Qualifizierungen und regelmäßige Supervisionen. Sie eröffnen Räume, in denen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter neue Perspektiven gewinnen, Konflikte reflektieren und ihre fachlichen Kompetenzen vertiefen und weiterentwickeln können. Professionelle Begleitung unterstützt dabei, Muster zu erkennen, Grenzen zu wahren und aus belastenden Situationen zu lernen, statt an ihnen zu zerbrechen. Entlastungsangebote – ob in Form von Auszeiten, präventiver Gesundheitsförderung oder strukturierten Reflexionsformaten – machen deutlich: Wer Verantwortung für andere trägt, braucht auch Fürsorge für sich selbst. Organisationen, die diese Angebote verlässlich verankern, investieren somit direkt in die Stabilität und Zukunftsfähigkeit ihrer Teams.

Ein Fall für Resilienz: Schicksalsschläge und soziales Netzwerk

Mitarbeitende in sozialen Berufen stehen täglich an der Seite von Menschen in herausfordernden und bisweilen existenziellen Situationen. Das ist nicht nur fachlich anspruchsvoll, sondern auch emotional herausfordernd. Resilienz bedeutet hier, empathisch zu bleiben, professionelle Grenzen zu wahren und Belastungen bewusst zu reflektieren. Daher sind neben Qualifizierungen auch Supervisionsangebote sowie eine Kultur der gegenseitigen kollegialen Unterstützung in den Teams besonders wichtig.

Im Schwerpunkt berichten wir unter anderem über einen jungen Mann mit Lernschwierigkeiten, der durch eine intensive schulische und therapeutische Begleitung seinen Weg in den Arbeitsmarkt gefunden hat. Wir erzählen, mit welchen Strategien eine Familie einem schweren Schicksalsschlag begegnet und wie durch Quartiersarbeit tragende Beziehungen und stabile Netzwerke entstehen.

Mitarbeitende, die ursprünglich aus einem anderen Berufsumfeld kommen, werden über ein Trainee-Programm für die speziellen Anforderungen der Psychiatrie sensibilisiert. Wie es gelingen kann, auch nach Jahren im sozialen Beruf kraftvoll zu bleiben, schildert eine langjährige Mitarbeiterin. (ud)

Mensch bleiben dürfen

Wie die St. Lukas-Klinik Neulinge in der Psychiatrie unterstützt

Michaela Sohler arbeitet seit September 2025 als Erzieherin in der St. Lukas-Klinik. Den Wechsel hat sie nie bereut, trotz Herausforderungen. Das liegt auch am Trainee-Programm der St. Lukas-Klinik. Etwas, was ihr dort vermittelt wurde, hat ihr besonders geholfen.

Michaela Sohler betrat im September 2025 eine ganz neue Welt, eine Welt, die sie aus ihrer bisherigen beruflichen Erfahrung im Kindergarten nicht kannte. Damals startete sie in der Lukas 02 in der St. Lukas-Klinik als Erzieherin. Dort werden Kinder zwischen 6 und 14 Jahren betreut, die unterschiedliche Krankheitsbilder und Einschränkungen haben. „Es war emotional belastend“, so beschreibt die 29-Jährige ihre Anfangszeit. Dass sie sich trotzdem wohl fühlte und blieb, lag vor allem an zwei Dingen: „Sehr geholfen hat mir das Team, ich habe mich gut aufgehoben und sicher gefühlt.“ Eine weitere wichtige Unterstützung war auch das Trainee-Programm der St. Lukas-Klinik, das sie bald nach ihrem Start in der Lukas 02 begann.



Erzieherin Michaela Sohler arbeitet seit September 2025 in der St. Lukas-Klinik und nimmt am Trainee-Programm teil.

Trainee-Programm mit fünf Modulen

Das Trainee-Programm besteht aus fünf Modulen. „Das erste Modul drehte sich um das Thema Haltung. Was ich für Werte habe und vertrete, und was für Werte die Patientinnen und Patienten haben“, berichtet Michaela Sohler. „Beim darauffolgenden Modul ging es um sozio-emotionale Entwicklung und die Einschränkungen, die die Kinder hier mitbringen. Darüber wusste ich als Erzieherin vorher nicht Bescheid, nicht in der Tiefe.“ Die weiteren Module beschäftigten sich mit „Arbeit mit Krisen, Gewalt und Aggression“, „Kommunikation und Kooperation“ und „Selbstschutz und Resilienzförderung“.

„Jedes Modul geht einen Tag lang und findet an der Akademie Schloss Liebenau statt. Die Kursgebühr wird von der St. Lukas-Klinik getragen und die Zeit, die für die Fortbildung aufgewendet wird, ist Arbeitszeit. Für uns ist es von großem Interesse, dass Mitarbeitende das Programm absolvieren“, erläutert Peter Fröhlich, der das Programm vor vier Jahren mitentwickelte und aufbaute. „Wir glauben: Je mehr jemand über psychiatrische Krisen und über sozio-emotionale Entwicklung weiß und sie versteht, desto sicherer kann er oder sie auftreten. Es geht uns darum, unsere Mitarbeitenden stark zu machen, ihnen besseres Rüstzeug zu geben, besseres Wissen. Damit sie durch zusätzlichen Erwerb von hoher Fachlichkeit sicher arbeiten können und auch unseren Patientinnen und Patienten Sicherheit vermitteln können.“

Wert wird beim Trainee-Programm auf einen hohen Praxisbezug gelegt. „Was ich toll fand, waren die Dozenten. Es waren nicht nur externe Experten, sondern erfahrene Fachkräfte, die teilweise lange Zeit selbst bei der Stiftung Liebenau gearbeitet haben“, betont Michaela Sohler. Als hilfreich empfand sie auch das Gespräch mit anderen Teilnehmenden. „Es gab in den Modulen viel Raum für Austausch. Dadurch wusste ich: Ich bin mit meinen Erfahrungen nicht allein.“

Noch eine wichtige Erkenntnis hat sie aus dem Programm mitgenommen. „Es wurde vermittelt, dass es okay und professionell ist, sich rauszunehmen und einen Kollegen oder eine Kollegin um Unterstützung zu bitten, wenn man merkt, dass eine Situation überfordert, dass man emotional nicht stabil ist. Das fand ich wichtig zu wissen. Dass man Mensch bleibt und bleiben darf in allen Herausforderungen.“ (syg)

Natur und Humor helfen immer

Auch nach einem Vierteljahrhundert liebt Marion Locher ihren Job

„Schuhe an und ab nach draußen!“- diese vermeintlich so profane, aber äußerst effektive Losung hat Marion Locher schon häufig eingesetzt, um brenzlige Situationen zu entschärfen. Deeskalation durch Ortswechsel.

Die gelernte Erzieherin und Altenpflegerin leitet die beiden Wohngruppen im Haus St. Josef in Liebenau. Während in Jos 11 ältere Menschen mit leichten Einschränkungen betreut werden, ist das Klientel in Jos 01 deutlich „energiereicher“, wie die Fachkraft berichtet. Viele der insgesamt zwölf Bewohner dieser geschlossenen Wohngruppe haben eine Autismus-Spektrum-Störung, können sich nicht richtig mitteilen, sind verhaltensauffällig. Unkontrollierte Gefühlsausbrüche, Wut und Aggression gehören für Marion Locher und ihre Mitarbeitenden zum Arbeitsalltag. Doch die 54-Jährige und ihr Team haben gelernt, professionell damit umzugehen und nichts mit nach Hause zu nehmen.

Strukturen, Abgrenzung und Aussprache

Probleme offen ansprechen und Konflikte frühzeitig lösen, nichts unter den Teppich kehren: Nach diesem Prinzip handelt Marion Locher. „Ich bin sehr direkt. Ich sage sofort, wenn mich was stört, gebe gleich Rückmeldung – positiv wie negativ. Danach kann ich dann mit dem Kollegen oder der Kollegin auch gern wieder einen Kaffee trinken gehen“, erklärt die Pädagogin. Diese Art der offenen Kommunikation hat sie gemeinsam mit ihrem Team, anfangs mit regelmäßiger Supervision, in einem

intensiven Prozess erarbeitet. Mittlerweile klappt das ganz hervorragend. Was bei den täglichen Dienst-Übergabegesprächen nicht geklärt wird, kommt spätestens bei den monatlichen großen Teambesprechungen auf den Tisch. Falls doch einmal Bedarf ist, wird extern Hilfe geholt: entweder in Form von Supervision oder durch einen der Fachdienste der Stiftung Liebenau.

Zusammenhalt im Team

Marion Locher ist nicht nur Teamleiterin, sie ist ebenso Teil des Teams. Das bedeutet, sie arbeitet genauso mit wie alle anderen, erledigt die gleichen Aufgaben. „Baden, duschen, Essen reichen – ich muss auch schauen, ob die Arbeit überhaupt machbar ist“, erklärt sie. Die Akzeptanz, der Zusammenhalt im Team ist groß. Das zeigt sich nicht zuletzt am geringen Krankenstand. Jeder achtet auf den anderen, spürt, wenn einer an seine Grenzen kommt.

Marion Locher ist immer bemüht, auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Teamkolleginnen und -kollegen einzugehen und ermöglicht schon mal durch geschickte Dienstplanung mehrere Wochen Urlaub am Stück für Reisen in Heimatländer. „Wir gucken aufeinander. Wenn ich sehe, einem geht es gerade nicht so gut, sage ich: ‚Komm ich übernehme deine Schicht‘“, berichtet die Teamleiterin. In Stresssituationen gelte es, nicht lange mit dem Schicksal zu hadern, sondern die Situation zu akzeptieren und entsprechend zu handeln. Dabei hilft auch eine Portion Humor: „Wir lachen viel, auch in Stresssituationen.“



Marion Locher fühlt sich auch nach vielen Jahren pudelwohl in ihrem Job.

Die Sorgen bleiben im Tal

Nach Dienstschluss setzt sich Marion Locher auf ihr Fahrrad und radelt nach Hause. Mit jedem Kilometer lässt sie die Arbeit weiter hinter sich. Wenn sie sich in ihrer Freizeit nicht gerade in den Sattel ihres Ponys schwingt, zieht es sie in die Berge. Wandern, hohe Berggipfel erklimmen, das macht ihr Spaß. Dabei kann sie sehr gut abschalten. „Ich finde es toll da oben. Die Sorgen bleiben unten“, lacht die Tierfreundin. Neben der Natur als Kraftquelle sorgen ihre große Familie und ihr Freundeskreis für Stabilität und Ausgeglichenheit. Viele ihrer Freunde arbeiten ebenfalls im sozialen Bereich. Man versteht sich ohne viele Worte, weiß um die beruflichen Herausforderungen des anderen. So kann Marion Locher auch nach vielen Jahren strahlend sagen: „Ich finde meinen Job super!“ (ks)

Hier trifft man einen Nerv

Quartierszentrum Rahlentreff: soziales Herzstück der Ravensburger Weststadt

Es scheint immer was geboten rund um den Eingang zum Rahlentreff in der Ravensburger Weststadt: Ein Kurs ist zu Ende, ein anderes Treffen beginnt. Eine Person stöbert am Ständer auf der Suche nach einem „neuen“ Kleidungsstück, jemand bringt ein paar Sachen fürs Geschenke regal. Über 40 überwiegend ehrenamtliche Angebote im Monat sind hier verortet. Den Kitt für das Zusammenleben im Quartier bilden die Ehrenamtlichen.



Bei der 1:1-Digitalberatung gibt es keine Frage, die von den Ehrenamtlichen nicht beantwortet werden könnte.

Ohne digitale Kenntnisse läuft heute nichts mehr. Da passt es gut, dass es fitte – häufig junge – Leute gibt, die wiederum auf – hauptsächlich ältere – Menschen treffen, die Rat brauchen. Einmal im Monat gibt es im Rahlentreff eine 1:1-Beratung mit Tipps: Wie geht ein Back-up, wie eine App-Installation oder wie nutzt man einen Messenger-Dienst.

Parallel dazu findet das Repair-Café statt. Die beiden großen Rollcontainer mit sorgsam sortiertem Werkzeug und die Anmeldebögen sind bereit. Stimmengemurmel ist zu vernehmen, fokussierte Konzentration auf die jeweilige Aufgabe zu spüren. Der persönliche Austausch zwischen den rund 15 Ehrenamtlichen und den über zehn Besuchern kommt dabei nicht zu kurz.

Im Gespräch mit dem Quartiersmanager des Rahlentreffs, Harald Enderle, fällt mehrfach das Wort niederschwellig. Außerdem, so sagt er, bewege er sich am „Markt“. Soll heißen: Die Angebote müssen auf die „Nachfrage“ oder den Bedarf abgestimmt sein. Ein Beispiel zeigt, was er meint: Während des Interviews wendet sich eine junge Frau auf der Suche nach einem Raum an ihn. Es findet sich kaum eine Lücke im monatlichen Rahlentreff-Kalender. Aber dann „matcht“ es doch. Keine zehn Minuten dauert es und der Schlüssel wird an die Kursleiterin ausgehändigt. „Das ist ja super, das ist voll unkompliziert“, so das Resümee der Frau, die eine Woche später ihren Salsa-Kurs starten kann. Aus 40 Angeboten sind also mir nichts, dir nichts 41 geworden: vom Spielertreff über die Betreuungsgruppe für Menschen mit beginnender Demenz und Kaffeenachmittag bis zu Kleiderflohmarkt und Yoga.

„Es ist eine logistische Leistung“, so der Quartiersmanager, der nicht nur für die mögliche Kursanbahnung sorgt, sondern auch Mädchen für alles ist. Im Quartier treffe man einen Nerv, da es im näheren Umfeld nicht viele Angebote gebe. In seiner Funktion, mit seiner Passion und seinem feinen Händchen versteht er es, Menschen zusammen-

zubringen und zu aktivieren. Am Beispiel Geschenke regal verdeutlicht er: Man trifft sich informell, kommt ins Gespräch, die Basis für Kontakt. „Wie es halt ist im Leben“, sagt er lapidar.

Der Rahlentreff schlägt eine fürs Auge unsichtbare Brücke zu den rund 4000 Einwohnerinnen und Einwohnern im Stadtteil Galgenhalde. Mit mehr als 100 Ehrenamtlichen und zurückhaltend geschätzt 200 bis 300 Nutzerinnen und Nutzern erreicht er einen nicht unerheblichen Teil der Bevölkerung vor Ort. Ermöglicht haben ihn die drei Partner Stiftung Liebenau, Stadt Ravensburg und Bau- und Sparverein Ravensburg. Mit einer Kollegin ist Enderle auch für das Ravensburger Mehrgenerationenhaus Weinbergstraße der Stiftung Liebenau zuständig. Der Ausgangspunkt für die Digitalberatung war hier, wo es sie schon über sieben Jahre gibt. Das ehemals ebenfalls angesiedelte Repair-Café existiert seit zehn Jahren und wird inzwischen in den Räumen des Kooperationspartners „Kapuziner – Raum für Kunst, Kultur und Soziales“ angeboten.

Die persönlichen Bande unter der Bewohnerschaft rund um den Rahlentreff sind schwer zu quantifizieren. Aber in Bezug auf die Ehrenamtlichen weiß Enderle definitiv, dass sehr enge Beziehungen entstehen: Man trifft sich regelmäßig, stellt gemeinsam etwas auf die Beine, tauscht sich aus, berät und repariert. Läuft. (ao)

Lernen Sie Menschen aus der Digitalberatung kennen. Einfach QR-Code scannen.



Nach vorne schauen

Nach mehreren „Gleiswechseln“ ist Lukas Gobbers angekommen

Schon als Kind wollte Lukas Gobbers Lokführer werden. Über einige Umwege ist er diesem Traum sehr nahegekommen. Was ihm dabei geholfen hat durchzuhalten.

Lukas Gobbers ist begeistert von Zügen. „Mich fasziniert das Aussehen der Züge, wie sie gebaut und aufgebaut sind, ihr Design, die verschiedenen Formen und Farben, das Mächtige und Kraftvolle daran“, erklärt der 26-Jährige. Diese Zugbegeisterung spürt er schon als Kind, als er in der Nähe eines kleinen Bahnhofs in Oberschwaben aufwächst. „Als kleines Kind hatte ich eine Holzeisenbahn, später eine Legoeisenbahn und dann eine Modelleisenbahn.“ Und schon früh steht auch sein Traumberuf fest: „Ich wollte Lokführer werden.“

Erster Versuch mit 15

Mit 15 Jahren bewirbt er sich zum ersten Mal für eine Ausbildung als Lokomotivführer, doch er erhält eine Absage. „Ich war zu jung“, sagt Lukas Gobbers rückblickend. Doch was könnte er stattdessen machen? „Nach der Schule wusste ich nicht, wie es weitergehen sollte. Da hat mir die Agentur für Arbeit zu einer Berufsvorbereitenden Bildungsmaßnahme (BvB) am Berufsbildungswerk Adolf Aich in Ravensburg geraten.“

Ein Jahr lang dauert die Maßnahme. „In dieser Zeit habe ich verschiedene Ausbildungsberufe kennengelernt. Nach einer Kennenlernphase mit Probeaufgaben schnuppert man in unterschiedliche Berufsfelder rein und merkt dabei, was einem gefällt und was nicht.“ Unterstützt werden die Jugendlichen dabei von einem „Case Manager“ (Bildungsbe-



Züge haben Lukas Gobbers schon als Kind fasziniert, er träumte davon, Lokführer zu werden. Als Zugbegleiter bei der Deutschen Bahn ist er diesem Traum sehr nahegekommen.

gleitung). Die Maßnahme deckt Handwerksberufe rund um Holz, Metall und Farbe genauso ab wie Gastronomie und soziale und kaufmännische Berufe. „Mir hat die Gastronomie am besten gefallen, das war der erste Bereich, in den ich reingeschnuppert hab.“ An der Gastronomie lag ihm der Kundenkontakt, das Sorgen für ein schönes Ambiente und für einen guten Service.

Rückschlag während Corona

Direkt im Anschluss an die BvB absolviert Lukas Gobbers am Berufsbildungswerk eine dreijährige Ausbildung zum Fachpraktiker im Gastgewerbe – mit Erfolg. Über ein Praktikum in der Nähe seines damaligen Wohnorts bekommt er direkt nach der Ausbildung seine erste Stelle. „Ich habe mich wohl gefühlt, mein Chef war zufrieden mit mir, alles

war gut.“ Doch das bleibt nicht lange so. Die Corona-Pandemie belastet vor allem die Gastronomie schwer und nach nur zwei Monaten erhält Lukas Gobbers die Kündigung.

„Ich war arbeitslos und habe viele Bewerbungen geschrieben“, sagt Lukas Gobbers über diese Zeit. Er bewirbt sich sogar im Quereinstieg als Lokomotivführer bei einem privaten Verkehrsunternehmen – und wird genommen. Der Traumberuf scheint damit zum Greifen nah. „Lokführer im Quereinstieg, das war schon sehr heftig. Jeden Tag kam so viel Neues auf mich zu, am Ende habe ich die Prüfung nicht geschafft.“

Berufliches Happy End

Doch statt aufzugeben, bleibt er quasi der Schiene treu. Er bewirbt sich bei einem anderen Verkehrsunternehmen als Zugbegleiter, ebenfalls im Quereinstieg. „Das hat geklappt, im April 2022 habe ich dort angefangen.“ Zweieinhalb Jahre später wechselt er zum größten deutschen Verkehrsunternehmen, der Deutschen Bahn. „Mir gefällt es unterwegs zu sein, jeder Tag bringt ein neues Abenteuer, ich treffe immer neue Leute, es wird niemals langweilig“, schwärmt er. „Es gab Höhen und Tiefen, aber jetzt bin ich zufrieden. Mein Ehrgeiz hat mir geholfen durchzuhalten. Es ist wichtig, nach vorne zu schauen und offen für Alternativen zu sein.“ (syg)

Mehr über den Weg von Lukas Gobbers zum Traumberuf finden Sie hier:





Jeder ist fähig, resilient zu sein

Die eigene Resilienz kann trainiert und gefördert werden

Resilienz entsteht nicht plötzlich, sondern sie ist ein dynamischer und lebenslanger Prozess. Deshalb kann Resilienz gezielt trainiert und eingeübt werden. Monika Eberhardt, die als Coach und Kursleiterin in diesem Themenbereich arbeitet, gibt einige Tipps und ordnet sie ein.

anstifter: Was macht einen resilienten Menschen aus? Anders gefragt: Wann kann ich von mir selber sagen, dass ich resilient bin?

Ein Mensch ist resilient, wenn er mit Schwierigkeiten umgehen und sie als Wachstumspotenzial ansehen kann. Bildlich gesprochen: Das Glas ist nicht halb leer, sondern tendenziell halb voll. Das heißt nicht, dass man immer gut drauf ist. Aber ein resilienter Mensch weiß im Sinne von Selbstwirksamkeit: „Ich kann das schaffen.“

anstifter: Kann man Resilienz lernen?

Ja. Resilienz hat verschiedene Faktoren. Davon sind etwa 30 bis 35 Prozent genetische Veranlagung, alles andere kann man trainieren. Dieses Training ist ganz oft eine Rückbesinnung auf die Fähigkeiten, die man bereits hat. Eine wichtige Übung dazu ist die Frage: „Welche Schwierigkeiten habe ich schon bewältigt?“ Das kann eine Trennung sein, eine schwierige Prüfung, eine anstrengende Wanderung oder einfach eine Kleinigkeit im Alltag. Ich habe zum Beispiel einmal miterlebt, wie sich ein junger Mann mit einer Behinderung riesig darüber gefreut hat,

dass er es nach vielen Bemühungen endlich geschafft hatte, mit Messer und Gabel zu essen.

anstifter: Sie erwähnten gerade, dass Resilienz verschiedene Faktoren hat. Welche sind das?

Meist werden sieben Säulen der Resilienz genannt: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsplanung. Wenn man an einem dieser Faktoren arbeitet, wirkt sich dies auch auf die anderen aus. Wenn ich mir also in der Rückschau bewusst mache, was ich schon alles geschafft habe, erkenne ich meine Selbstwirksamkeit, traue mir folglich größere Ziele zu und kann somit meine Zukunft besser gestalten. Alle Menschen haben die Fähigkeit, resilient zu sein. Die einzelnen Säulen sind aber bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Wichtig ist deshalb, dass man die Faktoren fördert, in denen man noch nicht besonders gut ist.

anstifter: Können Sie eine Übung empfehlen, die sich gut in den Alltag integrieren lässt?

Gut geeignet ist die „Drei-Bohnen-Übung“ nach Martin Seligman. Dazu nimmt man drei Bohnen oder drei kleine Steine, die man beim Spaziergehen sammelt, und steckt sie in die rechte Hosentasche. Immer, wenn man etwas Positives erlebt – zum Beispiel eine freundliche Begrüßung oder den Lieblingssong im Radio – nimmt man eine Bohne aus der Tasche. Man betrachtet ihre Farbe und Musterung aufmerksam und steckt sie dann in die linke Hosentasche. Am Abend nimmt man



Monika Eberhardt ist qualifizierte Coachin und zertifizierte Kursleiterin in den Bereichen Stressmanagement, Achtsamkeits- und Resilienztraining.

die Bohnen aus der Tasche und erinnert sich an die schönen Augenblicke. Dabei überlegt man sich: Was habe ich dazu beigetragen? Bei der freundlichen Begrüßung kann es ein Blickkontakt gewesen sein, beim Liebessong hat man zuvor das Radio eingeschaltet. Wenn man diese Übung regelmäßig macht, bewirkt sie eine Veränderung der Perspektive und eine Erhöhung der Selbstwirksamkeit.

anstifter: Wenn man sich aber bereits mitten in einer stressigen Situation befindet – was empfehlen Sie dann?

Dann helfen Atemübungen. Man legt eine Hand auf den Bauch, atmet bewusst tief ein und spürt dabei, wie sich der Bauch hebt und wie er sich beim langsamen Ausatmen wieder senkt. Man kann dies gut mit der 4-6-8 Methode kombinieren. Dabei atmet man entspannt vier Takte lang ein, dann sechs Takte gar nicht und schließlich acht Takte aus. Man wiederholt dies mehrmals. Diese Sofortübung reduziert den Stress, aber man wird dadurch nicht resilienter. Was mich resilient macht, ist die Erfahrung, dass ich die stressige Situation bewältigen konnte.

anstifter: Haben Sie noch einen Tipp für den Umgang mit schwierigen Situationen?

Die 4-A-Strategie von Gerd Kaluza hilft, in schwierigen Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Diese Strategie besteht aus den Schritten Annehmen, Abkühlen, Analysieren und Aktion. Ein Beispiel: Wenn ich den Bus verpasse, nehme ich die Situation an, wie sie ist – statt aufgeregt hin und her zu laufen. Dann versuche ich mich abzukühlen, zum Beispiel mit

einer Atemübung. Anschließend analysiere ich die Situation und überlege: Was kann ich tun? Ich könnte zum Beispiel ein Taxi rufen, Freunde um Hilfe bitten oder zuhause das Fahrrad holen. Gleichzeitig frage ich mich: Ist es mir das wert – in zeitlicher, emotionaler und finanzieller Hinsicht? Die Aktion besteht dann darin, eine Lösung umzusetzen oder eine nicht änderbare Situation hinzunehmen.

anstifter: Sollte man diese Methoden vorab einüben, damit sie bei Bedarf abrufbar sind?

Ja, unbedingt. Resilienz ist ein vorbeugendes Konzept. Am sinnvollsten ist es, die Übungen mit Ritualen zu verbinden. Atemübungen sind gut möglich beim Warten in der Supermarktschlange oder morgens beim Einschalten der Kaffeemaschine. Die Reflexion ist eine gute Übung am Tagessende. Mit Kolleginnen und Kollegen kann man besprechen, was heute gut gelungen ist. Mit Kindern kann man einüben, sich am Abend an das schönste Erlebnis des Tages zu erinnern.

anstifter:. Es heißt, dass die Basis für Resilienz in der frühen Kindheit gelegt wird. Wie können Eltern die Resilienz ihrer Kinder fördern?

Eltern können viel tun. Sie können ihren Kindern beibringen, dass sie in der Lage sind, mit kleinen Schwierigkeiten umzugehen. Eltern können dafür sorgen, dass ihre Kinder Selbstwirksamkeit erleben. Das Wichtigste ist eine Bezugsperson als zuverlässige Konstante. Das können die Eltern oder die Großeltern sein, aber auch Menschen außerhalb der Familie, zum Beispiel Erzieherinnen, Sozialarbeiter oder Lehrkräfte. Sie sind oft wichtiger als sie denken.

antifter: Wie lassen sich all diese Erkenntnisse und Tipps kurz zusammenfassen?

Suchen Sie die Herausforderung! Weichen Sie schwierigen Situationen nicht aus! Schieben Sie unangenehme Aufgaben nicht vor sich her! Setzen Sie sich Ziele und werden Sie aktiv!

Die Fragen stellte Ruth Eberhardt.

Monika Eberhardt ist examinierte Krankenschwester. Sie hat Prävention und Gesundheitspsychologie sowie Erwachsenenbildung studiert. Sie arbeitet als qualifizierte Coachin und zertifizierte Kursleiterin in den Bereichen Stressmanagement, Achtsamkeits- und Resilienztraining. Auch in der Akademie Schloss Liebenau bietet sie Kurse an. Für die Leserschaft des **anstifters** hat sie Literaturtipps und Übungen zur Stärkung der Resilienz zusammengestellt (S. 21). Die **anstifter**-Redaktion dankt dafür. Weitere Infos unter www.stresskompetent.me

Ein Suizidversuch und seine Folgen

Lutz Sonnenschein ist vollständig auf fremde Hilfe angewiesen

Lutz Sonnenschein liegt in seinem Bett im Franziskuszentrum. Ohne Hilfe kann sich der 50-Jährige nicht bewegen, auch nicht in seinen Rolli steigen. Für vieles, was für andere selbstverständlich ist – ein Buch aufschlagen, eine Nachricht schreiben oder einfach die Position im Bett verändern – braucht er Unterstützung. Resilienz bedeutet hier vor allem eines: trotz schwerer Lebensumstände Wege zu finden, weiterzuleben.

Sein Alter sieht man ihm nicht an: kaum Falten, kaum graue Haare. Sein Gesichtsausdruck ist offen und freundlich, fast schon schelmisch. Vor rund 20 Jahren kämpfte er mit einer Depression und einer Drogenabhängigkeit. In dieser Zeit versuchte er, sich das Leben zu nehmen. Der Versuch misslang. Er überlebte schwerstbehindert und ist seitdem auf umfassende Pflege angewiesen.

Sein Alltag ist stark eingeschränkt, doch er hat Wege gefunden, sich die Welt zu erschließen. Er ist eine Leserate und liebt Hörbücher aus der Bücherei. Da seine Sehfähigkeit stark eingeschränkt ist, kann er nicht selbst lesen. Ehrenamtliche und Angehörige lesen ihm vor. Worte sind für ihn das Fenster zur Welt: „Dadurch, dass ich zwar sprechen, aber mich nicht bewegen kann, beobachte ich viel und habe eine gute Menschenkenntnis erlangt.“ Er spüre sofort, wer es richtig gut mit ihm meine.

Auch Sprachen faszinieren ihn. Durch die vielen Pflegekräfte aus unterschiedlichen Ländern hat er im Laufe der Jahre zahlreiche Sprachen aufgeschnappt. Mit

einem Lächeln sagt er, er spreche inzwischen „20 Sprachen“. Ein Ehrenamtlicher, ein 75-jähriger Italiener, besucht ihn jede Woche und erweitert seinen Wortschatz. Für Lutz Sonnenschein ist er zu einem Freund geworden.

Hilfsmittel erleichtern das Leben

Technik hilft ihm Kontakt aufzunehmen. Er kann telefonieren, nach Hilfe rufen, den Fernseher einschalten und sich einen Sender suchen. Auch das Radio- und CD-Gerät kann er anstellen. Allerdings ist sein Sprachsteuerungssystem inzwischen in die Jahre gekommen und funktioniert nur noch eingeschränkt. Seine Tante aus den USA hatte es ihm damals besorgt. Ein neues System wäre dringend nötig. Weil seine Pflegebedürftigkeit als selbstverschuldet gilt, bekommt er dafür keine zusätzliche Unterstützung.

Neben den körperlichen Einschränkungen gibt es auch emotionale Herausforderungen. Zu Freunden besteht kein Kontakt mehr. Seine Schwester gehört zu den wenigen Menschen aus seinem früheren Leben, die noch Verbindung halten. An der Wand seines Zimmers hängt ein Foto seiner Tochter. Zu ihr hat er wenig Kontakt, doch das Bild ist ihm wichtig.

Schwierige Situation für alle

Auch für seine Mutter B. Sonnenschein war und ist die Situation nicht leicht. Die vielen Jahre, in denen sie ohne Unterbrechung zu Besuch kommt, gingen an die Substanz: Sie arbeitete viel, um sich abzulenken, fing früh an, um dann am Nachmittag Zeit für ihren Sohn zu haben. Inzwischen organisieren ihre anderen beiden Kinder gemein-



Lutz Sonnenschein lebt im Franziskuszentrum und bekommt dort jeden zweiten Tag Besuch von seiner Mutter.

same Kurzurlaube, damit sie mal rauskommt. „Da werde ich richtig verwöhnt, das ist herrlich! Auch wenn Lutz' Vater, mit dem sie abwechselnd den Sohn besucht, an der Reihe ist, hat sie „frei“.

Stärkend erlebt sie die teils langjährigen Bekanntschaften mit anderen Angehörigen auf der Station ihres Sohnes, die über die Jahre durch die täglichen Besuche entstanden sind. „Wenn sie ihre Angehörigen besuchen, schauen sie auch beim Lutz kurz rein.“ Ein beruhigendes Gefühl. (sdg)

Sehen Sie hier, wie Lutz Sonnenschein und seine Mutter sich der Situation stellen:



Tipp: Für das ZDF-Format „37 Grad“ entstand im Franziskuszentrum ein Beitrag über schwerstkranke Menschen und ihre Angehörigen. Der Film ist bis zum 31.03.2027 in der ZDF-Mediathek abrufbar.

www.zdf.de/reportagen/37-grad-104

Literatur und Übungen

Verschiedene Bücher und Übungen zeigen, wie man die eigene Resilienz stärken kann

Buchempfehlungen (populär):

Gruhl, Monika (2008). *Die Strategie der Stehauf-Menschen. Resilienz – so nutzen Sie Ihre inneren Kräfte.*

Heller, Jutta (2013). *Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke.*

Dr. Hausler, Melanie (2020). *Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus der Glücksforschung und Positiver Psychologie*

Kast, Verena (2019). *Abschied von der Opferrolle. Das eigene Leben leben.*

Frankl, Viktor E. (2017). *Wer ein Warum zu leben hat: Lebenssinn und Resilienz*

Ralf Senftleben (2015). *Die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen*

Kalbheim Eva (2023). *Resilienz für Dummies*

Frankl, Viktor E. (2009). *Trotzdem JA zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager.*

Literatur (wissenschaftlich):

Bengel, J. & Lyssenko, Lisa (2012). (Hrsg. BZgA.). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter*

Christakis, Nicholas & Fowler, James (2011). *Die Macht sozialer Netzwerke: Wer uns wirklich beeinflusst und warum Glück ansteckend ist*

Die Resilienz Toolbox: 100 Tools und 6-Minuten-Übungen für mehr Resilienz – Einfache und effektive Strategien für mehr Selbstwirksamkeit, Flexibilität und sozialen Halt – 30-Tage-Challenge & Tagebuch

Christakis, Nicholas & Fowler, James (2011). *Die Macht sozialer Netzwerke: Wer uns wirklich beeinflusst und warum Glück ansteckend ist*

Miller, Gregory E. & Wrosch, Carsten (2007). *You've gotta know when to fold 'em. Goal disengagement an systemic inflammation in adolescence.*



Übungen und Strategien

„Drei-Bohnen-Übung“ nach Martin Seligman:

Man nimmt drei Bohnen oder drei kleine Steine und steckt sie in die rechte Hosentasche. Erlebt man etwas Positives, zum Beispiel eine freundliche Begrüßung oder den Lieblingssong im Radio, nimmt man eine Bohne, betrachtet ihre Farbe und Musterung aufmerksam. Dann steckt man sie in die linke Hosentasche. Am Abend nimmt man die Bohnen aus der Tasche. Bei der Erinnerung an die schönen Augenblicke, überlegt man sich: Was habe ich dazu beigetragen? Etwa der Blickkontakt bei der freundlichen Begrüßung, das Einschalten des Radios vor dem Lieblingssong. Macht man diese Übung regelmäßig, bewirkt sie eine Veränderung der Perspektive und eine Erhöhung der Selbstwirksamkeit



Atemübung:

Hand auf den Bauch legen, bewusst tief ein- und ausatmen. Man spürt dabei, wie sich der Bauch hebt und wie er sich beim langsamen Ausatmen wieder senkt.

Kombination mit der 4-6-8 Methode:

Man atmet entspannt vier Takte lang ein, dann sechs Takte gar nicht und schließlich acht Takte aus. Man wiederholt dies mehrmals.

Diese Sofortübung reduziert akut den Stress. Was dabei resilient macht, ist die Erfahrung, dass man die stressige Situation bewältigen konnte.

4-A-Strategie von Gerd Kaluza:

4-A bedeutet Annehmen, Abkühlen, Analysieren und Aktion. Ein Beispiel: Bus verpasst – Situation angenommen, statt aufgeregt hin und her zu laufen. Dann versucht man sich abzukühlen. Eine Atemübung kann helfen. Dann analysiere ich die Situation und überlege: Was kann ich tun? Zum Beispiel ein Taxi rufen, Freunde um Hilfe bitten oder das Fahrrad zuhause holen. Gleichzeitig stellt man sich die Frage: Ist es das wert – in zeitlicher, emotionaler und finanzieller Hinsicht? Die Aktion besteht darin, eine Lösung umzusetzen oder eine nicht änderbare Situation hinzunehmen.

Welcher stärkende Satz begleitet Sie durchs Leben?

Diese Frage beantworteten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung Liebenau



„Ich bin nicht allein.“ Zu wissen, dass ich privat wie auch beruflich Menschen um mich habe und wir uns gegenseitig im Alltag unterstützen und ermutigen, bestärkt mich und gibt mir den nötigen Halt. Selbstwirksamkeit und sozialer Rückhalt geben mir Kraft und Sicherheit, um herausfordernde Situationen anzunehmen und sie zu bewältigen. Sich in Stärken und Schwächen gegenseitig zu ergänzen, ist für mich eine tragfähige und existenzielle Grundlage, die in schwierigen Zeiten Stabilität gibt und Mut macht, nie aufzugeben.

Birgit Gudde,
Leiterin Aktivierung,
Liebenau Bussnang gAG

Wenn ich koche, erschaffe ich nicht nur Mahlzeiten, sondern Momente des Glücks. Genau diese Haltung gibt mir Kraft – auch in herausfordernden Zeiten.



Marcel Conlé,
Koch, Liebenau Service gGmbH

Welcher stärkende Satz begleitet Sie durchs Leben?

Schreiben Sie ihn gern an kommunikation@stiftung-liebenau.de. Die Einsendungen werden wir auf unserer Website veröffentlichen.

„Alles wird gut.“ Egal wie stressig oder schlimm es gerade ist: Ich weiß und bin zuversichtlich, dass es so nicht bleibt. Ich bin mir sicher, dass es auch wieder ruhiger wird und irgendwann alles gut ist.



Catherine Bour,
Fachabteilungsleitung SVAB Autismus,
Berufsbildungswerk Adolf Aich

„Wenn Zusammenarbeit Freude bereitet, entstehen die erstaunlichsten Dinge.“ Warum die Arbeit mir Freude bereitet, ist schwer zu sagen. Denn sie ist unplanbar, unberechenbar, überraschend, problembehaftet, manchmal scheint sie sogar unlösbar. Was die Arbeit also auf keinen Fall ist: langweilig, eintönig und emotionslos. Vielleicht ist es diese Mischung, vielleicht ist es das Netzwerk an Wissen, Kreativität, Problemlösen und unterstützen.

Patricia Philips,
Pflegedienstleitung Sozialstation
St. Anna



„Handle im Kleinen so, als wäre es das Wichtigste auf der Welt, dann ordnen sich die großen Dinge von selbst wieder ein.“ Dieser Satz hilft mir gerade in schwierigen Zeiten immer wieder. Wenn das große Ganze überwältigend, unklar und erdrückend erscheint, liegt die Rettung oftmals in der Konzentration auf Details, auf den Augenblick, um weitermachen zu können.

Ulrich Dobler,
Pressesprecher Stiftung Liebenau

„Es gibt immer eine Lösung.“ Bei meinen vielfältigen Aufgaben bin ich täglich mit Herausforderungen konfrontiert, die angesichts der Fülle manchmal nicht mehr stemmbar zu sein scheinen. Im täglichen Tun mache ich aber die Erfahrung, dass sich stets alles löst – dank starker Teams und Kolleginnen und Kollegen, die zusammenhalten, flexibel agieren und unterstützen. Das trägt und hilft mir meine Aufgaben mit Gelassenheit, Optimismus und einer guten Portion Humor zu bewältigen.

Teresa Wild,
Einrichtungsleiterin GIW Rottenburg,
Leiterin der ambulanten Dienste
im Landkreis Tübingen





Die eigene Widerstands-Kraft

Manchmal gibt es im Leben schlimme Krisen.
Starke Veränderungen machen vielen Menschen Angst.
Und weltweite Probleme belasten Menschen häufig.
Aber vielen Menschen gelingt trotzdem ein gutes Leben.
Sie tragen eine besondere Widerstands-Kraft in sich.
Diese Kraft nennt man auch: **Resilienz**.



Die Stiftung Liebenau betreut viele Menschen

Viele haben eine Krankheit oder Behinderung.
Andere haben plötzlich einen Pflegefall zu Hause.
Oder sie müssen einen schweren Schicksals-Schlag verarbeiten.
Die Fachkräfte helfen den Personen.
Wichtig sind auch andere Menschen:
Familie und Freunde, Kollegen und Kolleginnen.



Langjährige Mitarbeiterin ist offen

Marion Locher leitet zwei Wohngruppen in Liebenau.
Ihr ist Offenheit wichtig.
Sie sagt zum Beispiel im Team immer alles sofort.
Sowohl gute als auch weniger gute Kritik.
Ihr Team arbeitet auch deshalb sehr gut zusammen.
Marion Locher fährt viel Fahrrad und wandert gern.
Das alles hilft ihr in ihrem langjährigen Beruf.



Ehrenamt macht das Quartier stark

In Ravensburg gibt es einen Stadtteil-Treff.
Der Rahlentreff ist für die Bewohner und Bewohnerinnen.
Es gibt sehr viele ehrenamtliche Gruppen.

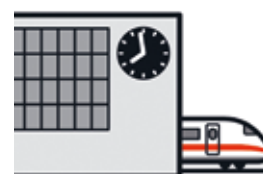


Zum Beispiel die digitale Beratung und das Reparier-Café.
Oder die Betreuungs-Gruppe für Menschen mit Demenz.
Sehr viele Menschen kommen hier zusammen.
Sie tauschen sich aus.
Das ist gut für die gesellschaftliche Widerstands-Kraft.



Durchhalten führt zum Traumberuf

Ein junger Mann wollte so gerne Lokführer werden.
Doch immer wieder gab es Schwierigkeiten.
Nach einer Ausbildung in der Gastronomie bekam er eine Stelle.
Doch wegen Corona ist er entlassen worden.
Ein anderes Unternehmen stellte ihn später ein.
Hier lernte er Zugbegleiter als neuen Beruf.
Der Beruf gefällt ihm auch sehr gut.
Jetzt arbeitet er bei der Deutschen Bahn.
Er sagt: Man muss nach vorne schauen.
Und man muss offen sein.



Widerstands-Kraft kann man lernen

Monika Eberhardt ist Expertin für Widerstands-Kraft.
Sie ist Lehrerin an der Akademie Schloss Liebenau.
Sie sagt: Widerstands-Kraft kann man lernen.
Sie verrät zum Beispiel Atem-Übungen dafür.
Lutz Sonnenschein wollte sich vor langem das Leben nehmen.
Seither ist er schwerst-behindert.
Er braucht zum Beispiel einen Rollstuhl.
Er liebt Bücher und Worte.
Ehrenamtliche und Mitarbeitende lesen ihm vor.
Seine Eltern sind immer für ihn da.
Und ein paar andere Menschen auch.
Das stärkt ihn in seiner Situation.



Sprachcafé – sprachlich sicher in der Ausbildung



Sprachkenntnisse sind die Grundlage für Verständnis und Vertrauensbildung – und damit für soziale Teilhabe sowie Integration in den Arbeitsmarkt. In der Liebenau Teilhabe absolvieren derzeit 89 Menschen mit Migrationshintergrund eine Ausbildung in der Heilerziehungs- oder Altenpflege, deren

deutsche Sprachkenntnisse durch das Sprachcafé verbessert werden. Der kostenfreie Unterricht während der Arbeitszeit erleichtert die Kommunikation und entlastet dadurch auch die Teams.

Benjamin Burg, Integrationslehrer am Berufsbildungswerk Adolf Aich, diskutiert bei einer Tasse Kaffee unterschiedliche Themen. Pflegerische Inhalte gehören ebenso wie „Willkommen in der Einrichtung“, „Ein Arbeitsunfall“, „Fortbildung und Teamgeist“ sowie Inhalte rund um geistige und körperliche Behinderungen dazu. Das Sprachcafé findet sowohl im Fachzentrum in Liebenau als auch in Rosenharz in Präsenz statt. Zusätzlich werden Online-Sprachkurse angeboten.

Der 28-jährige Céphas Tchokpodo aus dem Benin befindet sich im ersten Ausbildungsjahr zum Heilerziehungspfleger. Obwohl er bereits sehr gut Deutsch spricht, merkt er: „Je öfter ich am Sprachcafé teilnehme, desto besser werden meine Grammatik und mein Wortschatz.“ Das Sprachcafé wird gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg bereitstellt.

Mehr zum Thema Sprachcafé bei der Stiftung Liebenau finden Sie hier:



Leichte Sprache

Sprache lernen im Sprachcafé

Sprache ist wichtig für das Verstehen.

Das gilt besonders für ausländische Menschen.

Bei der Stiftung Liebenau arbeiten viele Menschen aus dem Ausland.

Sie machen Ausbildungen zum Beispiel in der Altenpflege.

Oder in der Heilerziehungs-Pflege.

Ihre Sprache verbessern sie im regelmäßigen Sprachcafé.

Benjamin Burg ist Lehrer am Berufs-Bildungs-Werk.

In lockerer Runde diskutiert er mit den Teilnehmenden.

Sie sprechen auch über Themen aus der Arbeit.

So lernen ausländische Mitarbeitende deutsch leichter.



Stiftung Liebenau Teilhabe und Familie

Brücken bauen und Erfahrungen sammeln

Die Realschule Ravensburg gehört zu mehreren Bildungspartnern der Stiftung Liebenau. Deren Klasse 9 besuchte Ende vergangenen Jahres im Rahmen der Berufsorientierungstage das Fachzentrum Rosenharz für Menschen mit Behinderungen. Die rund 20 Schülerinnen und Schüler erhielten nicht nur einen Überblick über die vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten innerhalb der Stiftung Liebenau, sondern lernten auch das Fachzentrum näher kennen.

Beim Besuch einer Wohngruppe gab es zunächst eine Einführung in die „Welt mit Handicap“. Mit Hilfe von Selbsterfahrungsübungen aus einem „Wahrnehmungskoffer“ und einem Rollstuhl konnten die Jugendlichen hautnah erfahren, wie herausfordernd es sein kann, mit Einschränkungen zu leben.

Ein Höhepunkt des Besuchs war ein gemeinsames Kunstprojekt: Unter Anleitung der Kreativwerkstatt gestalteten die Schülerinnen und Schüler zusammen mit ihren Lehrkräften ein Kunstobjekt. Dabei wurden Ideen gesammelt, Materialien ausprobiert und mit viel Engagement ein gemeinsames Werk geschaffen.



Anlässlich von Projekttagen überbrachte Nils Pasternak aus dem Bereich Personalgewinnung und -bindung zwei Stelen mit den Kunstwerken, die in Rosenharz entstanden. Platziert im Foyer der Realschule weisen sie auf die Bildungspartnerschaft zwischen der Stiftung Liebenau und der Schule hin.

Stiftung Liebenau Teilhabe und Familie

Ehrenamtliche im Einsatz beim Kinderhospizdienst



Jedes Jahr bildet der ambulante Kinderhospizdienst Amalie der Malteser und der Stiftung Liebenau ehrenamtliche Patinnen und Paten für den Hospizdienst in Familien aus, in denen ein Kind oder ein Elternteil lebensbedrohlich oder lebensverkürzend erkrankt oder auch bereits verstorben ist. Viele Monate lang haben sich 13 Frauen und Männer auf ihre Einsätze vorbereitet. Mit den neuen Ehrenamtlichen kann Amalie seine Begleitung von Familien im Bodenseekreis und im Landkreis Ravensburg weiter ausbauen.

Die Übergabe der Zertifikate und die offizielle Aussendung im vergangenen Dezember fand im Rahmen eines gemeinsamen Wochenendes statt, an dem zugleich das 15-jährige Bestehen

des Kinderhospizdienstes Amalie gefeiert wurde. Zum Abschluss des Qualifizierungskurses kamen auch zahlreiche langjährige Ehrenamtliche zur Weiterbildung, zum Austausch und zur gemeinsamen Feier zusammen. Koordinatorin Elisabeth Mogg würdigte in ihrer Ansprache den gemeinsamen Weg der Teilnehmenden und betonte den Wert des Ehrenamts: „Ihr schenkt Familien Zeit, Zuwendung und emotionale Präsenz. Dieses Engagement ist ein Geschenk: für die Betroffenen und für unsere gesamte Gesellschaft.“

Der nächste Qualifizierungskurs startet voraussichtlich im Herbst 2026. Interessierte Ehrenamtliche können sich informieren unter

www.kinderhospizdienst-amalie.de

Vortrag über Demenz lockt viele Interessierte

Groß war das Interesse am Vortrag „Demenz am Lebensende“ von Dr. Jochen Tenter. Über 60 Besucherinnen und Besuchern kamen Anfang Dezember. Eingeladen hatte das Hospiz im Franziskuszentrum. Das Thema Demenz bewegt unsere Gesellschaft zunehmend. Der erfahrene Nervenarzt Dr. Jochen Tenter, der über drei Jahrzehnte als Chefarzt der Abteilung Alterspsychiatrie und Psychotherapie im Zentrum für Psychiatrie Weissenau tätig war, klärte auf.

Zunächst stellte er die Bedeutung der Palliativmedizin heraus, die auf Linderung belastender Symptome, wie Schmerzen, Unruhe oder Atemnot abzielt, um das Lebensende so angenehm wie möglich zu gestalten. Demenz hat sehr unterschiedliche Gesichter: Gedächtnisverlust, Einschränkungen im Denken, Sprachprobleme oder Schwierigkeiten in der Kommunikation. Für die Kommunikation mit Betroffenen gab Dr. Tenter praktische Hinweise: langsames Sprechen, tiefe Stimme und einfache Ja-Nein-Fragen erleichtern den Austausch. „Warum-Fragen“ hingegen überfordern Menschen mit Demenz häufig.

Weitere Schwerpunkte lagen auf rechtlichen Fragen und medizinischen Aspekten. In der Regel ist Demenz nicht vererbbar, wird jedoch durch Faktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Schwerhörigkeit begünstigt. Prävention spielt daher eine wichtige Rolle. „Was fürs Herz gut ist, ist auch fürs Hirn gut“, gab Dr. Tenter den Rat. Bewegung, Balance und geistige Aktivität stärken die Reserven und können den Verlauf positiv beeinflussen. „Je aktiver, desto mehr Reserve hat man.“



Virtuelle Arztbesuche im Pflegealltag

Die Telemedizin wird künftig bei der Versorgung von Patientinnen und Patienten eine immer größere Rolle spielen. Um Erfahrungen zu sammeln, werden daher virtuelle Hausarztbesuche im Bodenseekreis im Praxisbetrieb erprobt. Das baden-württembergische Sozialministerium förderte den Aufbau einer entsprechenden Infrastruktur mit 330.000 Euro von September 2024 bis Dezember 2025. Um das Projekt weiter auszubauen, wird es für weitere zwei Jahre mit zusätzlichen 118.000 Euro gefördert.

Im Haus der Pflege St. Martin in Ailingen etwa findet der Arztbesuch auf dem Bildschirm bereits regelmäßig statt. Hier-

für fahnen Pflegekräfte eine Vorrichtung mit Monitoren und Kamera sowie verschiedene Geräte für die Untersuchung in das jeweilige Zimmer. Weitere zwei Häuser der Pflege, die Sozialstation, einige Ärzte sowie das Palliativteam sind am Projekt ebenfalls beteiligt.

Telemedizin erfordert von den Beteiligten, Abläufe neu zu denken und Aufgaben anders zu verteilen. Beim Patientengespräch aus der Ferne ist der Arzt auf die Unterstützung durch Pflegefachkräfte vor Ort angewiesen. Sie messen den Blutdruck, prüfen die Sauerstoffsättigung oder hören die Atmung der Person ab. Der Arzt erhält die Ergebnisse in Echtzeit. Manchem Mediziner spart Telemedizin mehrere Stunden Fahrzeit pro Woche.

Bei allen Chancen, die die Technik bietet, gibt es aus Sicht der Fachleute noch Nachteile. So wird der zusätzliche Aufwand und die höhere Verantwortung bislang in Baden-Württemberg noch nicht vergütet. Außerdem benötigt virtuelle Medizin ein verlässliches Internet und eine digitale Infrastruktur, was noch nicht überall gewährleistet ist.



Stiftung Liebenau Pflege

Ein Zaubertisch sorgt für Erfolgserlebnisse

Auf den ersten Blick ist der Tisch im Aufenthaltsbereich ein ganz normaler Tisch. Aber wenn Betreuungskraft Issam Awrad im Haus der Pflege St. Raphael in Oberteuringen mit der Fernbedienung den darüber an der Decke hängenden Lichtprojektor anschaltet, verwandelt er sich in eine interaktive Spielfläche, die so genannte Tovertafel. Der Begriff kommt aus dem Niederländischen und bedeutet Zaubertisch: Wie durch Zauberhand erscheinen Bilder, bewegen sich klingende Notenbänder und zeigen sich Memory-Karten. Entwickelt wurde die Tovertafel 2017 in den Niederlanden speziell für Menschen mit Demenz.

Regelmäßig versammeln sich Bewohnerinnen und Bewohner daran, um zu spielen. „Dabei kann sich jeder nach seinen Fähigkeiten beteiligen und es gibt nur Erfolgserlebnisse“, sagt Einrichtungsleiter David Lesslauer. Sie wischen mit der Hand über einen raschelnden Laubhaufen und entdecken Marienkäfer, ein buntes Korallenriff wechselt beim Darüberstreichen die Farben und Fotos von bekannten Orten am Bodensee wecken Erinnerungen. Immer wieder erscheint ein Lächeln auf den Gesichtern der Spielenden. Eine Seniorin erkennt den Hafen von Lindau und sie erzählt, wie sie dort früher an der Uferpromenade ein Eis gegessen hat.



Gespendet wurde die Tovertafel von der Sparkasse Bodensee. Von insgesamt neun Tovertafeln erhielten vier Häuser der Pflege der Stiftung Liebenau einen solch interaktiven Zaubertisch.

Stiftung Liebenau Pflege

Pflegefachkräfte sollen gut ankommen



Um ausländischen Arbeitskräften das Ankommen in Deutschland zu erleichtern und sie bei ihrer Integration zu unterstützen, hat die Stiftung Liebenau vor zwei Jahren in Friedrichshafen das Liebenau Boarding Center (LBC) gegründet. In Einzel- und Doppelzimmern bietet das ehemalige Hotel auf drei Etagen Wohnraum für insgesamt 37 angehende Pflegefachkräfte aus dem Ausland, die bis zu ihrer bestandenen Prüfung hier begleitet werden. Finanziell unterstützt wird das LBC von der Eugen und Irmgard Hahn Stiftung. Aktuell leben

25 Menschen hauptsächlich von den Philippinen, aber auch aus Indien, Ruanda, Benin oder Kamerun hier. Tätig sind sie in Häusern der Pflege im Raum Bodensee-Oberschwaben. „Vor allem kurz nach der Ankunft lässt sich für uns vieles bündeln“, erläutert Koordinator Rainer Schmalzried (rechts). So stehen für die angehenden Pflegekräfte Behördengänge an, sie brauchen ein Bankkonto, eine Steuernummer, einen Handyvertrag und müssen sich bei der Krankenkasse anmelden.

Inzwischen ist auch Edwin Doloeras Ansprechpartner für Neuankömmlinge aller Nationalitäten. „Es war eine tolle Erfahrung, als wir am Flughafen mit einem Willkommensschild abgeholt wurden“, erinnert er sich gut an seine eigene Ankunft von den Philippinen im Frühjahr 2023. Die Unterkunft ist laut Schmalzried bei der angespannten Wohnungslage unbezahlbar. Seien die Grundbedürfnisse befriedigt, könnten sich die Menschen den Anforderungen von Arbeit, Schule und Sprache besser stellen.



50 Jahre Bundesarbeitsgemeinschaft der Berufsbildungswerke (BAG BBW). Ein Grund zu feiern. Dabei waren in Berlin am 20. November 2025 auch vier Vertreter des Liebenau Berufsbildungswerks Adolf Aich aus Ravensburg. Unter dem Motto „Wir feiern Stärken, jeden

Tag“ kamen rund 300 Gäste aus Politik, Verwaltung, Reha-Trägerschaft, den Berufsbildungswerken sowie zahlreiche Partnerinnen und Partner zusammen und würdigten beim Festakt fünf Jahrzehnte Engagement für Teilhabe, Bildung und Inklusion. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier (rechts) betonte in seiner Rede die unverzichtbare Rolle der Berufsbildungswerke für die Gesellschaft und die Wirtschaft. Er hob hervor, dass die Einrichtungen nicht nur jungen Menschen mit Einschränkungen Perspektiven eröffnen, sondern auch einen entscheidenden Beitrag zur Fachkräftesicherung leisten. Steinmeier

bezeichnete die Berufsbildungswerke als „Starkmacher“, die jungen Menschen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen geben. Sein Dank galt allen, die sich täglich für die berufliche Zukunft von Menschen mit Beeinträchtigungen einsetzen. Neben Geschäftsführer Christian Braun (links) und Oliver Schweizer, Leiter der Bildungsbegleitung, waren auch Lehrer Rainer Schuch und der neue stellvertretende Vorsitzende der BBW-Teilnehmendenvertretung, Nico Volk, vor Ort. Für alle vier ein außergewöhnliches Erlebnis. Und eine einmalige Gelegenheit, dem Bundespräsidenten so nahe zu kommen.

Stiftung Liebenau Bildung

Bundespräsident lobt Arbeit der Berufsbildungswerke

Stiftung Liebenau Bildung

BBW-Auszubildende unter den IHK-Besten

Unter den 116 Preisträgerinnen und Preisträger der IHK-Abschlussprüfungen waren auch fünf Auszubildende des Berufsbildungswerks Adolf Aich (BBW). Zwei von ihnen gehören sogar zu den Landesbesten in Baden-Württemberg. Marius Al Bassam erzielte als Fachlagerist mit 97 Punkten die Bestnote in Baden-Württemberg. Auch Leon Beck wurde als Landesbester im Bereich Fachpraktiker Küche geehrt. Weitere Preisträger sind Raphael Schwarz und Viola Steiner (beide Fachpraktiker Küche) sowie Robin Knöllinger (Fachlagerist). „Wir sind stolz auf die Werdegänge unserer Auszubildenden und freuen uns außerordentlich mit ihnen“, betont Sonia Strongone, Betriebsleiterin Lager am BBW. Die IHK-Auszeichnung erhalten nur Prüflinge mit mindestens 92 von 100 Punkten, entsprechend der Note „sehr gut“.

Die Erfolgsgeschichten zeigen eindrucksvoll, wie junge Menschen mit der

richtigen Unterstützung über sich hinauswachsen können. Preisträger Marius Al Bassam entwickelte sich beispielsweise nach einer kritischen Startphase im Berufsbildungswerk dank engmaschiger Begleitung durch das so genannte Reha-Team, das sich aus Ausbildern, Lehrkräften, Bildungsbegleitern und Psychologen zusammensetzt, zum geschätzten Facharbeiter.



Stiftung Liebenau Bildung

Autismus: Hilfe für einen besseren Alltag



„Greifbare Hilfe, damit der Alltag besser gelingt“: So lautete der Titel des 18. Fachtags Autismus des Berufsbildungswerks Adolf Aich (BBW) mit 200 Gästen vor Ort und 100 online zugeschalteten Teilnehmenden. Dr. Peter Schmidt machte den Auftakt mit einem ebenso faszinierenden wie unterhaltsamen Einblick in sein Leben mit dem Asperger-Syndrom, das bei ihm erst im Alter von 41 Jahren diagnostiziert wurde. Der Karriere des Diplom-Geophysikers in der IT-Branche tat dies keinen Abbruch, deutlich wurde indes auch, wie sehr es für Menschen im Autismus-Spektrum in Schule, Beruf und Familie auf ein Umfeld ankommt, das sich auf ihr „Anderssein“ einlässt. „Autismus ist keine Krankheit im klassischen Sinn“, betonte Psychiater Dr. Andreas Riedel (Luzern). Er nutzte die Computer-Metapher, um zu erläutern, dass die „Bauart“ des autistischen Gehirns für manche Anforderungen besser, für andere wiederum schlechter passe – etwa für die Vielschichtigkeit und Unklarheit, die die sprachliche Kommunikation unter neuro-

typischen Menschen auszeichne. Sein Rat: „Lieber eine Feedbackschleife zu viel als zu wenig.“

Die Notwendigkeit, in der Kommunikation mit autistischen Menschen die entscheidenden Informationen explizit zu machen, unterstrich Autismus-Therapeutin Anita Eichler (Gießen/Bad Nauheim) mit vielen Anekdoten aus ihrer Praxis. Zudem könne „eine gute Strukturierung und Visualisierung“ des Alltags die Lebensqualität von Autisten erhöhen, wie Eichler am Beispiel der TEACCH-Methode ausführte. Sehr detailliert entfaltete der Hamburger Rechtsanwalt Timo Prieß die juristischen Grundlagen, was Rechtsansprüche von Menschen mit einer Autismus-Spektrum-Störung betrifft. Auch wenn die konkreten Ansprüche auf Leistungen zur sozialen Teilhabe, zur Teilhabe am Arbeitsleben oder Pflegeleistungen „immer vom Einzelfall abhängig“ sind. Die Prüfung von Ansprüchen lohne sich aber, zumal es vielerorts kostenfreie, unabhängige Beratungsstellen gibt.

Stiftung Liebenau Gesundheit

Ausstellung: Klare Strukturen sind kraftvoll

„Struktur tut gut“: Unter diesem Titel zierten großformatige Objekte und ausdrucksstarke Fotografien bis Anfang Dezember das Empfangsgebäude der Stiftung Liebenau. Entstanden waren sie im Förder- und Betreuungsbereich des sozialtherapeutischen Wohnheims St. Helena in Vogt der St. Lukas-Klinik. Sie bestanden meist aus vielen Einzelementen und besaßen einen minimalistischen Charakter. „Die Objekte machen deutlich, wie kraftvoll Einfachheit und strukturierte Vorgehensweise wirken kann“, erklärte Daniela Wengert, Leiterin des Förder- und Betreuungsbereichs im Haus St. Helena bei der Vernissage. Dies gelte auch für das Haus St. Helena. Auch hier gehe es darum, klare Struktu-

ren und ein ruhiges Umfeld zu schaffen, sich aufs Wesentliche zu konzentrieren und störende Faktoren zu minimieren. Aufgrund der verschiedenen Materialien und Aufgabenstellungen konnten die Teilnehmenden je nach ihren Fähigkeiten mitwirken. So wurden zum Beispiel unzählige Hölzer bearbeitet und zu würfelförmigen Sitzhockern zusammengesetzt. Aus alten Buchseiten entstanden Papierhäuser, die ein ganzes Dorf ergeben. Spannende Strukturen weisen auch die gewebten Bänder auf, die sich zu großen Textilobjekten zusammenfügten.

Die Ausstellung ergänzt haben Fotografien, die unter anderem die Entstehung der Werke dokumentierten.



Stiftung Liebenau Österreich

Familienfreundlichkeit: alle profitieren



161 Unternehmen, Einrichtungen und Institutionen aus allen Landesteilen Vorarlbergs erhielten Mitte Januar das Landes-Gütesiegels „Ausgezeichneter familienfreundlicher Betrieb“ im Landhaus in Bregenz. Unter den Ausgezeichneten befand sich auch die Stiftung Liebenau Österreich mit

Geschäftsführer Klaus Müller (Bildmitte). Landeshauptmann Markus Wallner (rechts) und Landesstatthalter Christof Bitschi (links) betonten bei der Verleihung des begehrten Zertifikats: „Wenn Unternehmen gezielt in Familienfreundlichkeit investieren, profitieren alle Seiten: Mitarbeitende mit ihren Familien, Betriebe und der Standort Vorarlberg insgesamt.“ Wallner ergänzte: „Familienfreundliche Strukturen steigern die Motivation, erhöhen die Mitarbeiterbindung und sind ein bedeutender Faktor im Wettbewerb um die besten Köpfe.“

Die Auszeichnung ist dieses Jahr bereits zum 15. Mal verliehen worden. 39 der 161 Unternehmen aus allen Landesteilen wurden erstmalig zertifiziert. Insgesamt beschäftigen die ausgezeichneten Betriebe über 44 000 Mitarbeitende. Die Prämierung erfolgte in fünf Kategorien: Kleinbetriebe, Mittelbetriebe, Großbetriebe, Non-Profit-Unternehmen sowie öffentlich-rechtliche Unternehmen. Hinter jedem verliehenen Zertifikat stehen vielfältige und innovative Maßnahmen: flexible Arbeitszeitmodelle, Maßnahmen rund um die Karenz und den Wiedereinstieg, gezielte Förderungen für Väter, familienfördernde Serviceleistungen bis hin zu einem entsprechenden sprachlichen Umgang mit dem Thema.

Stiftung Liebenau Österreich

Buchtipp: Der Bademeister ohne Himmel

Die Vorarlberger Autorin und ehemalige Mitarbeiterin der Stiftung Liebenau, Petra Pellini, war viele Jahre in der Pflege von demenziell Erkrankten tätig. In ihrem Roman „Der Bademeister ohne Himmel“ schreibt sie über das Thema Demenz – mit viel Gefühl, Einfühlungsvermögen und Humor. Der Klappentext beschreibt den Inhalt so: Linda ist fünfzehn und würde am liebsten vor ein Auto laufen. Doch noch halten zwei Menschen sie davon ab: ihr einziger Freund Kevin, der daran verzweifelt, dass die Welt am Abgrund steht. Und Hubert, sechsundachtzig Jahre alt, ein Bademeister im Ruhestand, der seine

Wohnung kaum mehr verlässt, Karotten toastet und auf seine Frau wartet, die vor sieben Jahren verstorben ist. Dreimal wöchentlich verbringt Linda den Nachmittag bei Hubert, um die polnische Pflegerin Ewa zu entlasten, die mit durchaus eigenwilligen Mitteln ihren Beruf ausübt. Feinfühlig und spielerisch begegnet Linda Huberts fortschreitender Demenz und versucht, den alten Bademeister im Leben zu halten. Bis das Schicksal ihre Pläne durchkreuzt ...

Für das Buch wurde Petra Pellini unter anderem mit dem Vorarlberger Literaturpreis ausgezeichnet.

ISBN 978-3-463-00068-8, Rowohlt



Stiftung Liebenau Schweiz

Pürierte Kost wie ein Festmahl



Ein Teller mit Gemüse, Reis und Braten – auf den ersten Blick ein ganz normales Menü. Doch in der Liebenau Bad Säntisblick Waldstatt verbirgt sich dahinter etwas Besonderes: Es handelt sich um pürierte Kost, zubereitet von Küchenchef Hansueli Nef und seinem Team. Das Küchenteam beweist damit nicht nur viel Kreativität, sondern auch dass Menschen beste Esskultur genießen können, trotz Mühe beim Kauen und Schlucken.

Was sonst oft als eintönige und wenig appetitliche Kleckserei serviert wird, verwandeln sie in Mahlzeiten, die aussehen wie das Original. Ob „Poulet-schenkel“, Brokkoli oder sogar die Toggenburger Spezialität „Schlorzifladen“:

Mit speziellen Formen, Bindemitteln und viel handwerklichem Geschick entstehen Speisen, die nicht nur sicher und leicht zu essen, sondern auch ein Augenschmaus sind.

„Beim Essen geht es ums Genießen, aber eben auch um Leben und Tod“, sagt Hansueli Nef ohne Ironie. Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr kauen oder schlucken können, sind besonders gefährdet. Deshalb muss jede Zubereitung absolut sicher sein – gleichzeitig soll sie Lebensqualität und Genuss ermöglichen.

Selbst beim Brot hat das Küchenteam eine Lösung gefunden: Statt grober Fertigprodukte entwickelte Nef eine eigene, feine Rezeptur, die leicht zu schlucken ist und trotzdem wie Brot aussieht.

Auch Desserts werden kreativ umgesetzt – vom karamellisierten Schlorzifladen bis hin zu täuschend echten Eierrollen.

Dank moderner Technik wie dem Schockfroster kann die Küche die pürierten Speisen auf Vorrat herstellen und haltbar machen, ohne dass sie an Geschmack oder Qualität einbüßen. Mittlerweile umfasst das Rezeptbuch bereits rund 30 Varianten, die laufend erweitert und verbessert werden.

Stiftung Liebenau Italien

Zwei neue Häuser der Pflege in Italien

Die Stiftung Liebenau hat zum Jahreswechsel zwei Häuser der Pflege in Italien übernommen. Beide befinden sich in Novara. Die Hauptstadt der gleichnamigen Provinz liegt in der Region Piemont und hat rund 102 000 Einwohner.

Das Haus „Mater Dei“ (deutsch „Mutter Gottes“) bietet 70 Pflegeplätze und beschäftigt 65 Mitarbeitende. Als Besonderheit verfügt das Haus über einen mediterranen Innengarten mit hohen Bäumen, der zum Spazieren und Verweilen einlädt.

Das zweite Haus, „San Francesco“ („Heiliger Franziskus“), ist etwas größer: Es hat 135 Pflegeplätze und 18 Wohnungen. 115

Mitarbeitende sind hier tätig. Das „San Francesco“ ist zentral gelegen und verfügt ebenfalls über einen Garten und einen kleinen Innenhof.

Novara liegt zwischen Mailand und Turin, zwischen dem Fluss Tessin und der Sesia. Sie ist ein wichtiger Eisenbahn- und Straßenknotenpunkt, der das Piemont mit der Lombardei verbindet. Die Stadt hat ein elegantes historisches Zentrum mit reizvollen Plätzen und Arkaden. Sie ist berühmt für den Reisanbau und für ihre wirtschaftliche Rolle in Industrie und Handel.



Karl-Popper-Schule: endlich staatlich anerkannt



Die Karl-Popper-Schule der RheinMainBildung in Frankfurt-Niederrad hat bewegte Zeiten hinter sich und stand mehrfach vor dem Aus. Ende vergangenen Jahres hat das Privatgymnasi-

um letztlich die Anerkennung erhalten und darf sich nun staatlich anerkanntes Privatgymnasium nennen. „Damit werden die Leistungen der Schule und ihre besondere Konzeption als gleichberechtigt für ein Gymnasium bis zur Jahrgangsstufe zehn gewürdigt“, sagt Schulleiterin Marion Boos. Aufgegeben haben die Beteiligten nie, denn das Ziel sei immer gewesen, die Schule zu erhalten: für Kinder, die hochbegabt sind, aus dem Spektrum kommen oder einfach ihren persönlichen Rucksack mitbringen. Regelschulen können aus unterschiedlichen Gründen darauf oft nicht angemessen eingehen.

Die RheinMainBildung aus Offenbach hat die Karl-Popper-Schule vor knapp zwei Jahren übernommen. Ab diesem Zeitpunkt ist konsequent auf die Aner-

kennung hingearbeitet worden. Die Schule mit Ganztagesbetreuung hat eine individuelle Begabungsförderung nach einem besonderen Konzept: Zwei Jahrgänge lernen gemeinsam. Eine Jahrgangsstufe können die Jugendlichen so in einem, zwei oder drei Jahren durchlaufen. Für den Unterricht bedeutet es Flexibilität und für die jungen Menschen, persönlich zu reifen.

Weitere Besonderheiten: Bis zur Klasse 9 gibt es keine Hausaufgaben, der Unterricht wird in der Regel während der Schulzeit nachbereitet. Auch eine herkömmliche Benotung bis zur 9. Klasse sieht das Konzept nicht vor, stattdessen gibt es Leistungsbeurteilungen. Deren aktueller Stand wird regelmäßig mit den Schülerinnen und Schülern sowie den Eltern reflektiert.

Marianne-Frostig-Schule sagt „Ni hao“

Die Marianne-Frostig-Schule in Offenbach der RheinMainBildung „beherbergt“ Ende Januar 25 chinesische Gastschülerinnen und Gastschüler, begleitet von drei Lehrkräften. Die Schülerinnen und Schüler besuchen zwei DSD-Schulen, die zum Deutschen Sprachdiplom führen. Sie alle haben gute Deutschkenntnisse, sodass eine Verständigung mit den Schülerinnen und Schülern der Marianne-Frostig-Schule nach dem „Ni hao“ und „Hallo“ auf Anhieb möglich war. Auch wurden innerhalb der Woche eifrig WeChat-Adressen ausgetauscht, da WhatsApp in China nicht funktioniert.

Neben einem täglichen dreistündigen Deutschunterricht und der Teilnahme am Regelunterricht wurden Ausflüge an die Universität Frankfurt, nach Speyer und Heidelberg unternommen, zum Teil begleitet von Schülerinnen und Schülern der Marianne-Frostig-Schule. Die Gastschülerinnen und -schüler hatten den Wunsch geäußert, einige Erfahrungen mit nach China zu nehmen: eine Klassengröße von 15 Schülerinnen und Schülern statt 45, aktive Beteiligungen im Unterricht statt dozieren, Meinungsäußerungen. Einige haben auch schon

eine klare Zukunftserwartung: ein Studium in Deutschland.

Für das nächste Schuljahr plant die Marianne-Frostig-Schule einen Gegenbesuch in China an der Partnerschule, um ebenfalls Eindrücke aus erster Hand zu gewinnen.



Freude
inklusive**Ihre Spende
für die Stiftung Liebenau**Spendenkonto Sparkasse Bodensee
IBAN: DE35 6905 0001 0020 9944 71
BIC: SOLADES1KNZ

Impressum

anstifter - Magazin der Stiftung Liebenau

Auflage: 4 500

Herausgeber:
Stiftung LiebenauRedaktion:
Susanne Droste-Gräff (sdg) verantwortw.,
Anne Oswald (ao), Ulrich Dobler (ud)Stiftung Liebenau
Siggweilerstraße 11
88074 Meckenbeuren
Tel. 07542 10-1239
E-Mail: susanne.droste-graeff@
stiftung-liebenau.deDruck: Siegl Druck und Medien
GmbH & Co. KG, FriedrichshafenAutoren in dieser Ausgabe:
Ulrich Dobler (ud), Ruth Eberhardt (rue),
Sybille Glatz (syg), Susanne Droste-Gräff
(sdg), Anne Oswald (ao), Kerstin Schwier
(ks), Claudia Wörner (cw)Die Texte in Leichter Sprache (S. 24, 25, 26)
wurden übersetzt von Anne Oswald und
geprüft von der Prüfergruppe der Stiftung
Liebenau.© Europäisches Logo für einfaches
Lesen: Inclusion Europe; Piktogramme
(S. 24, 25, 26): METACOM Symbole ©
Annette KitzingerBildnachweise: Felix Kästle (S. 1, 3, 23),
Marco Mehl (S. 5), AdobeStock (S. 6, 9, 11,
18, 21, 28), Anne Oswald (S. 4, 16), Stif-
tung Liebenau (S. 8, 10, 14, 17, 26, 27, 28,
29, 30, 31, 32, 33, 34, 36), Sascha Hilgers
(S. 11), Christina Lorenz (S. 12), Kerstin
Schwier (S. 15, 35), Fotostudio Martin Ebert
(S. 19), Kilian Bendel (S. 20), Pixabay -
Engin Akyurt (S. 21), privat (S. 22, 23), Stef-
fen Österle (S. 26), Claudia Wörner (S. 29),
IHK Weingarten (S. 30), Jens Poggenpohl (S.
31), Bernd Hofmeister (S. 32)Wir drucken
umweltbewusst
auf hochweißem
Recycling-Offset-
papier aus 100 Prozent Altpapier.

Wir sagen Danke!

Sehr treue Unterstützer

Elf mal in Folge hat die Firma F. K. Systembau die Stiftung Liebenau zu Weihnachten mit einer großzügigen Spende bedacht. Ewald Schmauder und Frank Bechle, die beiden Geschäftsführer des Münsinger Bauunternehmens, überreichten einen symbolischen Spendscheck in Höhe von 5.000 Euro an Dr. Markus Nachbaur und Dr. Berthold Broll, Vorstände der Stiftung Liebenau. Diese zeigten sich hochofret. 2015 war F. K. Systembau dazu übergegangen, auf Kundengeschenke zur Weihnachtszeit zu verzichten und stattdessen soziale Projekte zu unterstützen.

Die Spende geht zu gleichen Teilen an die Wohngruppe 01/02 im Haus St. Barbara in Hegenberg und an die interdisziplinäre Frühförderstelle an den Standorten in Markdorf und Friedrichshafen. Die Frühförderstelle hilft, Entwicklungsverzögerungen bei Kindern in den ersten Lebensjahren zu erkennen und bietet entsprechende Hilfestellung an. In dem Haus St. Barbara werden Kinder im Alter von sieben bis zwölf Jahren mit hohem Förderbedarf betreut. Für sie wurde ein spezieller Entspannungsraum – ein „Snoezelen-Raum“ – eingerichtet. Dank der Spende können weitere Einrichtungsgegenstände angeschafft werden. Die Kinder dürfen sich über ein Go-Kart für draußen zur Förderung von Motorik und Gleichgewicht freuen.

Mitsingen lohnt sich

Erstes Ravensburger Weihnachtssingen: Am Vorabend des vierten Advents strömten mehr als 1800 Menschen aller Generationen in die Evangelische

Stadtkirche Ravensburg. Die Besucherinnen und Besucher kamen nicht zum Zuhören, sondern zum Mitsingen: 18 deutschsprachige Advents- und Weihnachtslieder standen auf dem Programm. 11.000 Euro wurden bei der feierlichen Veranstaltung gespendet.

Veranstaltet wurde das Weihnachtssingen von der Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen in Ravensburg, den katholischen und evangelischen Kirchen in der Stadt, der Gemeinschaft Immanuel zusammen mit den Kooperationspartnern Musikschule Ravensburg und Stadt Ravensburg.

Der Erlös ging an zwei Projekte für Kinder in Not: Eine Hälfte erhielt die Kindernachsorge Ravensburg, die Familien mit frühgeborenen oder schwerst- oder chronisch kranken Kindern betreut. Nach einem Klinikaufenthalt werden sie von einem multi-professionellen Team bis zu zwölf Wochen unterstützt.

Jede Spende zählt

Von Privatpersonen, Unternehmen, Service-Clubs und Förderstiftungen gingen im vergangenen Jahr knapp 500.000 Euro an Spendengeldern ein. Hinzu kamen 12.150 Euro an zugewiesenen Geldauflagen. Allen Spenderinnen und Spendern möchte die Stiftung Liebenau ein großes Dankeschön aussprechen.

Dank dieser Hilfe konnten unter anderem verschiedene Aktionen der Familienunterstützenden Dienste oder auch ein Fotoworkshop für ein inklusives Redaktionsteam umgesetzt werden. Jede einzelne Spende, egal in welcher Höhe, zählt und kommt unmittelbar den Angeboten zugute.

Spot an!

Ihre Meinung ist gefragt,
Frau Burgey-Meinel



Isabella Burgey-Meinel, im besten Alter, seit 1.3.2015 in der Stiftung, Leitung der Liebenauer Arbeitswelten

Mein erster Tag in der Stiftung Liebenau ... begann mit einem sehr wertschätzenden Empfang mit einem wunderbaren Blumenstrauß, vielen neuen und sehr spannenden Eindrücken, aber auch Überraschungseffekten und einem Schreibtisch, der erst freigeräumt werden musste, da er seit Jahren als Ablage für „sollte mal erledigt werden“ fungierte.

An meiner Tätigkeit gefällt mir besonders,... dass sie sinnstiftend, abwechslungsreich, eigenverantwortlich ist – zwischen den Welten der freien Wirtschaft und dem Sozialbereich –, dass ich interessante Begegnungen mit facettenreichen Menschen habe.

Wenn ich nicht in der Stiftung arbeiten würde, wäre ich ... in einer verantwortlichen und leitenden Funktion in der Industrie im Bereich Verkauf und Marketing.

Wenn Sie nicht arbeiten: Wie ist Ihr Tag perfekt? Mit meiner Familie erst Skifahren, dann eine Runde Golf spielen und bei einem guten Abendessen ausklingen lassen.

Mein Lebensmotto heißt: Carpe diem!

Ein Mensch, mit dem ich gern mal Taxi fahren würde: Michelle Obama, eine intelligente Frau, die einen beschwerlichen Weg erfolgreich gemeistert hat.

Worauf ich auf keinen Fall verzichten möchte: wertvolle Zeit mit mir wertvollen Menschen zu verbringen, egal ob im Beruf oder privat.

Was ich besonders gut kann, ... ungeduldig und temperamentvoll zu sein, aber auch über mich selbst zu lachen.

Diese Fähigkeit würde ich gern besitzen: Geduld und künstlerische Kreativität.

Religion bedeutet für mich: Sicherheit und Halt, Nächstenliebe und Hilfsbereitschaft gegenüber anderen.

An der Stiftung Liebenau schätze ich, ... Verlässlichkeit, Wertschätzung für meine Arbeit, aber in erster Linie die Teilhabemöglichkeiten, die sie für Menschen mit Benachteiligungen schafft.

Mit meiner Arbeit möchte ich erreichen, dass ... möglichst viele Menschen ein möglichst „normales“, würdevolles und wertgeschätztes Leben führen können, in dem sie Selbstwirksamkeit verspüren.

Soziale Berufe sind ... leider in der Gesellschaft zu wenig anerkannt.