

# impuls

Bewusst älter werden

## **Titelthema**

Biografie – ein  
ganzes Leben

## **Aktuell**

Weihnachten  
damals

## **Weitere Themen**

Gesund und fit  
im Winter



Winter 2014

social **help**  
Wir helfen gern

## Biografie – ein ganzes Leben!

Biografie – das heißt wörtlich erst einmal „Lebensbeschreibung“. Der Lebenslauf, die „Spur“, die ein Mensch in seinem Leben hinterlassen hat, soll betrachtet werden. Aber geht das überhaupt? Was macht „ein ganzes Leben“ aus? Die Biografie eines Menschen setzt sich aus so vielen Teilen zusammen, da kann man schon mal eine Weile in den Erinnerungen schwelgen. Auch die Fotos auf dem Cover zeigen nur kleine Ausschnitte aus dem Leben der freundlichen Dame: das Kleinkind, das fröhliche Schulmädchen, die junge Mutter bei einer kleinen Pause im Garten und die ältere Dame auf einem Familienfest.

### An früher erinnern

Wer schon einen weiten Lebensweg zurückgelegt hat, spricht oft gerne von seiner persönlichen Geschichte. Und das ist auch gut so. Sich an seine eigene Geschichte zu erinnern, hält lebendig. Es ist keine Flucht vor der Gegenwart, sondern ein Wertschätzen dessen,

was einen Menschen ausmacht, was einen zu dem Menschen gemacht hat, der man heute ist. Und die Geschichten von früher sind doch auch ein Quell der Inspiration für Jüngere. Wer hört nicht gerne,

Bilder aus alten Zeiten bringen Erinnerungen wieder ans Licht „„



„wie es früher war“? Manches war besser, manches war schwieriger, vieles war anders. Man kann daraus lernen, sich besinnen auf alte Werte, das Eigene, Neue, mit anderen, vielleicht auch dankbareren Augen sehen, und man kann sich auch einfach unterhalten lassen.

### Teilhaben lassen

Warum stöbern Sie nicht einmal in alten Fotos oder Briefen und zeigen Kindern, Enkeln oder anderen Interessierten, wie Sie früher gelebt haben? Oder setzen Sie sich mit anderen zusammen, die schon ebensoviel erlebt haben wie Sie selbst, und vergleichen Sie Ihre Erinnerungen. Sie werden sehen, es gibt so viel zu erzählen. Gerade jetzt in der Weihnachtszeit, wo die Tage dunkler werden, besinnen sich viele Menschen und finden mehr Zeit und Ruhe für gemütliche Plauderstündchen.

### Sinn suchen

Alte Menschen können sich meist besser an lang zurückliegende Ereignisse erinnern als an das letzte Mittagessen. Man nennt das „Reminiszieren“, und es hat durchaus seinen Sinn: Um dem Leben einen Abschluss geben zu können, es rückblickend als wertvoll zu betrachten, muss man es noch einmal Revue passieren lassen, den roten Faden suchen.

Der „Sinn des Lebens“ liegt für jeden irgendwo anders, jeder muss ihn in seinem eigenen Leben suchen. Aber die Spurensuche, die kann man gemeinsam unternehmen. Mit Freunden, Altersgenossen, mit Kindern und Enkelkindern oder mit Pflegerinnen bzw. Pflegern.

*Liebe Leserinnen und Leser,*

*„Beginne jeden Tag mit einem Dank für den vergangenen. Es gibt keinen Tag in deinem Leben, an dem dir nicht etwas Dankenswertes begegnete.“ (Verf. unbek.)*

*Heute möchte ich mich bei all unseren Leserinnen und Lesern bedanken. Es ist ein sehr schönes Gefühl, erleben zu dürfen, dass unsere Zeitung so gut angenommen wird. Wir bekommen Nachfragen, wann und wo die nächste Ausgabe erscheint. Anregungen und Wünsche für weitere Ausgaben erreichen uns, und dafür bin ich sehr dankbar.*



Foto: Jana Mänz

*In unserer aktuellen Ausgabe habe ich eine besondere Bitte. Wir haben einen kleinen Fragebogen, auf Seite 4, entworfen und sind sehr an ihrer Meinung interessiert.*

*Für die letzten Wochen des Jahres wünschen wir eine schöne und entspannte Zeit. Genießen sie den Advent, das Weihnachtsfest und kommen sie gut ins Neue Jahr!*

Von Herzen, Ihre

*Manuela Preuss*

## Demenz und Erinnern – passt das zusammen?

Auch oder gerade Demenzkranken hilft es sehr, wenn sie sich an biografisch bedeutsame Erlebnisse erinnern. So kann ein Foto aus der Kindheit und die Bitte, zu erzählen, ihnen ihr Selbstwertgefühl zurückgeben. Dabei soll natürlich niemand zu etwas gedrängt werden, das er nicht preisgeben möchte. Doch gerade, wenn die Gegenwart immer schwerer zu begreifen ist, bilden Erinnerungen aus lang vergangenen Tagen die Grundlage für Sicherheit und Geborgenheit.

Bekanntes – das sind aber nicht nur Geschichten von früher, auch Lieder und Gedichte eignen sich hervorragend, um an

früher anzuknüpfen. Ein großer Schatz an Volksliedern und zu Schulzeiten gelernten Gedichten, Reimen und Balladen wartet nur darauf, gehoben zu werden. Oft reicht die erste Zeile eines Liedes, und schon ist der ganze Text wieder da. Manchmal schlummern auch „alte“ Fertigkeiten wie handarbeiten, handwerken oder kochen noch im Verborgenen; darum gebeten, kommen reichlich Tipps und Ratschläge zum Vorschein.

Natürlich kann niemand die Vergangenheit wieder lebendig machen. Aber die Lebenszufriedenheit in der Gegenwart lässt sich erhöhen, wenn das Selbstwertgefühl gestärkt wird und mehr Sicherheit im eigenen Leben herrscht.

## Café zeitlos

Unsere regelmäßigen Treffen im **Café zeitlos** sind zu einem festen Bestandteil im Alltag unserer Besucher geworden. Mit viel Freude nehmen sie an den verschiedenen Aktivitäten teil und sind für jeden Spaß zu haben. Nachdem der Salzteig gut getrocknet war, haben wir ihn beim letzten Treffen angemalt. Nun kommt noch eine Lackschicht darüber und dann sind wir, mit



wunderschönem Baumschmuck, gut auf das kommende Weihnachtsfest vorbereitet.

### Café zeitlos: Termine

jeder 1. Montag im Monat

- |                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| <b>1. Dezember</b> | Weihnachtsfeier                       |
| <b>5. Januar</b>   | AOK – Neuerungen zum Thema Pflegegeld |
| <b>2. Februar</b>  | Entspannung mit Ölen                  |

Wir treffen uns um 16 Uhr in der Stecknadelallee 13 in Grimma. Besucher sind herzlich willkommen. Genaue Angaben auch im Internet ([www.social-help.net/unternehmen/aktuelles](http://www.social-help.net/unternehmen/aktuelles)) oder im **Café zeitlos**.  
Ansprechpartnerin: Manuela Preuss, Tel. 034292 64 25 00

## Umfrage • In eigener Sache • Umfrage • In eigener Sache • Umfrage

Wir möchten unsere Zeitschrift noch besser auf Ihre Wünsche abstimmen. Bitte helfen Sie uns und beantworten Sie folgende Fragen:

- Was gefällt Ihnen gut? \_\_\_\_\_
- Was können wir noch verbessern? \_\_\_\_\_
- Welche Themen interessieren sie besonders? \_\_\_\_\_
- Weitere Bemerkungen/Vorschläge: \_\_\_\_\_

Wir freuen uns auf Ihre Antworten, entweder per E-Mail, telefonisch oder indem Sie einfach diesen Abschnitt einer unserer Mitarbeiterinnen mitgeben.  
E-Mail: [zeitung@social-help.net](mailto:zeitung@social-help.net) • Tel.: 034292 642500

## Eine frohe Advents- und Weihnachtszeit!

Auch in diesem Jahr haben wir uns wieder entschieden, unser Budget für Weihnachtspräsente und Karten für einen guten Zweck zu spenden.

Naheliegend ist in diesem Jahr, unser eigenes Projekt zu unterstützen: Wir übernehmen die Kosten für den Fotografen und um die Bilder auf Leinwand drucken zu lassen. Infos zum Projekt finden Sie unter [www.betterplace.org/p20195](http://www.betterplace.org/p20195).

Wir freuen uns über jede Spende und wir danken allen bisherigen Spendern!

Die ersten vier Fototermine haben bereits mit viel Spaß und Einsatz stattgefunden, und es sind sehr schöne Bilder entstanden. Ein besonderes Dankeschön an alle Familien, die uns hierbei unterstützen, und an den Fotografen Uwe Schürmann. ■



## Im Rhythmus der Jahreszeiten ...

Die Natur hat sich zur Ruhe begeben. Die Kräfte haben sich in die Erde zurückgezogen. Säugetiere wie Fledermäuse, Siebenschläfer und Igel liegen im Winterschlaf. Andere Tiere haben ihr Winterfell angezogen.

Nicht nur die Tiere und Pflanzen, wir alle unterliegen den Veränderungen der Natur. Wir alle sind ein Teil von ihr. Auch wenn wir in warmen Häusern leben, in geschützten Gebäuden arbeiten, wir alle reagieren auf kalt, warm, regnerisch oder sonnig. Wenn es kalt ist, werden wir langsamer, sind empfindlicher und haben weniger Energie. Wenn es warm ist, sind wir energiegeladener und kreativer. Daraus lässt sich schließen: Folgen wir dem Rhythmus der Natur, finden wir leichter zu unserem eigenen natürlichen Rhythmus und stärken unsere Gesundheit.

Die Natur hält eine Menge bereit, damit wir uns besser fühlen. Wärmendes wie Ingwertee mit Zimt, Datteln und Kardamom; Schmerzlinderndes wie Merrettich; Kräftigendes wie einen Gemüsetrunk; Äpfel gegen Reizungen im Darm: Thymianfußbäder bei Erkältungskrankheiten usw., usw. Aber es gibt auch etwas, was wir nicht kaufen

oder zubereiten müssen: Die Heilkraft unseres Atems.

### Ruhe atmen

Wenn wir entspannt in den Bauch atmen, entspannt dies unseren ganzen Körper. Die Bauchatmung ist die natürliche Atmungsform. Durch Angst und Stress wird aus einer natürlich-kindlichen Bauchatmung eine unnatürliche flache Atmung. Wenn der Körper sich dann an diese Atmung gewöhnt, wird es anstrengend, tiefer zu atmen. Aber der Körper kann sich daran wieder gewöhnen.

#### Übung:

Korrigieren Sie 3 x 5 Minuten am Tag Ihren Atem: Tief in den Bauch atmen!

Denn durch eine entspannte Körpermuskulatur strömen Heilungskräfte. ■

#### Daniela Beißert

Heilerin, Beraterin, Künstlerin

[blog.sensuela.de](http://blog.sensuela.de)

0177 337-2982

# R Ä T S E L

## Begriffe sammeln

Nennen Sie fünf verschiedene Gebirge

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Nennen Sie fünf verschiedene Bäume

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## Quersumme bilden aus ...

- |      |       |      |       |
|------|-------|------|-------|
| 6843 | _____ | 7752 | _____ |
| 8595 | _____ | 2989 | _____ |
| 5598 | _____ | 9123 | _____ |

**Lösungen**  
 5 Gebirge, z. B. 1. Alpen; 2. Himalaya; 3. Rocky Mountains; 4. Pyrenäen; 5. Anden  
 5 Bäume, z. B. 1. Lind; 2. Buche; 3. Eiche; 4. Kastanie; 5. Ahorn  
 Quersummen:  
 21  
 28  
 54  
 27  
 15

## Fit durch Herbst und Winter

Der beste Weg, gesund und fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen, ist die richtige Vorbeugung. Jetzt sind unsere Abwehrkräfte gefordert! Ein gutes Immunsystem sorgt dafür, dass Viren und Bakterien keine Chance haben.

### Mit ausgewogener Ernährung

wird der körpereigene Schutz gestärkt. Ganz oben auf dem Speiseplan steht heimisches Gemüse wie Kohl, Wirsing, Rote Beete, Feldsalat, Lauch oder Schwarzwurzeln. Sie enthalten notwendige Nährstoffe.

## Ausreichendes Trinken

gehört neben dem Essen auch zu einer ausgewogenen Ernährung – täglich 1 bis 2 Liter Flüssigkeit –, um die Schleimhäute feucht zu halten. Sehr zu empfehlen ist Ingwertee. Hierzu den Ingwer schälen, klein schneiden und gut 15 Minuten kochen lassen.

### Die körpereigenen Abwehrkräfte

befinden sich vorwiegend in unserem Darm. Daher sollten wir den Darmbakterien Gutes tun mit ballaststoffreicher Ernährung (Gemüse, Getreide, Obst z.B. Äpfel) und mit Joghurt, Sauermilch, Kefir und Sauerkraut.

## Geburtstagswünsche

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag wünscht **socialhelp** allen Winter-Geburtstagskindern!

Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe,  
aus ein paar sonnenhellen Tagen,  
sich so viel Licht ins Herz zu tragen,  
dass, wenn der Sommer längst verweht,  
das Leuchten immer noch besteht.

J.W. v. Goethe

### Ausreichender Schlaf

ist gerade im Winter wichtig. Jetzt brauchen wir täglich mindestens 30 Minuten mehr Schlaf. Schlafmangel reduziert die Leistungskraft der Abwehrzellen.

### Bewegung

an der frischen Luft – täglich 30 Minuten – kann unser Immunsystem ebenfalls sehr wirksam unterstützen. Hier ist die richtige und warme Kleidung wichtig: besonders warmes Schuhwerk. Der Kältereiz im Freien trainiert das Immunsystem.

### Haut und Schleimhäute

bilden die erste Barriere vor Erkältungser-

regern. Je besser die Durchblutung und der Feuchtigkeitsgehalt desto besser können sie schützen. Für ein gesundes Raumklima sorgen Pflanzen und regelmäßiges Stoßlüften.

### Lachen

ist ein besonders schönes Mittel gegen Erkältung. Es durchlüftet die Lunge und produziert Antikörper. Stress dagegen schwächt das Immunsystem. ■

### Erika Bonnes

Ernährungscoach IHK  
Telefon 034636 69204  
[www.bonnes-lifestyle.de](http://www.bonnes-lifestyle.de)  
E-Mail [eebonnes@yahoo.de](mailto:eebonnes@yahoo.de)

## Herr Bergmann – eine Lebensgeschichte

Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Biografie. Es ist immer faszinierend, sich diese anzuhören und mit dem Erzähler in seine Vergangenheit zu reisen. Besonders beeindruckend ist das Leben von Herrn Bergmann.

Wir unterstützen ihn nun schon über sechs Jahre, und es ist bemerkenswert, mit welchem Lebenswillen er alle Herausforderungen seines Lebens meistert. Momentan gestalten wir mit ihm gemeinsam unser neues Biografiebuch, und es macht allen Beteiligten sehr viel Spaß. Einen kleinen Auszug aus seinem 93-jährigen Leben möchten wir heute mit unseren Lesern teilen.

Am 30.06.1921 ist Herr Bergmann in Leipzig als fünftes Kind von Luise und Gustav Bergmann geboren. Seine Kinder- und Jugendzeit verbrachte er in Leipzig. Es war keine einfache Zeit damals, und doch gibt es viele schöne Momente, über die Herr Bergmann zu berichten weiß.

Mit 18 Jahren wurde er eingezogen und an die Front geschickt. Über verschiedene Zwischenstationen kam er als 19-Jähriger in den Kaukasus. Mit der Radkompanie wurde er als Spähtrupp eingesetzt und geriet beim Rückzug in eine 3-jährige

Kriegsgefangenschaft. Seine besondere Art, immer wieder aufzustehen und weiterzumachen, hat ihn die schwere Zeit überleben lassen.

Wieder zurück in Leipzig, hat er eine Lehre als Autoschlosser absolviert und sich dann auf den Motorenbau spezialisiert. Das hat ihm richtig viel Spaß gemacht, und darüber berichtet er auch sehr gern.

Auf einem Damenball lernte er dann seine Frau Erna kennen. Im Jahre 1948 wurde geheiratet und 1949 wurde ihre Tochter geboren.



... und glücklich bei der Hochzeit!

Inzwischen hat er schon zwei Enkel und vier Urenkel, von denen er gern und viel erzählt. Er ist sehr stolz auf seine Familie.

Wichtig sind ihm bis heute auch die Kontakte zu Bekannten in der Umgebung. Als er noch selbstständig gut zu Fuß war, hat er ganz regelmäßig seine Runde durchs Wohngebiet gedreht und alle besucht. Besonders viel Spaß hatte Herr Bergmann immer, wenn er mit seiner Mundharmonika andere unterhalten konnte.

Mittlerweile kann er nun nicht mehr alleine nach draußen, der Kontakt wird aber noch immer gehalten. Zum einen

Herr Bergmann  
bei der  
Arbeit ...



per Telefon, zum anderen bekommt er jetzt öfter selbst Besuch. Gemeinsam wird Kaffee getrunken, Spiele gespielt und sogar Sport gemacht. Bis zu viemal am Tag setzt er sich auch noch auf seinen Heimtrainer, um in Bewegung zu bleiben.

Es ist wirklich wunderbar, miterleben zu dürfen, wie Herr Bergmann sein Leben genießt und auch aus den weniger schönen Situationen das Beste macht.

Ein großes Dankeschön, auch an seine Familie, für die tolle Zusammenarbeit.

## Damals zu Weihnachten ...

Biografie – das sind ja nicht nur Daten und Zahlen, „wichtige“ Ereignisse, das sind auch all die vielen kleinen Erinnerungen an alltägliche Dinge oder an liebgewonnene Traditionen. Und was würde besser in die Jahreszeit passen als die Frage: „Wie war das denn damals zu Weihnachten, als Du noch ein Kind warst?“ So beginnt der heute 92-jährige Vater, seiner Tochter zu erzählen, wie in seiner Familie früher Weihnachten gefeiert wurde:

„Bei uns war es schon Tage vorher festlich und geheimnisvoll. Am Morgen des Heiligen Abend wurde das Wohnzimmer verschlossen, und wir Kinder durften nicht mehr hinein gehen. Unser Vater war stundenlang damit beschäftigt, den Baum aufzustellen und zu schmücken – uns wurde allerdings gesagt, dass das eine Arbeit sei, die das Christkindchen erledigt. Genauso wie den Transport der Geschenke, was uns Kinder dazu verleitete, stundenlang am Fenster zu sitzen, um diese Meisterleistung mit eigenen Augen beobachten zu können. Doch es ist uns nie geglückt; Jahr für Jahr haben wir das Christkindchen verpasst!

Am frühen Abend bimmelte das Glöckchen, unsere Eltern sangen: „Ihr Kinderlein kommet ...“, und wir liefen ins

festlich geschmückte Wohnzimmer, um den mit echten Wachskerzen bestückten, gleißenden Weihnachtsbaum zu bestaunen. Das war jedes Jahr ein besonderer Augenblick. Die Geschenke lagen darunter – nicht verpackt, sondern allenfalls mit einem Tuch abgedeckt –, für jedes Kind ein eigenes Häufchen.

Nachdem die erste Begeisterung abgeebbt war, las unser Vater die Weihnachtsgeschichte aus der Bibel vor, und es wurden Weihnachtslieder gesungen. Hieran habe ich eine besondere Erinnerung: Jahr für Jahr begann meine kleine Schwester, die sich für sehr musikalisch hielt, inbrünstig zu singen: „Sti-hi-le Naaacht ...“ und unser Hund Paul rannte jämmerlich jaulend aus dem Zimmer ... ich wäre ihm so gern gefolgt, um dem Gesang zu entgehen!

Später gab es dann ein festliches Essen und alle waren in guter, froher Stimmung.“



## Der innere Schweinehund

Kennen Sie das: Man möchte gern etwas Vernünftiges tun, doch man kann sich nicht aufraffen?

- „Ach, ich müsste mal ...“
- „Ich sollte unbedingt noch ...“
- „Eigentlich wollte ich schon immer ...“

Sicher kennen Sie diese Satzanfänge auch von sich selbst. Was ist es bei Ihnen, das Sie schon immer tun wollten und bisher stets wieder aufgeschoben haben? Vielleicht hatten auch Sie den Vorsatz, gesünder zu leben? Aber was heißt das eigentlich? Was heißt das für Sie? Ist es die gesunde Ernährung oder täglich ein gewisses Maß an Bewegung, wenn möglich an der frischen Luft?

Sätze wie die oben genannten sind in der Regel Wegweiser zu unserem meist ungeliebten und doch so machtvollen Haustier: dem inneren Schweinehund. Der innere Schweinehund steckt in jedem von uns und will uns im Grunde Gutes tun. – Doch wie das?! Wir wollen ihn doch meist lieber loswerden, bekämpfen ihn, weil er verhindert, dass wir Dinge tun, die wir doch gern erledigt hätten. Aber wenn man sich ernsthaft fragt, stellt man meistens fest, dass man diese Dinge eben nicht wirklich gern tun möchte, sich nicht von Herzen in der Lage fühlt, diese Dinge zu tun.

Um uns zu etwas aufzuraffen, brauchen wir das Gefühl der **Machbarkeit**. Was wir erledigen möchten oder sollen, muss für uns also erstens einen spürbaren Sinn ergeben und zweitens ein für uns gesundes Maß an Anforderung beinhalten. Wenn diese beiden Punkte erfüllt sind, macht auch der innere Schweinehund mit. Versprochen!

## Gesund leben – ohne Kampf

Zum Thema „Gesund leben“ brauchen Sie sich also beispielsweise nur zwei Fragen zu beantworten:

1. Welchen Sinn macht es für mich ganz persönlich, mich gesund zu ernähren bzw. mich jeden Tag in Bewegung zu halten? Woran würde ich merken, dass der Sinn erfüllt ist?

(Zum Beispiel, wenn ich immer noch fit genug bin, im Sommer mit meinen Enkeln eine Runde Federball zu spielen. Oder wenn ich die Treppen bis zu meiner Wohnung im vierten Stock ohne Unterbrechung und mehrfach am Tag bewältigen kann. Oder ...)

2. Was ist für mich dabei wirklich machbar? Was ist eine kleine Herausforderung, macht mir beim Tun aber dennoch Freude? (Vielleicht ist es der Spaziergang von täglich einer halben Stunde, auch bei ungemütlicherem Wetter? Oder die tägliche Morgengymnastik im Badezimmer?)

Gibt es für Sie zu einer dieser Fragen keine oder eine für Sie nicht attraktive Antwort, dann wissen Sie, dass diese Aufgabe nichts für Sie ist. Es wäre dann ehrlicher, zu sagen: „Nein, das macht für mich keinen Sinn bzw. das kann ich beim besten Willen nicht leisten.“

Darauffin können Sie schauen, ob sich eine Aufgabe abwandeln lässt, um eine Chance auf Erledigung zu haben oder ob Sie sich doch eher neuen, anderen, interessanteren Aufgaben zuwenden und somit Ihre Lebenszeit für sich mit noch mehr Sinn erfüllen. Mehr Sinn im Leben hält schließlich auch gesund!

## SIE TUN DAS, WAS SIE TUN WOLLEN!

Sie wollen endlich Laufen gehen?  
Sich in Bewegung bringen?  
Wir zeigen Ihnen,  
wie Sie heute in Bewegung gekommen sind!

Was wir Ihnen nicht zeigen ist, welche Schuhe Sie sich dafür zulegen.

Andere sagen über uns, dass sie es unbeschreiblich finden,  
wie einfach es ist, durch unser Training/Coaching  
Aufgaben erledigt zu haben,  
die sie sonst lange vor sich hergeschoben haben.

Und gerne geben wir Ihnen alle Informationen, die Sie dazu benötigen,  
dass auch Sie heute Abend in Bewegung gekommen sind!

*Sofort starten*



**Marco Fehl und Annett Rosenblatt**

Telefon: 0341 39298719

[www.anti-schweinehund-training.de](http://www.anti-schweinehund-training.de)

Diese Bewusstheit in die Sache mit dem inneren Schweinehund zu bringen, ist ein erster Schritt des Umgangs mit ihm. Und mehr und mehr lernen Sie dabei, ihn zu Ihrem Freund zu machen und ihn für sich zu nutzen.

Wenn Sie nun neugierig geworden sind und mehr erfahren wollen, schauen Sie doch auf unsere Internetseite [www.anti-schweinehund-training.de](http://www.anti-schweinehund-training.de) und laden sich ein kostenloses E-Book herunter. Wir freuen uns auf Sie! ■

*(Fortsetzung im nächsten Heft)*



### **Manuela Preuss** **Meine Erinnerungen**

Ein Biografie-Buch zum Selbstgestalten  
24 Seiten

ISBN 978-3-8474-0187-2, 19,90 €

erhältlich über socialhelp:

Tel.: 03 42 92 . 64 25 00

[m.preuss@social-help.net](mailto:m.preuss@social-help.net)

Dieses Biografie-Buch ist gedacht für ältere Menschen, vor allem für Demenz- und Alzheimer-Patienten. Griffig, gut zu handhaben und mit großer Schrift, stellt es die Fragen, die wir im Alltag oft vergessen. Damit wird es ein unschätzbares Geschenk: Für ältere Menschen, um die fliehenden Erinnerungen festzuhalten, doch auch für ihre Kinder, Enkel und pflegende Angehörige. – Ein wertvolles Werkzeug in der Demenz- und Alzheimer-Betreuung.

Ein Buch, das hilft, Kommunikation herzustellen, das eine Brücke schlägt zwischen Alt und Jung, zwischen Betreuern und Betreuten, Pflegenden und Pflegebedürftigen, zwischen Erzählern und Zuhörern, zwischen Menschen, die sich gemeinsam erinnern wollen. ■

## „Die drei Männlein im Walde“ – ein Märchen

Psyche und Körper beeinflussen sich gegenseitig, ein gesundes Seelenleben ist die beste Voraussetzung für Heilung und Wohlbefinden.

Das Vorlesen und Hören von Märchen ist schon allein durch die behagliche Situation, in der diese Lesestunden in der Regel stattfinden, entspannend und darum „gesund“. Doch auch der Inhalt der alten Volksmärchen, in denen es darum geht, dass gefährliche Situationen gemeistert, die Schwierigkeiten überwunden und eine innere Ordnung (wieder) hergestellt wird, schafft in der Psyche des Hörers oder Lesers Struktur. Dies kann helfen, Ängste zu lösen und Sicherheit zu gewinnen – ein Aspekt, der gerade für Demenzkranke sehr wichtig ist.

### Die Märchenerzählerin

Regina Kämmerer hat viele Jahre als Krankenschwester und Sozialarbeiterin gearbeitet und sich ehrenamtlich im Hospiz Erfurt engagiert. Heute ist sie eine erfolgreiche Märchenerzählerin. Von ihr stammt der folgende Text über ein weniger bekanntes Märchen der Brüder Grimm, der in der Mitgliederzeitschrift „Natur und Medizin“ der Karl und Veronica Carstens-Stiftung in Heft 6/2013 veröffentlicht wurde.

### „Es war einmal ...“

Ein Witwer mit einer Tochter heiratet zum zweiten Mal. Die neue Frau, die ebenfalls mit einer Tochter in die Ehe kommt, hat zwar zunächst große Versprechungen gegenüber der zukünftigen Stieftochter gemacht, behandelt sie jedoch von Tag zu

Tag schlechter. Ja, sie macht ihr das Leben zur Hölle und stellt ihr Aufgaben, die sie schlechterdings nicht erfüllen kann. So heißt es im Originaltext der Brüder Grimm: Einmal im Winter, als es steinhart gefroren hatte und Berg und Tal vollgeschneit lag, machte die Frau ein Kleid von Papier, rief das Mädchen und sprach: „Da, zieh das Kleid an, geh hinaus in den Wald und hol mir ein Körbchen voll Erdbeeren; ich habe Verlangen danach.“ [...] Nun war das Mädchen gehorsam, tat das Papierkleid an und ging mit dem Körbchen hinaus. Da war nichts als Schnee, die Weite und Breite, und war kein grünes Hälmchen zu merken.

Das arme Mädchen, wie soll es die Aufgabe der grausamen Stiefmutter erfüllen! Jetzt aber wendet sich das Schicksal, denn das Mädchen kommt an ein kleines Häuschen mit drei „Haulemännchen“. Höflich klopft es an, wird eingelassen, teilt sein karges Frühstück, beantwortet alle Fragen, warum es hier im Wald in dem dünnen Kleid herumirrt. Die Haulemännchen aber haben Zauberkräfte. Und so schicken sie das Mädchen hinter das Haus, wo es mit einem Besen den Schnee wegfegen soll und tatsächlich dunkelrote Erdbeeren findet. Doch damit nicht genug. Die Männchen möchten die freundliche, höfliche Art es Mädchens belohnen und beschließen, es solle mit jedem Tag schöner werden, ihm werden Goldstücke aus dem Mund fallen. Und der König wird es heiraten.

Es kommt, wie es kommen muss. Das Mädchen kehrt nach Hause zurück, die Stiefmutter wird neidisch und schickt die eigene, hässliche Tochter los, mit Kuchen und Butterbrot. Wortlos und ohne Gruß setzt sich diese bei den Haulemännchen an den Ofen. Den Proviant teilt sie nicht.

Die Strafe folgt stehenden Fußes: Da sprachen die kleinen Männer untereinander: „Was sollen wir ihm schenken, weil es so unartig ist und ein böses neidisches Herz hat, das niemand etwas gönnt?“ Der erste sprach: „Ich schenk ihm, dass es jeden Tag hässlicher wird.“ Der zweite sprach: „Ich schenk ihm, dass ihm bei jedem Wort, das es spricht, eine Kröte aus dem Munde springt.“ Der dritte sprach: „Ich schenk ihm, dass es eines unglücklichen Todes stirbt.“

Noch lange ist das Märchen nicht zu Ende. Die Stiefschwester und ihre Mutter bleiben, wie bei Aschenputtel oder Frau Holle, missgünstig. Die gute Tochter, die höflich und freundlich ist, heiratet den König, bekommt ein Kind, wird dann aber von der bösen Stiefmutter getötet, statt ihrer legt sich die hässliche Tochter ins Bett. In Gestalt einer Ente kommt die tote Königin zurück und besucht ihr Kind. Ein aufmerksamer Küchenjunge beobachtet die Szene, berichtet dem König davon. Dieser kann seine wahre Gemahlin von ihrem Zauber befreien. [...]

### „... und die Moral aus der Geschichte“ ...“

Die Tochter des Witwers, sie hat es unendlich schwer. Sie wird benachteiligt und gequält, ihr werden Aufgaben gestellt, die nach normalem Ermessen nicht gelingen können. Das Schicksal aber wendet sich. Weggeschickt wird das Mädchen mit einer irrwitzigen Aufgabe und völlig unzureichender Ausstattung – zurück kommt es mit den gewünschten Erdbeeren, zudem mit Schönheit, Reichtum und der Aussicht auf eine Liebe.

Der Schlüssel zu diesem Erfolg, dieser Wendung, ist die Höflichkeit des Mädchens als innerer Tugend. [...] Dass die Haulemännchen es mit Reichtum und



Im Winter kann man es sich gut mal gemütlich machen und eine schöne Geschichte lesen.

Glück beschenken, davon weiß das Mädchen nichts. Es verhält sich aufmerksam, freundlich, respektvoll und dankbar gegenüber dem Gastgeber, ohne dass ihm zuvor irgendetwas dafür als Belohnung in Aussicht gestellt wird, ohne etwas damit bezwecken zu wollen.

Mit Höflichkeit ist hier nicht die leere Gebärde gemeint. Das Mädchen im Märchen verhält sich höflich aus einer inneren Haltung des Respekts heraus. Die wahre Höflichkeit sieht im anderen Menschen auch sein Gutes, sieht auch seine Vorzüge. Sie ist eine Fähigkeit, über das eigene Selbst hinauszutreten, in echtes Mitleid und mit der Fähigkeit zum Mitgefühl anderen Wesen gegenüberzutreten. Diese Fähigkeit verändert das Verhalten des Menschen. [...]

So lehrt das Märchen „Die drei Männlein im Walde“, dass Höflichkeit belohnt wird, wenn sie von Herzen kommt, mit Herzenswärme und Herzenstakt verbunden ist. ■

Weitere Informationen, auch zum Buch „Märchen für ein gelingendes Leben“, finden Sie auf der Homepage der Märchenerzählerin: [www.dreifedern.de](http://www.dreifedern.de).

## „Wie soll ich damit umgehen?“

Da hat man ein langes Leben gelebt, viel Schönes, manch' Schlimmes überstanden, etliche Hürden gemeistert und immer „seinen Mann“ oder „seine Frau“ gestanden. Und plötzlich geht das nicht mehr, man ist nicht mehr in der Lage, alles allein zu bewerkstelligen, geschweige denn, die Stütze für andere zu sein.

Dieser Rollenwechsel ist nicht nur für die Betroffenen selbst schwer, sondern besonders auch für die Angehörigen. Wenn die Eltern sich plötzlich verhalten wie ein Kind, der Partner oder die Partnerin nicht mehr die Schulter zum Anlehnen ist, sondern ein hilfsbedürftiger Pflegefall, wird die eigene Rolle, das eigene Selbstbild in Frage gestellt. Das führt oft zu großer Unsicherheit. Wie soll ich mich verhalten?

Eines ist klar: Es ist nicht einfach, sich in diese neue Rolle hineinzufinden und niemandem wird es gelingen, sich immer „richtig“ zu verhalten. Wichtig ist es, sich um Einfühlsamkeit zu bemühen und den Respekt nicht zu verlieren.

Wir möchten Ihnen in loser Reihenfolge immer wieder ein paar praktische Tipps geben, wie Sie im Alltag mit typischen Verhaltensweisen von Demenzkranken umgehen können. Grundlegend ist dabei stets der Ansatz der Wertschätzung (Validation).

## Aggression und Wut

Demenz-Patienten verhalten sich manchmal aggressiv, sei es durch Worte oder Taten. Ein solches Verhalten ist Symptom der Krankheit und kann vom Patienten nicht kontrolliert werden. Meist ist Angst der Auslöser, und der Betroffene will damit eine vermeintliche Gefahr abwehren. Oder er wird zornig, weil er um etwas bitten muss, was er früher selbstständig erledigen konnte. So schnell und überraschend solche Wutausbrüche kommen, so schnell klingen sie oft auch wieder ab.

### *Was Sie tun können:*

Bewahren Sie Ruhe und nehmen Sie das Verhalten des Patienten nie persönlich. Beruhigen Sie den Patienten und schlagen Sie ihm vor, etwas zu tun, was er normalerweise gerne tut. Achten Sie auf ihre Sicherheit, indem Sie die körperlichen Kräfte des Patienten nicht unterschätzen. Sprechen Sie mit einem Arzt, wenn sich Aggressionen häufen. Eventuell können Medikamente die Situation verbessern.

### *Was Sie nicht tun sollten:*

Vermeiden Sie Streit und provozieren Sie den Patienten weder körperlich noch durch Worte oder Auslachen. Versuchen Sie nicht,

### Pflege von Mensch zu Mensch, mit Herz und Verstand, unser oberstes Gebot

#### Schwester Sylke

Pflegedienstleiterin & geprüfte TÜV  
zertifizierte Wundberaterin AWM  
Tel.: 0341 6515888  
Mobil: 0151 12634142

#### Volkssolidarität Kreisverband Leipzig/Land/Muldental e.V.

Sozialstation Engelsdorf-Mölkau  
Werkstättenstraße 6  
04319 Engelsdorf

ihn festzuhalten. Verlassen Sie lieber den Raum, wenn gar nichts mehr hilft. Verzichten Sie auf jede Form einer „Bestrafung“.

## Halluzinationen und Wahnvorstellungen

Demenz-Kranke haben oft Sinnestäuschungen (Halluzinationen): Sie sehen, hören oder riechen etwas, das in Wirklichkeit gar nicht da ist. Wahnvorstellungen sind dagegen z. B. der feste Glaube, bestohlen zu werden. Häufig sind auch so genannte „wahnhafte Verkennungen“. Die Kranken halten Verwandte und Bekannte für Fremde, erschrecken sich vor dem eigenen Spiegelbild oder halten Fernsehfilme für real.

All diese Phänomene können Angst und damit wieder Aggressionen auslösen.

### Was Sie tun können:

Bleiben Sie ruhig und vermitteln Sie dem Patienten Geborgenheit, indem Sie beruhigend mit ihm sprechen und ihn – wenn er es zulässt – sanft berühren. Versuchen Sie den Kranken abzulenken. Suchen Sie einen Arzt auf und sprechen mit ihm über diese Probleme; auch hier können die richtigen Medikamente die Lage verbessern. Versuchen Sie zu klären, was die Halluzinationen

oder den Wahn ausgelöst haben könnte. Manchmal hilft es schon, Spiegel abzudecken, Tierfiguren oder Bilder zu entfernen und dunkle Ecken im Wohnbereich besser auszuleuchten.

### Was Sie nicht tun sollten:

Versuchen Sie nicht, dem Kranken seine Überzeugung auszureden, er nimmt das wirklich so wahr, wie er es sagt. Wenden Sie keinen körperlichen Zwang gegen den Patienten an.

## Das A und O: Respekt

Wie jeder gesunde Mensch ist auch jeder Demenzkranke einzigartig in seiner Persönlichkeit. Das Zusammenleben gestaltet sich sehr verschieden, je nachdem in welcher Phase der Krankheit sich der Erkrankte befindet, wie die äußeren Lebensumstände aussehen und über welche Fähigkeiten und Fertigkeiten die Person verfügt. Wichtig ist, stets die persönliche Würde des Kranken zu wahren. Man muss ihn so annehmen, wie er ist – er kann sich nicht ändern.

(Quelle: deutsches grünes kreuz/  
Deutsche Alzheimergesellschaft)

*(Die Reihe wird fortgesetzt.)*

### Der Tag, der in der Handtasche verschwand

„Der Tag, der in der Handtasche verschwand“ ist ein Dokumentarfilm der deutschen Regisseurin Marion Kainz aus dem Jahre 2000. Er schildert eindrücklich das Leben einer an der Alzheimer-Krankheit leidenden Frau, die in einem Duisburger Altenheim lebt. Der Zuschauer begleitet sie, die in geflüsterten Sätzen ihr Unverständnis über ihre Situation und ihre Irritation beschreibt. Die Erstaussstrahlung fand am 4. April 2001 im WDR statt. Der Film wurde 2002 mit dem Grimme-Preis ausgezeichnet.  
Dauer: 45 Minuten

Der Film kann bei der Filmemacherin selbst bestellt werden (Preis bitte erfragen).

Lizenzen für Schulen können zu gesonderten Tarifen erworben werden.

Bitte beachten Sie die Urheberrechtsbestimmungen!

Marion Kainz, Cotheniusstr.19, 10407 Berlin, marion.kainz@gmx.de

**socialhelp** bietet Dienstleistungen und Hilfe rund um den Haushalt für Familien, junge und ältere Menschen an. Spezialisiert haben wir uns auf die Bereiche Hauswirtschaft und Betreuung älterer und demenzkranker Menschen. In beiden Bereichen sind uns Ihre Zufriedenheit, Ihr Vertrauen und Ihre Entlastung sehr wichtig!

**Im Bereich Hauswirtschaft** steht Ihre Entlastung für uns an erster Stelle. Zuverlässig, gründlich und flexibel kümmern wir uns um Ihren Haushalt. Dabei achten wir besonders darauf, umweltfreundlich und nachhaltig zu arbeiten. Wir benutzen spezielle Mikrofaser-Lappen, die Putzmittel sparen. Wir stellen unseren Badreiniger selbst her, ohne viel Chemie. Außerdem benutzen wir ökologischen WC Reiniger und bieten Dampfreinigung an. So entlasten wir Sie – und Sie dürfen dabei ein gutes grünes Gewissen haben.

**Für pflegebedürftige Senioren und Menschen mit Demenz** und deren Angehörige

bieten wir spezielle und individuelle Unterstützung, Betreuung und Entlastung an, denn diese liegen uns besonders am Herzen. So bilden wir uns ständig weiter und haben besondere Kompetenzen im Bereich der Demenz-Erkennung und Prävention erworben. Wir wissen, worauf es bei der Betreuung und Pflege demenzkranker Menschen ankommt, und wie wir die Angehörigen entlasten können.

Auch Demenzkranke können und sollen noch viele positive Momente des Alltags erleben. Wir legen Wert auf eine verständnisvolle und einfühlsame Zusammenarbeit, die über reine Pflege hinausgeht. So haben wir das gemeinnützige Café „zeitlos“ für Demenzkranke und ihre Angehörigen ins Leben gerufen. Wir setzen innovative Arbeitsweisen ein, um Demenzkranken und ihren Angehörigen den Alltag zu erleichtern.

Wir sind für Sie im Großraum Leipzig/Wurzen im Einsatz! Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir freuen uns auf ein Gespräch!



### Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG  
Verantwortlich für den Inhalt

socialhelp  
Buchenweg 18  
04827 Machern

Amtsgericht Grimma  
Umsatzsteuer-ID: DE234879541  
Telefon: 034292/642500  
E-Mail: zeitung@social-help.net  
Webseite: www.social-help.net

Herausgeberin und Geschäftsführerin:  
Manuela Preuss

Redaktion und Layout: Susanne Albrecht,  
Leverkusen

Die nächste Ausgabe von  
**impuls**  
erscheint im März 2015

© Fotos:  
S. 5: pixelio.de/FotoHiero • S. 13: pixelio.de/  
Wandersmann  
alle anderen Fotos: privat