

KONTAKT

HAUSZEITSCHRIFT DES SENIOREN-WOHNSTIFTS ST. ELISABETH

32. Jahrgang · Mai bis August 2022



Willkommen im Haus Oberle!

Das Service-Wohnen der Caritas Aschaffenburg wird 20 Jahre alt:
Lernen Sie das Haus Oberle, seine Mitarbeiter und Bewohner kennen

FILMNOSTALGIE · Ein Nachmittag mit dem Aschaffenburg der Fünfziger Jahre

WELTOFFENHEIT · Ein Porträt unseres engagierten Bewohners Klaus Thüsam

FRÜHLINGSMUT · Eine Jahreszeit, die zum Backen, Spazieren und Gärtnern einlädt

»Manche warten auf den besonderen Moment im Leben. Andere brühen ihn sich einfach auf.«

kaffeebraun

Im Trauenloh 1 · 63814 Mainaschaff · Telefon (0 60 21) 2 47 78
info@kaffeebraun.com · www.kaffeebraun.com



Bergstrasse 58 / 63814 Mainaschaff
Telefon 0 60 21 / 4 41 570
info@haustechnik-rhein-main.de
www.haustechnik-rhein-main.de



Weitere Informationen unter
www.citec-ag.de

Das ITK-Systemhaus mit dem Plus



Kommunizieren
über IP-Technologie



Unified
Communications



Festnetz- &
Internetanschluss



Professional
Services & Support

Festnetz · Kommunikationslösungen · Service

Friseurteam Hahn



Wir sind bemüht, Sie nach unseren **Fertigkeiten** und **Kenntnissen** bestens zu bedienen, und **Ihren Wünschen** stets gerecht zu werden.

Öffnungszeiten im Senioren-Wohnstift
St. Elisabeth: **Di, Mi + Fr 9.45 – 18.00 Uhr.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Walburga Hahn | 63839 Kleinwallstadt



Daimlerstraße 6
63768 Hösbach
www.schmitt-brandschutz.com
info@schmitt-brandschutz.com

UNSERE LEISTUNGEN

- Feuerlöscher
- Rauchabzug
- Löschwassertechnik
- Rauchmeldetechnik
- Brandabschottungen
- Feuerwehrausrüstung
- Funk



Architekturbüro Albert Franz

Goethestraße 16
63846 Laufach
Tel. 06093/9720-0
Fax. 06093/9720-20
www.architekt-franz.de

Gebäudetechnik GmbH

AB

Ihr kompetenter
„Alles aus einer
Hand“-Partner
für Gebäudetechnik,
Trocknung und
Renovierung!

- » Brand- und Wasserschadensanierung
- » Meisterbetrieb Heizung / Sanitär
- » Leckageortung und Reparatur
- » Trocknungen aller Art
- » Raumausstattung
- » Schimmelbeseitigung

Am Steinbuckel 1 · 63768 Hösbach
info@ab-gebauedetechnik.de · Fax: 0 60 21 / 59 95 17

www.ab-gebauedetechnik.de ☎ 0 60 21 / 59 95 13

Wir lieben unser Handwerk

Hauptgeschäft: Marienstraße 7, Telefon: 0 60 21 – 9 56 17
Filiale: Christian-Schad-Straße 2, Telefon: 0 60 21 – 45 19 46 00



Ihr neuer Bäcker



Grüß Gott,

liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
sehr geehrte Angehörige, Unterstützer,
Freunde und Interessierte des Hauses,

Pandemie, Inflation, Krieg in der Ukraine – es fällt derzeit schwer, sich den negativen Nachrichten zu entziehen. Dabei sollten wir nicht vergessen: Wir sind in einer friedlichen und wirtschaftlich stabilen Welt aufgewachsen. Haben wir erwartet, dass es einfach so weitergeht?

Krisenerprobter ist die Kriegsgeneration, die über 80-Jährigen. Sie haben eine Krise unfassbaren Ausmaßes selbst erlebt, selbst erfahren. Lassen Sie uns von dieser Generation lernen und Strategien entwickeln, wie wir durch diese Zeit kommen können. Auf den Seiten 18 und 19 gibt es dazu einige Anregungen.

Über die bedenkliche Gesamtlage sollten wir aber auch positive Ereignisse und Impulse nicht vergessen. So ist die Caritas in Aschaffenburg stolz darauf, dass nun schon 20 Jahre lang Senioren im Haus Oberle wohnen (Seiten 12-16). Und das Porträt unseres Bewohners Klaus Thüsam zeigt, wie Weltoffenheit und Mut das Leben bereichern können (Seiten 22-23).

Ich wünsche uns trotz der angespannten Situation in der Welt schöne und erfüllende Frühlings- und Sommertage. Kommen Sie positiv und aktiv durch diese Zeit!

Herzliche Grüße
Ihr

Marco Maier

Vorstand Caritasverband Aschaffenburg - Stadt und Landkreis e.V.,
Leiter des Senioren-Wohnstifts St. Elisabeth

-
- 4 **HAUSNACHRICHTEN**
 - 8 **MITARBEITER** · Neue Mitarbeiter und Jubiläen
 - 9 **DAS WAR** · Winter und Frühling
 - 12 **SCHWERPUNKT** · Willkommen im Haus Oberle! 20 Jahre Service-Wohnen für Senioren
 - 17 **NEUES AUS ST. ELISABETH** · Film, Krisenstrategien, Fundstücke, Porträt Klaus Thüsam
 - 24 **AUSBLICK** · Gedanken von Reinhold Deboy und Kräuterbeet
 - 26 **PINNWAND**

GOTTESDIENSTE

Andachten im St. Elisabeth

Donnerstags, um 10:00 Uhr, finden Präsenzgottesdienste in unserer Hauskapelle statt. Im Wechsel feiern Seelsorger-Diakone von der Pfarreiengemeinschaft »Zum guten Hirten« und Pfarrer Hauke Stichauer von der evangelischen Christuskirche Gottesdienst mit den Bewohnern.

Da die Coronaregeln gelten, dürfen zurzeit nur Bewohner einer Etage im Wechsel teilnehmen. Natürlich wird der Gottesdienst weiterhin übertragen und kann an den Fernsehern mitverfolgt werden.



WECHSEL UNSERES PFARRERS

Florian Judmann übergibt an seinen Nachfolger Robert Sauer

Ende Februar verabschiedete sich Pfarrer Florian Judmann nach vier Jahren von der Pfarreiengemeinschaft »Zum Guten Hirten«. Er ist jetzt als Seelsorger im Kahlgrund tätig.

Wir danken ihm für sein Wirken im Senioren-Wohnstift bei Gottesdiensten, Besuchen und zur Spendung der Krankensalbung. Wir wünschen ihm Gottes Segen für seine neuen Aufgaben. Seinen Amtsnachfolger Pfarrer Robert Sauer begrüßen wir recht herzlich und freuen uns auf das Kennenlernen.



ALLES GUTE

Hans-Joachim Grunenberg feiert 60-jähriges Priesterjubiläum

Am 10. März 1962 wurde Hans-Joachim Grunenberg, Pfarrer im Ruhestand, in Aschaffenburg zum Priester geweiht. Stationen seines Wirkens waren unter anderem Klein-Wallstadt, Schweinfurt und Bad Königshofen.

Als Studienrat unterrichtete er in Lohr am Main. Von 1978 bis 1991 war er Stadtpfarrer in Gerolzhofen. Von 1991 bis zu seiner Versetzung in den Ruhestand im September 2000 war er in Heigenbrücken tätig.

Nach seiner Pensionierung zog Hans-Joachim Grunenberg in sein Elternhaus im Strietwald. Bis zum Jahr 2020 wirkte er als Seelsorger bei uns im St. Elisabeth. »Nirgends war ich so lange tätig wie hier«, sagt er mit einem Augenzwinkern. Pfarrer Grunenberg ist vielen im

St. Elisabeth mit seiner zugewandten, interessierten Art und seinen humorvoll tief sinnigen Anmerkungen sehr ans Herz gewachsen. Wir sind sehr froh, dass er uns auch nach seiner aktiven Zeit noch erhalten geblieben ist und jetzt hier im Haus wohnt.

Sein diamantenes Priesterjubiläum wünschte sich der 89-Jährige still und unauffällig. In einem Festgottesdienst in unserer Kapelle würdigte Dekan Martin Heim das Wirken von Hans-Joachim Grunenberg und gratulierte zu diesem seltenen Jubiläum.

Auch die stellvertretende Einrichtungsleiterin Andrea Weyrauther überbrachte ihm gute Wünsche im Namen der ganzen Hausgemeinschaft des Senioren-Wohnstifts St. Elisabeth.

MIT GOTT DURCH'S JAHR

Unsere jahreszeitlichen Andachten



Jeden Monat finden in allen Etagen Andachten mit bekannten Kirchenliedern, Gebeten und Texten statt. Die Bewohner nutzen gern dieses Angebot von Juliane Wombacher, unserer Beauftragten für christliche Unternehmenskultur. Zu Beginn des neuen Jahres dachten die Teilnehmenden darüber nach, was alles den Lauf eines Jahres ausmacht. Alles, was dazu gehört, wurde durch einen Gegenstand symbolisch dargestellt und entlang einer Schnur aufgereiht: Sekt – Feste, schöne Anlässe feiern. Geschenk – Geburtstag, ich werde älter. Blume – Natur, Jahreszeiten. Herz – liebe Menschen, die mich begleiten. Stein – Dinge, die mir schwer fallen. Und schließlich die Kerze – Gott, der mich alle Tage des Jahres begleitet. Mit dieser Gewissheit kann ich getröstet in jeden neuen Tag gehen.

NEUES GESETZ

Impfpflicht für Pflegekräfte

Zum 15. März 2022 trat die einrichtungsbezogene Impfpflicht in Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen in Kraft. Sozialverbände warnen vor einem akuten Personalmangel, wenn für Mitarbeitende tatsächlich Betretungsverbote ausgesprochen werden müssen, weil sie nicht geimpft sind. Daher wurde diese Regelung für Beschäftigte zunächst bis zum Sommer ausgesetzt.

Bei Neueinstellungen gilt allerdings bereits die Impfpflicht. Im Senioren-Wohnstift St. Elisabeth sind wir in der glücklichen Lage, dass zum Stichtag für alle Beschäftigten die notwendigen Impf- und Genesenennachweise vorlagen.

»Wir haben in unserer Einrichtung eine Impfquote von 100 Prozent. Es freut uns sehr, dass uns aus diesem Grund keine Pflegekräfte ausfallen«, sagt Pflegedienstleiterin Ulrike Westermann.

Die Impfpflicht für Beschäftigte im Gesundheitswesen wirft dennoch Fragen in Bezug auf die allgemeine Impfpflicht auf. Für Bewohner und Besucher gibt es keine Impfpflicht, für Beschäftigte schon. Die politische Debatte zu diesem Thema ist noch im Gange, im April wurde eine allgemeine oder altersbezogene Impfpflicht allerdings abgelehnt.

Aus unserer Sicht ist es wichtig, dass es bis zum Herbst stimmige Konzepte gibt, damit wir nicht wieder in der kalten Jahreszeit in eine weitere dramatische Pandemiewelle laufen.

CORONATESTS

Herzlichen Dank an die Testteams

Seit Beginn der Pandemie werden unsere Mitarbeitenden regelmäßig auf Corona getestet. Von Anfang an stand uns ein Team des Bayerischen Roten Kreuzes Aschaffenburg unter der Leitung von Frank Lehmer helfend zur Seite. Zwischen 90 und 100 Tests führen die Ehrenamtlichen des Bereitschaftsdienstes pro Testtermin durch. »Wir sind sehr froh und dankbar für diesen Einsatz. Dadurch mussten wir kein zusätzliches Pflegepersonal für diese Aufgabe bereitstellen, das wir an anderer Stelle dringend brauchen«, erläutert die stellvertretende Einrichtungsleiterin Andrea Weyrauther. Seit Oktober 2021 werden die Tests im Wechsel mit dem Team der Erthal-Apotheke durchgeführt. Dorothea Freudenberg ist in der Apotheke beschäftigt und hat für die Tests im St. Elisabeth ihre Mutter Eva Freudenberg aus dem Ruhestand geholt. Herzlichen Dank an beide Teams für den jederzeit zuverlässigen und freundlichen Einsatz!



NEUER EINGANGSBEREICH

Freundlicher Empfang!



Weil die automatische Tür am Haupteingang in die Jahre gekommen war, wurde der Eingangsbereich im Februar und März 2022 umgebaut. Die bestehende automatische Flügeltür war zudem für Rollstuhlfahrer und Rollatoren hinderlich und sollte durch eine Schiebetür ersetzt werden. Dafür war allerdings eine Erweiterung des Gebäudes notwendig. Nachdem der Zutritt seit Februar nur über den Garteneingang möglich war, kann der Haupteingang seit 4. April wieder genutzt werden.

Dieses Unternehmen unterstützt KONTAKT

IT-Dienstleistung	
Hardware/Software	
Service/Support	
Email/Dokumenten Archivierung	
Tel. 06021 - 610292 info@r-c-c.net	

r-c-c.net
IT - Technologie GmbH
Zum Stadion 4 - 63808 Haibach

HUNDEBESUCHSDIENST DER MALTESER

Maya, Balou und Püppi lieben unsere Senioren

Hoherfreut wird das Team der Malteser Therapie-Begleithunde jedes Mal begrüßt, wenn es alle 14 Tage donnerstags ins St. Elisabeth kommt. Immer wieder kommt es zu rührenden Begegnungen und schönen Momenten.

Labradorhündin Maya liebt es, kleine Aufgaben zu bewältigen. »Der Labrador ist ein Apportierhund. Daher war er auch zunächst in England bei den Jägern so beliebt«, erklärt Simone Ingerich das spielerische Verhalten ihrer Hündin. Die Bewohner schauen derweil interessiert zu, wie Maya einen Futterbeutel sucht und sich anschließend ihre Belohnung abholt.

Corina Jung mit ihrem Hund Balou, einem Bolonka Zwetna, sind beide noch Azubis. Das macht sich bei Balou bald bemerkbar, denn nach kurzer Zeit wird der kleine Kerl müde und zieht sich zurück.

Pinschermischling Püppi hingegen schaut neugierig in die Runde und wechselt geduldig von einem Schoß zum anderen. Püppi ist eine kleine Pinscher-Mischlingshündin und kam aus einem Tierheim in Rumänien zu ihrer Besitzerin Christa Treiber, die heute noch etwas ganz Besonderes mitgebracht hat: Leberwurst aus der Tube.

Die Bewohner erhalten einen Löffel mit einem Klecks von dieser Delikatesse und beobachten fasziniert, wie sich die Hunde über die Leckerei hermachen. Die Senioren lieben es, die Hunde zu streicheln und man erfährt nebenbei so Einiges: »Wir hatten immer Schäferhunde und waren viel mit denen draußen. Das war sehr schön.« – Die Erinnerung lässt die Augen des älteren Herren leuchten – wie auch der heutige Hundebesuch!

Zum Schluss dürfen sich die Vierbeiner dann bei Pflegedienstleiterin Ulrike Westermann noch eine Belohnung abholen. Vielen Dank an die Teams der Malteser für ihre tolle Arbeit!



ÄRZTIN DR. XENIA SCHÄFER

Überraschung zum Abschied

Viele Jahre begleitete Dr. Xenia Schäfer viele Patienten als Hausärztin im Senioren-Wohnstift.

Nach 33 Jahren schied sie Ende März aus ihrer Praxis aus und verabschiedete sich in den Ruhestand. Im Wohnstift wurde sie von den Pflegekräften mit einem kleinen Abschiedsumtrunk überrascht. Pflegedienstleiterin Ulrike Westermann bedankte sich für die langjährige vertrauensvolle Zusammenarbeit und wünschte der Ärztin alles Gute für den neuen Lebensabschnitt.



Jessica Freund

NEUE MITARBEITERIN

Die examinierte Altenpflegerin Jessica Freund verstärkt seit Februar unser Team im Pflegewohnbereich EG/1.



Detjona Gashi

NEUE BUDFI

Detjoni Gashi absolviert ihren Bundesfreiwilligendienst in der Betreuung des Pflegewohnbereichs 1.



Manuela Maier

NEUE MITARBEITERIN

Seit Februar unterstützt Manuela Maier als hauswirtschaftliche Assistentin unser Küchenteam.



Anja Scheitler

NEUE MITARBEITERIN

Im Januar begann Anja Scheitler im Raumpflegeteam als hauswirtschaftliche Assistentin.



Anja Schuldes

NEUE MITARBEITERIN

In unserer Wäscherei arbeitet seit Januar die hauswirtschaftliche Assistentin Anja Schuldes.



Tamara Sehnert

20-JÄHRIGES JUBILÄUM

Seit 20 Jahren arbeitet Tamara Sehnert in der Betreuung und im Servicebüro des Hauses Oberle.



Andreas Staudt

NEUER MITARBEITER

Der examinierte Altenpfleger Andreas Staudt startete im Januar im Pflegewohnbereich 4.



FASCHING

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Wegen der coronabedingten Beschränkungen und dem Beginn des Krieges in der Ukraine war es ein bescheidener, ja ein trauriger Fasching in diesem Jahr für alle Narren in den großen Faschingshochburgen und somit auch bei uns im St. Elisabeth.

Ausgerechnet in der Faschingswoche war gleich in mehreren Wohnbereichen Corona ausgebrochen. Viele Bewohner und Mitarbeiter hatten sich angesteckt, sodass das ganze Haus vom Gesundheitsamt unter Quarantäne gestellt werden musste. Wieder war unser Haus für Besucher geschlossen, die Mitarbeiter mussten unter schwierigen Bedingungen arbeiten und viele Bewohner durften ihre Zimmer nicht verlassen.

Trotzdem fanden sich am Rosenmontag ein paar Bewohner zusammen. Bei Schunkelmusik und einem Gläschen Eierlikör kam doch ein bisschen Stimmung auf. Auch oder gerade in schwierigen Situationen ist Lachen immer noch besser als Weinen! Und eine gute Nachricht gab es dann auch noch zum Schluss: Am Faschingsdienstag wurde die Quarantäne wieder weitgehend aufgehoben und das war nun wirklich ein Grund zum Freuen.

Es bleibt die Hoffnung, dass es im nächsten Jahr dann endlich wieder heißt: »Aschebersch Helau! – St. Elisabeth Helau!«



10 DAS WAR DER FRÜHLING

OSTERN

Backrezepte, Kräuter und Rätsel

Das ganze Haus war in der Osterzeit wieder erfrischend frühlinghaft dekoriert. Ob Osterlamm, Möhrentorte oder Hefezopf – verschiedene Backrezepte wurden in den Wohnküchen ausprobiert und für gut befunden. Welche Kräuter gehören eigentlich in die grüne Soße? Mit allen Sinnen gingen die Bewohner dieser Frage in einer Aktivierungstunde nach. Und Margarete Hansen begrüßte mit Sitztänzen, Gedichten und Rätseln gemeinsam mit den Bewohnern aus dem Erdgeschoss den Frühling.



AUSFLUG

Blütenpracht im Magnolienhain

Auch der Magnolienhain im Schöntal war wieder Ziel von zahlreichen Spaziergängen. Immer Ende März bis Anfang April blühen im größten Magnolienhain Bayerns über 40 Magnolienbäume. Das ist eine Attraktion für viele Besucher und Fotografen und für unsere Bewohner mit ihren Angehörigen. Täglich gab es Berichterstattung: »Bald ist es soweit, noch ein paar Tage...«. Den richtigen Moment hat diese Gruppe aus der 1. Etage erwischt, wie die Fotos zeigen.





Willkommen im Haus Oberle!

Es liegt nur zehn Gehminuten vom Senioren-Wohnstift entfernt. Und doch kennen viele das Haus Oberle kaum, das vor 20 Jahren seine Türen öffnete. Höchste Zeit für einen Besuch.

Das Ehepaar Elisabeth und Theo Oberle vermachte der Caritas einen großen Teil ihres Vermögens mit dem Auftrag, es so zu nutzen, dass es Aschaffener Senioren zugutekommt. Zu der Zeit zog die AOK gerade in ihr neues Gebäude in der Goldbacher Straße. Der Caritasverband konnte dann mit dem Vermächtnis des Ehepaars das alte Gebäude in der Kittelstraße kaufen. Daraus entstand eine Wohnanlage mit 34 Mietwohnungen in zentraler Lage. Es gibt 29 Zweizimmerwohnungen, die zwischen 34 und 70 Quadratmeter groß sind, sowie vier Dreizimmerwohnungen zwischen 75 und 130 Quadratmeter. Fünf Wohnungen sind von der Größe her auch für zwei Personen geeignet. Teilweise verfügen die Wohnungen über Balkon oder Terrasse. Der große Garten im Innenhof und der Gemeinschaftsbalkon können von allen Mietern genutzt werden. Es gibt einen Gemeinschafts- und einen Meditationsraum. Im Speiseraum kann man, wenn man nicht selbst kochen möchte, das Mittagessen einnehmen. Das wird im Senioren-Wohnstift frisch gekocht und in die Kittelstraße geliefert.

Betreutes Wohnen oder Service-Wohnen?

Der Begriff »Betreutes Wohnen« ist nicht geschützt und auch weitere Begriffe rund um seniorengerechtes Wohnen werden nicht einheitlich gebraucht. Daher sollten alle, die sich nach einer geeigneten Wohnform im Alter umsehen, vorher genau überlegen, welche

Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse sie haben und diese mit dem Angebot der entsprechenden Wohnanlage vergleichen. Vielen Menschen vermittelt der Begriff betreutes Wohnen den Eindruck, dass man dort rundum betreut und möglicherweise sogar gepflegt wird. Das ist im Haus Oberle wie in den allermeisten Häusern mit betreutem Wohnen nicht der Fall. »Besser würde man daher von Service-Wohnen sprechen. Wir bieten barrierefreie Wohnungen verbunden mit einfachen Dienstleistungen«, erklärt Tamara Sehnert, die von der ersten Stunde an seit zwanzig Jahren im Haus Oberle im Servicebüro tätig ist. Das Servicebüro ist von Montag bis Freitag täglich zu festen Zeiten geöffnet. Die Mieter können vor Ort Fragen und Anliegen persönlich klären. Zwei weitere Mitarbeiterinnen sind für alles, was die Mittagsverpflegung angeht, zuständig: Karin Wolf und Bettina Lenk. Sie decken im Speisesaal die Tische ein, tragen das Essen auf und spülen. Karin Wolf arbeitet auch noch vertretungsweise im Servicebüro.

Service-Wohnen im Haus Oberle

Das Service-Wohnen im Haus Oberle umfasst unter anderem ein Notrufsystem bei den Maltesern, Beratung und Unterstützung beim Schriftverkehr mit Versicherungen und Verwaltung sowie Pflanzenpflege und Wohnungskontrolle bei Abwesenheit. Auch Hausmeistertätigkeiten und kleine Reparaturen sowie die Reini-



HAUS OBERLE IN DER KITTELSTRASSE

Elisabeth und Theo Oberle vermachten der Caritas einen Teil ihres Vermögens. Mit dem Kapital erwarb der Caritasverband das alte AOK-Gebäude und eröffnete nach der Renovierung im März 2002 das Haus Oberle mit 34 Mietwohnungen für Senioren.

14 SCHWERPUNKT

gung von allen gemeinschaftlich genutzten Bereichen im Haus gehören zum Service. Diese Leistungen sind in der Betreuungspauschale enthalten, die zusätzlich zu den normalen Wohnkosten für alle Mieter berechnet wird. Es gibt gemeinsame Feste wie der Kreppelkaffee zu Fasching oder ein Grillfest im Sommer. Bei den Mieterversammlungen mit gemütlichem Kaffee trinken werden gemeinsame Themen, beispielsweise die Nutzung der Waschmaschinen und Trockner, miteinander und mit Andrea Weyrauther besprochen, die als stellvertretende Leiterin des Wohnstifts auch für das Haus Oberle verantwortlich ist.

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Man sollte nicht zu lange warten und noch so gesund sein, dass man selbstbestimmt in einer eigenen Wohnung leben kann, wenn man ins Service-Wohnen einzieht. Besteht bereits eine Pflegebedürftigkeit, ist betreutes Wohnen in den meisten Fällen nicht geeignet. »Aber man kann hier schon sehr lange bis ins hohe Alter leben. Wenn ambulante Pflege notwendig wird, bin ich bei Anträgen für einen Pflegegrad behilflich und organisiere einen Pflegedienst«, erklärt Tamara Sehnert, die als gelernte zahnmedizinische Verwaltungsangestellte noch eine Weiterbildung zur Fachwirtin für Soziales und Gesundheit absolviert hat. Oft übernimmt die Sozialstation St. Elisabeth die Pflegeleistungen, die ihren Sitz im gleichen Gebäude hat oder aber – je nach Kapazität – ein anderer, externer Pflegedienst. Ebenso kann eine Putz- oder Haushaltshilfe organisiert werden. Wer nicht mehr selbst kochen kann oder will, hat die Möglichkeit, das Mittagessen

im Speiseraum einzunehmen. Bei höherem Pflegebedarf wird dann mitunter aber doch der Umzug in eine Pflegeeinrichtung notwendig. Die Nachfrage nach bezahlbarem Service-Wohnen ist sehr groß. Besonders im Haus Oberle gibt es, da es ein kleines Haus ist, eine lange Warteliste mit über 200 Voranmeldungen, von denen allerdings viele in weiter Voraussicht gemacht sind.

Bekannte Gesichter

An zwei Tagen in der Woche arbeitet Tamara Sehnert außerdem als Betreuungskraft in der 2. Etage des Senioren-Wohnstifts. Auf diese Weise ist sie stets in unmittelbarem Austausch mit Andrea Weyrauther. Schon öfter war Tamara Sehnert durch ihre Tätigkeit in beiden Häusern auch eine wohlthuende Vertrauensperson, wenn Mieter vom Haus Oberle für kurze Zeit oder auf Dauer ins St. Elisabeth umziehen mussten. Wolfgang Mülling, Mitarbeiter in der Haustechnik im St. Elisabeth, ist Hausmeister von Haus Oberle und pendelt täglich mit dem Fahrrad von einem Arbeitsplatz zum anderen. Weil er selbst im Haus Oberle wohnt, ist er mitunter schon zu ungewöhnlichen Zeiten zu Hilfe gerufen worden. Er trägt es mit Gelassenheit: »Das wusste ich, als ich hier eingezogen bin. Und die Mieter rufen mich nur, wenn wirklich Not am Mann ist. Für medizinische Notfälle gibt es den Hausnotruf.«

Die schönen Neunziger

Bei einem Besuch im Haus Oberle treffen wir zuerst im Servicebüro auf vier resoluten Damen, alle schon über

GESICHTER DES SERVICE-WOHNENS

Karin Wolf und Tamara Sehnert beantworten die Fragen der Bewohner im Servicebüro, Wolfgang Mülling ist Hausmeister im Haus Oberle.





DIE SCHÖNEN NEUNZIGER

Leonore Hellendrung, Hilde Schott, Rosemarie Keller und Elisabeth Kassin (von links nach rechts) sind alle über 90 Jahre alt. Sie wohnen schon seit Jahren im Haus Oberle und schätzen die zentrale Lage und ihre Unabhängigkeit, aber ebenso den Service im Haus.

90 Jahre alt. »Wir sind die schönen Neunziger«, witzelt Leonore Hellendrung, 92 Jahre, als sie sich anschließend zum Gruppenfoto im Garten aufstellen. Elisabeth Kassin war die erste Mieterin im Haus Oberle. Als sie am 1. März 2002 einzog, war noch gar nicht alles fertig: »Überall waren noch Handwerker unterwegs«, erinnert sie sich. Elisabeth Kassin hat in den zwanzig Jahren ohne große Worte viel zu einer guten Hausgemeinschaft beigetragen. Sie kaufte für andere ein, betreute eine demenzkranke Ehefrau, damit der Ehemann zu seinem Kegelabend gehen konnte und mal Zeit für sich hatte und vieles mehr. Sie liebt Handarbeiten und strickt immer noch Socken für ihre Enkelkinder. »Anfangs habe ich noch selbst gekocht. Jetzt bin ich froh, dass ich hier zum Essen gehen kann«, erzählt sie.

Die älteste Mieterin ist mit ihren 96 Jahren Hilde Schott. Durch eine Bekannte wurde sie auf das Haus Oberle aufmerksam. »Mir hat besonders der Balkon gut gefallen.« Jetzt wohnt sie schon seit 18 Jahren hier und fühlt sich immer noch wohl.

Rosemarie Keller lebt erst seit drei Jahren im Service-Wohnen. Sie wurde in Schlesien geboren und zog von Ansbach nach Aschaffenburg, weil ihr Sohn hier wohnt. Sie hatte sich schon zehn Jahre zuvor im Haus Oberle angemeldet. Ihren Umzug hat die 93-Jährige noch selbst organisiert: »Es war der richtige Zeitpunkt. Ich habe die Entscheidung nicht bereut!« Ob sie schon Kontakte im Haus geknüpft hat: »Man trifft sich am Mittagstisch. Sonst ist jeder für sich in seiner Wohnung.«

Und wenn es dann doch nicht anders geht

Ende letzten Jahres stürzte Bewohnerin Edith Endres in ihrer Wohnung und konnte nach ihrem Krankenhausaufenthalt nicht gleich in ihre Wohnung im Haus Oberle zurück. Deshalb war sie für einige Wochen zur Kurzzeitpflege im Senioren-Wohnstift St. Elisabeth: »Ich war positiv überrascht, wie die Mitarbeiter dort auf mich eingegangen sind. Ich habe mich wohl gefühlt und würde sagen, dass ich wieder ins St. Elisabeth komme, wenn es nötig ist. Wenn man auf Hilfe angewiesen ist, ist man dort gut aufgehoben.« Doch vorerst ist sie glücklich, dass sie wieder in ihrer Wohnung im Haus Oberle sein kann.

Die aktiven Siebziger

Anschließend dürfen wir noch drei Mieter in ihren Wohnungen treffen. Zunächst besuchen wir Brigitta Bangert. Sie ist erst vor kurzem ins Haus Oberle eingezogen. Nach ihrer Berufstätigkeit bis ins Alter von 69 Jahren unter anderem als Farb- und Stilberaterin engagierte sich die heute 74-Jährige in der Hospizbegleitung. Bis zum Sommer 2021 war sie Vorsitzende der Hospizgruppe Seligenstadt. Sie arbeitet weiterhin ehrenamtlich als Hospizbegleiterin im Hospiz in Rodgau. Eine ihrer großen Leidenschaften ist die Seidenmalerei. Für die Farbberatung stellte sie Seidentücher mit den verschiedenen Farbrichtungen her, die sie auch weiterhin an Farbberaterinnen verkauft. Besonders genießt sie die Ruhe in der neuen Wohnung und Spaziergänge in die nähere Umgebung. Sie ist mobil und besucht regelmäßig Freunde und Bekannte in

ihrem früheren Wohnort. Warum hat sie sich für das Service-Wohnen entschieden und nicht für eine möglicherweise günstigere Wohnung auf dem freien Wohnungsmarkt? »Ich fühle mich in diesem geschützten Rahmen wohl. Außerdem bin ich froh, dass ich – wenn nötig – die entsprechenden Hilfen hier im Haus in Anspruch nehmen kann«, erklärt sie ihre Entscheidung.

Ausgefülltes Wochenprogramm

Auch der 76-jährige Alfred Trobisch geht noch vielen verschiedenen Interessen nach. Er wohnt mit seiner Ehefrau im Haus Oberle. Vorher wohnten sie ganz in der Nähe hier im Quartier: »Mir ging es gesundheitlich nicht so gut und wir haben eine Wohnung mit Aufzug gesucht.« Alfred Trobisch hat ein ausgefülltes Wochenprogramm. Montags spielt er Schach, dienstags sind Radausflüge an der Tagesordnung, mittwochs malt er in einer Gruppe bei einem Kunstverein in Damm, dem KuDamm e.V. Die Wände der Wohnung reichen nicht aus für alle seine Werke. Er zeigt seine Bilder auf Ausstellungen, hin und wieder sind sie auch auf den Fluren von Haus Oberle zu bewundern. Besonders genießt er die Besuche der Enkelkinder. Da er aus gesundheitlichen Gründen seinen Garten in der Fasanerie aufgeben musste, betätigt er sich ab und zu im Garten von Haus Oberle: »Aber nur unter den strengen Anweisungen meiner Frau!«

Näher zur Familie

Margarete Probst war noch keine 60 Jahre, als sie vor zehn Jahren aus Ochsenfurt ins Haus Oberle einzog. »Da mein Mann wesentlich älter ist, haben wohl alle

gedacht, mein Mann zieht hier allein ein und ich gehe woanders hin«, erzählt sie lachend. Grund für den Umzug waren ihre beiden Kinder, die im Raum Aschaffenburg wohnen. »So sind wir näher bei Kindern und Enkeln und wir können uns gegenseitig helfen«, erklärt sie den Umzug. An Haus Oberle schätzt sie die zentrale Lage: »Citygalerie, Apotheke, Theater – alles ist zu Fuß gut erreichbar.« Margarete Probst bepflanzte den gemeinschaftlichen Balkon und versorgt die Blumen dort. »Das ist mein Beitrag zur Gemeinschaft.« Ehepaar Probst geht noch gern auf Reisen. Herr Probst arbeitet ehrenamtlich beim Spessartbund mit.

Wie möchten wir später leben?

Auf dem Rückweg treffen wir im Garten noch Christine Gärthe, eine frühere Kollegin aus dem St. Elisabeth, die auch mit ihrem Mann hier wohnt. Wir freuen uns schon, hoffentlich bald wieder nach der langen Coronapause im St. Elisabeth den Feierabendtreff für Bewohner anzubieten. Ein interessanter Vormittag geht zu Ende und die vielen Eindrücke fügen sich zu einer Erkenntnis zusammen: »Es ist schön, hier zu wohnen!« Wir haben Menschen kennengelernt, die sich bewusst für diese Wohnform entschieden haben, die Gewohntes aufgegeben haben und die sich in unserer Gesellschaft engagieren und die Gemeinschaft, in der sie leben, aktiv mitgestalten. Das macht Mut! Herzlichen Dank an die Hausgemeinschaft im Haus Oberle für diesen interessanten Einblick!

DIE AKTIVEN SIEBZIGER

Alfred Trobisch malt seit vielen Jahren, macht Ausflüge mit dem Fahrrad und spielt gern Schach.

Brigitta Bangert arbeitet ehrenamtlich im Hospiz in Rodgau, stellt Seidentücher her und genießt Spaziergänge in die nähere Umgebung.



Zeitreise in die 1950-er Jahre

Ein trüber Wintertag ist genau richtig für einen Filmnachmittag. Ethikberaterin Birgit Brunn lud im Januar Bewohner zur Vorführung eines historischen Films ein, der viele Erinnerungen weckte und noch lange für Gesprächsstoff sorgte.

Birgit Brunn ist seit 2017 Ethikberaterin im St. Elisabeth und gründete das Ethikcafé, das in regelmäßigen Abständen Raum gibt, in lockerer Atmosphäre über relevante Themen zu sprechen. Obwohl in der Coronazeit diese Treffen nicht stattfinden können, steht Birgit Brunn nach wie vor immer dienstags Mitarbeitenden, Angehörigen und Bewohnern für Gespräche zur Verfügung und kann zu Fallbesprechungen hinzugezogen werden.

Ein historischer Werbefilm für die Region

Am 18. Januar zeigte Birgit Brunn interessierten Bewohnern in der 3. Etage einen historischen Film aus den 1950-er Jahren. Insbesondere Bewohner, die in Aschaffenburg geboren und groß geworden sind, waren eingeladen. Entsprechend erfreut fielen die Reaktionen der Zuschauer aus, als sie im Film Orte originalgetreu wiedererkannten: Kleidung, Autos, die Gebäude, sogar der Sprachstil des Sprechers versetzen sie in die goldenen Zeiten des Wirtschaftswunders.

Im Film werden die Sehenswürdigkeiten der Stadt, unter anderem das Schloss, die Parkanlagen im Schöntal und Schönbusch sowie das Pompejanum gezeigt. Aber auch Ausflugsziele im Spessart, zum Beispiel das Märchenschloss in Mespelbrunn, und Gemeinden aus dem Umland mit ihren Ausflugszielen wie die Pfarrkirche von Großostheim werden im Film erwähnt.

Gemeinsamkeiten entdecken

Der Film, der ursprünglich für die touristische Erschließung der Region gedacht war, löste viele Erinnerungen aus, die Birgit Brunn im anschließenden Gespräch mit den Bewohnern vertiefte und moderierte. Zunächst war da die allgemeine Begeisterung: »Ich bin 1934 am Theaterplatz in der Schlossgasse geboren. Ich hab das ja alles erlebt«, freut sich Bewohnerin Notburga Geiß. Aber auch Erinnerungen an die Nachkriegsjahre kommen auf. »Unser Schulgebäude war zerstört. Auf der Großmutterwiese war eine Baracke, dort sind wir zur Schule gegangen«. Dabei stellen sich Gemeinsamkeiten heraus, zum Beispiel, dass man die gleiche Lehrerin hatte, wenn auch zehn Jahre zeitversetzt. »In Damm war viel zerstört. Wir mussten als Kinder Steine



INTERESSANTER FILMNACHMITTAG

Ein Film aus den 1950-er Jahren zeigte touristische Ziele in Aschaffenburg und Umgebung. Danach sprachen die Bewohner über ihre Erinnerungen.

abklopfen und beim Wiederaufbau helfen«, erinnert sich Bewohnerin Christa Henn. Lebhaft geht die Unterhaltung weiter und man erfährt von langen Schulwegen aus dem Spessart mit dem Fahrrad, von der Haushaltsschule bei den Nonnen in Schweinheim und lernt die anderen noch ein bisschen besser kennen.

»Diesen Film würde ich gern mal meinen Kindern zeigen«, überlegt ein Bewohner. Gute Idee! – Denn wie gesagt: So ein Fernsehnachmittag ist genau richtig für trübe Tage.

Krisenerprobt

**Pandemie, Klimawandel, Krieg in der Ukraine –
Wir alle spüren die Auswirkungen und jeder hat seine Art,
damit umzugehen. Die Senioren im St. Elisabeth haben
in ihrem Leben schon andere Krisenzeiten mitgemacht.
Was hilft in der Krise? Wie erleben sie diese Zeit?
Können wir von ihren Erfahrungen lernen?**

Wir fühlen uns ausgelaugt, auch im Senioren-Wohnstift: Bewohner, die im Laufe der letzten beiden Jahre von Besuchsbeschränkungen betroffen waren. Angehörige, die nur mit Impf- und Testnachweisen für begrenzte Zeit ihre Lieben im St. Elisabeth besuchen können. Pflegende, die ein Vielfaches an Mehrbelastung haben. Alle sehnen sich nach Normalität und ahnen doch, dass es nicht mehr so wird, wie es einmal war. Der Krieg in der Ukraine trifft uns und zeigt einmal mehr, dass wir nicht alles im Griff haben. Und trotzdem sehen wir an den vielen beherzten Hilfsaktionen, dass wir auch dieser Krise nicht ganz hilflos gegenüberstehen, dass wir handeln können.

Füreinander da sein

Gerade in Krisenzeiten ist es gut, mit anderen Menschen zu reden, Ängste und Sorgen miteinander zu teilen und sich gegenseitig zu ermutigen. Außerdem ist auch angesichts des Leids anderer Menschen die Selbstfürsorge für unsere eigene seelische Gesundheit wichtig: Wir dürfen uns trotzdem an Dingen freuen und lachen. Es ist gut, zu entspannen oder etwas Schönes zu unternehmen. Es ist hilfreich, auch in Krisenzeiten den Alltag weiter so normal wie möglich zu gestalten, Routinen auszuführen und Strukturen beizubehalten. Natürlich sollten wir über das Weltgeschehen informiert sein. Aber es

tut nicht gut, ständig die neuesten Kriegsnachrichten anzuschauen. Daher sollten wir unseren Medienkonsum bewusst steuern.

Zeitzeugen: »Es wiederholt sich«

Menschen, die schon hautnah Krieg miterlebt haben, bedrücken diese Nachrichten besonders. Das betrifft im St. Elisabeth alle Bewohner. Aber auch einige Mitarbeitende haben Krieg und Flucht erleben müssen. Das Trauma des Krieges wird durch die aktuellen Ereignisse wieder präsent. Bei einem Trauma ist man einer Situation hilflos ausgeliefert. Nichts wegwerfen, Lebensmittel horten: Die Wiederaufbau-Generation lebte nach dem Krieg oft sehr sparsam und diszipliniert. Mediziner aus dem Bereich der Psychosomatik erklären, dass sie durch dieses Verhalten die erneute Erfahrung der Hilflosigkeit vermeiden wollten. Alle Menschen der Jahrgänge 1930 bis 1945 sind Kriegskinder. Es wird geschätzt, dass ein Drittel von ihnen durch Bombenangriffe, sexuelle Gewalt, Vertreibung und Hunger schwer traumatisiert wurden.

Ein Praktikant im St. Elisabeth

fragte einmal: »Warum wird hier immer wieder über den Krieg gesprochen?« Die Bewohner antworteten: »So etwas vergisst man nicht.« Wie werden Kinder an die Jahre 2020 bis 2022 zurückdenken? Auch sie wer-

»Ich wurde als Rumänien-deutsche nach dem Krieg verschleppt. In der Ukraine musste ich fünf Jahre lang in einem Bergwerk arbeiten. Das war nicht einfach, aber ich bin mit allen zurechtgekommen, Frauen und Männer, Russen und Deutsche. Man muss Mensch sein.«

ANNA PAULI, 97

»Am Anfang fanden wir Jungs die Luftschutzübungen noch ganz spannend. Aber als es ernst wurde, hatte ich Angst!«

WOHNSTIFTSBEWOHNER



SOLIDARITÄT IN KRISENZEITEN

In existenziellen Krisen hilft es, einander zu unterstützen. Viele Deutsche helfen geflüchteten Menschen aus der Ukraine.

den diese Zeit wohl ihr Leben lang nicht vergessen. Im Gegensatz zu früher werden heute seelische Verletzungen ernst genommen. Es darf darüber gesprochen werden und es gibt Fachleute, die Betroffenen helfen.

Körperliche Beschwerden richtig deuten

Für hochbetagte Menschen bedeutet der Umzug in eine Pflegeeinrichtung eine existenzielle Krise. Sie empfinden Hilflosigkeit, weil sie ihre gewohnte Umgebung aufgeben mussten und durch ihre Krankheit Einschränkungen und Schwäche erleben. Durch die Bilder aus den Kriegsgebieten werden sie zusätzlich an zurückliegende Traumata erinnert. »Wenn ich die Sirenen im Fernsehen höre, kommen die Erinnerungen!« Sogar körperliche Beschwerden wie Schwindel, Herzrasen und Depression können ihre Ursache in traumatischen Erlebnissen haben, ebenso wie plötzliche Angst oder das Ablehnen von Berührungen.

Die Mitarbeitenden im St. Elisabeth nehmen sich Zeit für ein Gespräch, wenn sie merken, dass Bewohner von Kriegserlebnissen eingeholt werden. Sie wissen um psychosomatische Erkrankungen und den Umgang damit. Im Senioren-Wohnstift steht außerdem Ethikberaterin Birgit Brunn Bewohnern und Angehörigen in schwierigen Situationen als Ansprechpartnerin zur Seite. Gerade in der älteren Generation finden viele Menschen ihren Halt im Glau-

ben. Wenn man selbst nicht in der Lage ist zu beten, tut es gut zu wissen, dass andere es tun. Wer seelsorgerische Begleitung wünscht, kann sich an Mitarbeiterin Juliane Wombacher wenden. Sie stellt auch gern den Kontakt zu den Seelsorgern der Kirchen her.

Ältere können Krisen besser überstehen

Die ältere Generation hat einen entscheidenden Vorteil gegenüber den Jüngeren: Viele junge Menschen haben noch nie eine Krise durchlebt. Für sie sind die vergangenen beiden Jahre besonders schwer gewesen. Ältere haben im Lauf des Lebens gelernt, Krisen zu bewältigen und können gelassener damit umgehen. Die Zeiten und Umstände ändern sich, aber die Gefühle, die diese schwierigen Zeiten auslösen, gleichen sich.

Junge Menschen können von den Erfahrungen der Älteren lernen und optimistisch in die Zukunft sehen, weil auch die ältere Generation schwere Krisenzeiten überstehen konnte und das Land wieder aufgebaut hat, in dem wir in Frieden und Wohlstand leben können. Wir haben es bei den Bewohnern des St. Elisabeth mit welt- und lebenserfahrenen Menschen zu tun, über deren Biografien wir ein

spannendes Buch schreiben könnten. Sie sind Zeitzeugen der Geschichte.

»Wenn während meiner Schulzeit in der Luitpoldschule Alarm war, sind wir mit der Lehrerin in den Malzkeller gegangen.«

GERTRUD KRAUSE, 91

»Die jungen Burschen im Ort haben mich nicht akzeptiert, weil ich ein Flüchtling war.«

HORST SCHWALBE, 91

»Trotz allem hatten wir eine schöne Jugendzeit!«

RITA BOGNER, 91

Besondere Fundstücke

Teil 12: Waagen

Jeder benutzt sie im Alltag: in der Küche zum Messen der Zutaten oder im Badezimmer zur Kontrolle des Körpergewichts. Und manchmal kommt es tatsächlich auf jedes Gramm an. Zum Beispiel, wenn man das Porto für einen Brief erfahren will.

Waagen gibt es schon, seit die Menschen Handel treiben. Es ist wichtig, dass sie das Gewicht möglichst korrekt bestimmen. Waagen in Geschäften oder im medizinischen Bereich müssen regelmäßig geeicht werden, um ihre Genauigkeit sicher zu stellen. Die Waage im Gleichgewicht gilt bis heute als Symbol für Gerechtigkeit und für die Ausgewogenheit der Justiz. Im Senioren-Wohnstift gibt es verschiedene Waagen, einige sind von anno dazumal und dienen nur als Dekoration. Aber natürlich werden auch im St. Elisabeth in den verschiedenen Arbeitsbereichen exakte Waagen benötigt.

Küchenwaagen früher und heute

Vor allem antike Küchenwaagen finden Besucher in vielen Varianten im Wohnstift, angefangen von einer Balkenwaage, bei der man verschiedene Gewichte in die Waagschale geben muss, bis die Waage, wie bei einer Wippe, ausgeglichen ist. Bei Laufgewichtswaagen gibt es nur eine Waagschale. Durch Verschieben

des Laufgewichtes am Waagbalken wird das Gewicht bestimmt und kann an einer Skala abgelesen werden. Sie wurden von jungen Eltern auch als Säuglingswaage benutzt. Tellerwaagen hingegen funktionieren nach dem Prinzip der Federwaagen mit einer Zugfeder. Über die Verformung der Feder wird die Gewichtskraft bestimmt. Solche Waagen waren am Anfang des 20. Jahrhunderts in allen Haushalten anzutreffen und haben sich bis heute bewährt. Im täglichen Gebrauch kommen dennoch immer häufiger digitale Waagen zum Einsatz, so auch in unseren Wohnküchen. Natürlich geht es auch bei unseren Küchenchefs Udo Mechler und Christian Schmiedl nicht ohne Küchenwaagen.

Personenwaagen

Mechanische Personenwaagen sind ebenfalls Federwaagen. Manch einer erinnert sich vielleicht noch an die Personenwaagen, die es früher in Bahnhofsgebäuden gab: Man warf zehn Pfennig ein und dann konnte

ALTE WAAGEN

Die Balkenwaage funktioniert mit freien Gewichten, bei der Laufgewichtswaage war die Messung schon einfacher.



WAAGEN SOLLTEN PRAKTISCH SEIN

Heute werden Waagen auf ihren Einsatz hin optimiert. Zum Überprüfen des Gewichts unserer Bewohner eignet sich die Sitzwaage.



man sich wiegen. Vorsicht: Bei sehr alten Personenwaagen wurde manchmal noch in Pfund gewogen – das kann zu Irritationen führen.

Personenwaagen benötigen wir im St. Elisabeth für die regelmäßigen Gewichtskontrollen der Bewohner. In der Regel geschieht das monatliche Wiegen mit digitalen Sitzwaagen. Bewohner, denen der Transfer auf die Sitzwaage nicht möglich ist, werden mit der Waage, die im »Maxi Move« (einem mobilen Lifter) integriert ist, gewogen. Anhand des Gewichts und der Körpergröße wird der Body-Mass-Index bestimmt, der Hinweise auf den Ernährungsstatus des Bewohners gibt. Wenn beim Wiegen ein Gewichtsverlust von mehr als zwei bis drei Kilogramm festgestellt wird, werden Maßnahmen ergriffen:

»Das Essverhalten des Bewohners wird genau beobachtet und in einem Ernährungsplan protokolliert. Möglicherweise verordnet der Hausarzt weitere Maßnahmen, wie beispielsweise hochkalorische Nahrung. Auch bei einer starken Gewichtszunahme muss der

Hausarzt hinzugezogen werden, da möglicherweise Wassereinlagerungen der Grund sind. Bei starken Gewichtsabweichungen wird eine engmaschige Gewichtskontrolle durchgeführt.«, erklärt Magdalena Grabna, Mitarbeiterin in der Pflege in der 3. Etage.

Freund oder Feind?

Manch einer macht vielleicht lieber einen Bogen um die Waage. Trotzdem es ist in jedem Alter ratsam, auf sein Körpergewicht zu achten und mit Bewegung und ausgewogener Ernährung sein Gewicht zu halten – aber natürlich, ohne dabei auf jedes Gramm zu achten: Denn gutes Essen und Genießen bringen auch Lebensqualität und Lebensfreude – und die sind ebenso wichtig für unsere körperliche und seelische Gesundheit.



WAAGEN IN DER KÜCHE

Auf dem linken Foto ist eine typische Waage einer Großküche abgebildet. Für besonders genaue Abmessungen empfiehlt sich die digitale Küchenwaage auf dem rechten Foto.

Zehn Brunnen

Klaus Thürsam wohnt seit November 2021 im Senioren-Wohnstift St. Elisabeth. Sein jahrelanges Engagement für Afghanistan setzt er auch im Wohnstift fort, denn weiterhin macht er auf die Not in diesem Land aufmerksam und ruft zum Spenden auf.

Die Lebensgeschichte von Klaus Thürsam macht Mut, offen für Neues zu sein, sich für andere zu engagieren, in jedem Alter interessiert an Menschen und anderen Kulturen zu bleiben. Gerne erinnert er sich an Begegnungen mit interessanten Menschen, die er auf seinem Lebensweg kennengelernt hat. Bis heute tritt er jedem aufgeschlossen und zugewandt entgegen und gewährt auch uns einen Einblick in Stationen seines Lebens.

Eine neue Sprache lernen

Klaus Thürsam wurde 1940 in Berlin-Wedding geboren. Seine Kindheit und Jugend verbrachte er auf der Nordseeinsel Norderney, wo er auch eine Ausbildung zum Gärtner machte. Zum Studium ging er dann nach



KLAUS THÜRSAM

Der 82-Jährige genießt auch im Alter noch Gespräche mit interessanten Menschen. In seinem Leben begegnete er anderen Kulturen mit Offenheit und Mut.

Osnabrück und Hannover. Als Gartenbauingenieur und Gartenarchitekt arbeitete er in Stuttgart und München. »Dann stellte sich für mich die Frage, wie es weiter geht. Mache ich mich selbstständig oder beginne ich nochmal was ganz anderes«, erinnert sich Klaus Thürsam.

Spontan habe er sich beim Deutschen Entwicklungsdienst (DED) für das Programm »Food for work« beworben. Menschen in Entwicklungsländern wurden für ihre Arbeit im Straßenbau mit Lebensmitteln entlohnt. Bevor er vom DED nach Afghanistan entsandt wurde, absolvierte er ein intensives Vorbereitungsprogramm. Für drei Monate hatte er täglich vier bis fünf Stunden Sprachunterricht in Dari, einer der afghanischen Landessprachen: »Ich war erstaunt, wie schnell man eine Sprache erlernen kann. Danach konnte ich fließend sprechen. Die Schriftsprache habe ich allerdings nicht gelernt.« Außerdem bekam er Reitunterricht, da Pferde während seines Einsatzes von 1969 bis 1972 sein Hauptfortbewegungsmittel waren.

Berge besteigen

Mit strahlenden Augen berichtet er über seine Zeit in einem Land, das den meisten von uns seit Jahrzehnten vor allem als Kriegs- und Krisengebiet bekannt ist. Neben seiner Tätigkeit bei den Weizenverteilungsprogrammen am Hindukusch in Nordafghanistan hatte er auch die Möglichkeit, Land und Leute besser kennen zu lernen. Mit einem Freund, einem Extrembergsteiger, unternahm er mehrere Bergtouren, unter anderem zum Gipfel des Bandaka, einer der höchsten Berge Afghanistans.

»Ich war zwar sehr sportlich, aber das war eine große Herausforderung. Und wir hatten ja nur eine einfache Ausrüstung.« Aber aufgeben kam für Klaus Thürsam nie in Frage: »Alles, was ich mir vornehme, will ich auch erreichen. Das habe ich auch immer geschafft!«



ENGAGEMENT FÜR AFGHANISTAN

Klaus Thürsam arbeitet für den Deutschen Entwicklungsdienst in Afghanistan, lange bevor das Land in den Fokus der Weltöffentlichkeit rückte. Auch heute noch engagiert er sich für das Land und spendet regelmäßig für den Brunnenbau.

Duft- und Tastgarten

Wieder zurück in Deutschland, fand Klaus Thürsam seine neue Heimat in Aschaffenburg, wo er heiratete und bis 2002 Leiter des Städtischen Garten- und Friedhofsamtes war. Unter anderem gestaltete er den Duft- und Tastgarten im Schöntal, der neben dem Magnolienhain am Hofgarten gelegen ist. Zunächst war der Garten für Blinde und Sehbehinderte angelegt, lädt aber bis heute Jung und Alt zum Verweilen ein.

Der Fischer Antonello

Und dann gibt es da noch die Geschichte des Fischers Antonello. In einer Zeitschrift las Klaus Thürsam einen Bericht von einem jungen Fischer auf der Äolischen Insel Salina bei Sizilien, der ihn faszinierte. Er nahm Kontakt zu dem jungen Mann auf, doch es gab ein Problem: Der junge Mann sprach weder Deutsch noch Englisch. »Ich wusste ja, wie schnell man eine Sprache lernen kann, also machte ich einen Intensivkurs in Italienisch in Perugia«, berichtet Klaus Thürsam. Dann reiste er nach Salina, wo er herzlich in die Familie des Fischers aufgenommen wurde, mit der ihn bis heute eine tiefe Freundschaft verbindet.

Interesse an Menschen

»Leider habe ich durch meine Krankheit Probleme mit dem Sprechen«, bedauert Klaus Thürsam. Die Fremdsprachen habe er verlernt und auch in einer Unterhaltung braucht es mitunter Zeit, bis ihm die richtigen Worte einfallen. Die Parkinson-Krankheit hat sein Leben sehr verändert. Da sich die erforderliche Pflege zu Hause als zunehmend schwierig gestaltete, entschied er sich schweren Herzens für einen Umzug ins Seni-

oren-Wohnstift. »Meine Schwiegermutter war vor einigen Jahren im St. Elisabeth, daher kannten wir das Haus«, erklärt der 82-Jährige die Entscheidung für unser Wohnstift. Auch wenn er nicht mehr so aktiv sein kann wie früher, geht er weiterhin seinem Hobby, der klassischen Musik, nach. Außerdem umgibt er sich als Gartenfachmann gern mit Pflanzen. Er genießt die Besuche seiner Ehefrau und von guten Freunden. Das Interesse an seinen Mitmenschen ist ungebrochen. Mitbewohnern und Mitarbeitenden begegnet er gleichermaßen interessiert und aufgeschlossen.

Spenden statt Geschenke

Auch sein Engagement für Afghanistan bleibt bestehen. Seit einigen Jahren verzichtet Klaus Thürsam bei Geburtstagen oder anderen Anlässen auf Geschenke und wünscht sich stattdessen Spenden für den Afghanischen Frauenverein. Dieser Verein unter der Schirmherrschaft von Musiker Herbert Grönemeyer unterstützt viele Hilfsprojekte in dem unter Krieg und Hunger leidenden Land.

Besonders wichtig ist die Versorgung mit sauberem Trinkwasser. Daher spendet Klaus Thürsam regelmäßig für den Brunnenbau in afghanischen Dörfern. Bereits zehn Brunnen hat er auf diese Weise finanziert. Insgesamt hat der Afghanische Frauenverein seit 2006 mehr als 700 Brunnen gebaut. Wir danken Klaus Thürsam für seine Mitarbeit an diesem Bericht, der Mut macht, in jeder Lebensphase offen für Neues zu sein, Herausforderungen anzunehmen und etwas für andere zu bewegen. Mehr Informationen zum Brunnenprojekt finden Sie auf der Website: www.afghanischerfrauenverein.de.



DIAKON REINHOLD DEBOY

Seit 2015 ist Reinhold Deboy Diakon der Pfarreiengemeinschaft »Zum Guten Hirten«. Hier schreibt er seine Gedanken für die nächsten vier Monate auf.

Meinen Frieden gebe ich euch

»Kauft Frieden! Er ist bald alle...« – Mit diesem Satz versuchten wir in jungen Jahren eine Situation zu bereinigen, wenn es untereinander mal miese Stimmung oder totale Funkstille gab. Wenn ich heute darüber nachdenke, macht der Spruch auf zwei Tatsachen aufmerksam: Erstens können wir uns Frieden nicht mit Geld kaufen und zweitens ist Frieden sehr kostbar und wird immer seltener, wie wir in der Ukraine und weltweit Tag für Tag sehen.

Wir spüren dabei, wie nötig wir Frieden haben. Friede – das bedeutet mehr als Abwesenheit von Krieg. Friede bedeutet mehr als gesellschaftlichen Wohlstand und Konsum ohne Ende. Friede bedeutet mehr, als dass ich Ruhe vor meinem Nächsten habe.

Friede – das ist ein Zustand, in dem jeder Mensch, frei und ohne Angst, so leben kann, dass es für ihn und für alle anderen, auch für die zukünftigen Generationen, ein gutes und erfülltes Leben ist. Ein Leben, das von Freiheit, Zufriedenheit, Gelassenheit, Sorge füreinander und für die Schöpfung geprägt ist. Und das gilt nicht nur für uns in Aschaffenburg, in Deutschland und in Europa, sondern auf der ganzen Welt. Nur ist es leider so, dass wir Menschen uns so einen Frieden gar nicht selbst machen können, das kriegen wir leider einfach nicht hin, weder im Kleinen, noch im Großen.

»Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch;« sagt Jesus, »nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht.« (Joh 14, 27b).

Trotz Jesu Zusage muss ich gestehen, dass ich verzagen könnte und mein Herz durchaus beunruhigt ist, durch das, was so alles in der Welt geschieht: Größenwahn, Gier, Skrupellosigkeit, Unmenschlichkeit, Eiseskälte, Zerstörung, Vernichtung, unsägliches Leid, Arme werden noch ärmer, Kriegsgewinnler werden noch schneller noch reicher.

So möchte ich beten: Herr, gib mir deinen Frieden, und lass mich deinen Frieden reichlich an alle verschenken, damit die Welt und vor allem die sogenannte Krone der Schöpfung sich zum Guten ändern kann.

Ich wünsche Ihnen tiefe Freude, ehrliche Zufriedenheit und inneren Frieden, dazu eine erholsame Urlaubs- und Ferienzeit, auch im Namen des Seelsorgeteams der Pfarreiengemeinschaft »Zum Guten Hirten«,

Ihr Diakon Reinhold Deboy



© unsplash | Javardh

Frühlingsfrische

Mit den warmen Tagen erwacht auch unser Kräuterbeet. Bewohnerin Rita Büdel hat das Hochbeet gut über den Winter gebracht. Jetzt lädt es wieder zum Anschauen und Riechen ein. Praktikantin Angela Peter berichtet, wie sie gemeinsam neue Pflanzen eingesetzt haben.

Sobald die ersten Sonnenstrahlen in der Nase kitzeln, juckt es Rita Büdel in den Fingern! Dann zieht es sie in den windgeschützten Garten des Innenhofes vom Senioren-Wohnstift St. Elisabeth, um nach den ersten Frühlingsboten Ausschau zu halten. Auch der Zustand des Kräuterbeetes wird überprüft. Haben alle Kräuterpflanzen den Winter schadlos überstanden? Abgestorbene Ästchen und wilde Triebe werden entfernt und die Erde aufgelockert.

»Es ist einfach herrlich, die gute Erde mit den bloßen Händen zu spüren!« Von Kindes Beinen an hat Rita Büdel im elterlichen Gartenbaubetrieb mitgearbeitet und ist so in das Gärtnern hineingewachsen. Im Laufe ihrer gärt-

nerischen Tätigkeit hat sie viele Weiterbildungskurse besucht und einen reichen Erfahrungsschatz aufgebaut. Erinnerungen an altbewährte Tipps für den Kräu-

ter- und Gemüsegarten wurden beim Pflegen des Hochbeetes geweckt: So kam früher Kompost aus Mist und Küchenabfällen zum Einsatz, zudem wurden auch Kaffeesatz, fein geriebene Eierschalen und Holzasche als natürliche Düngemittel eingesetzt.

Heute freut sich die langjährige Bewohnerin, dass sie ihr Handwerk als Hobby weiterführen kann, ohne Stress und ohne wirtschaftliche Sorgen. Nach getaner Gartenarbeit darf dann die Belohnung nicht fehlen! Aus frischen Minzblättchen brühten wir Pfefferminztee auf und genossen ihn bei einem Schwätzchen. Einfach herrlich!

»Lässt der März sich trocken an, bringt er Brot für jedermann.«

»Der März soll wie ein Wolf kommen und wie ein Lamm gehen.«

»Ist Georgi (23. April) warm und schön, wird man noch raues Wetter sehn.«

**BAUERNREGELN
FÜR DEN FRÜHLING**



RITA BÜDEL IN IHREM ELEMENT

Die Bewohnerin hat gemeinsam mit Praktikantin Angela Peter das Kräuterbeet neu bepflanzt. Danach gab es einen frischen Pfefferminztee.

Der Vieläß

Ach, ein Unglück ohne Frage
ist das Essen, doch bei Tage
kann der Mensch nicht ohne dem
sein, und das ist unbequem.
Durch des Mundes enge Schleuse
zwingt mit Mühe man die Speise,
bis sie – klein und weich zerlutscht –
tiefer in den Magen rutscht.
Bald bemerkt man, nicht erheitert,
dass der Bauch sich stark erweitert,
und mit sauerem Gesicht
stellt man fest, dass das Gewicht
sich bedenklich hat verschoben,
und zwar leider Gotts nach oben.

Moral:

Alles im Leben geht natürlich zu,
nur die Hose geht natürlich nicht zu!

HEINZ ERHARDT
(1909-1979)

Ich verzichte auf alles,
was dick macht:
Fotos, Spiegel, Waage...

Wer ein Herz aus Gold hat, Nerven aus
Drahtseilen und einen Charakter aus
Stahl, der kann nicht wenig wiegen...

Auf meiner Personen-
waage wütet ein
Unwetter: ein Zunahmi

Bin heute Morgen am Spiegel vorbei und
denke: musst abnehmen. 5 Minuten später:
erledigt, der Spiegel ist ab.

Heute mache ich was für
Bauch, Beine, Po: Pfann-
kuchen mit Nutella

WIR GRATULIEREN

Das letzte Quiz hat Frieda Stumpf ge-
wonnen. Herzlichen Glückwunsch!

Quiz

Wenn Sie die KONTAKT aufmerksam gelesen haben, sollte die Beantwortung der drei Fragen unten kein Problem für Sie sein. Und wenn nicht: Sie können jederzeit nachlesen. Bitte fügen Sie Ihren Namen ein, kreuzen die richtigen Lösungen an und schneiden an der markierten Linie aus. Den Zettel werfen Sie bitte bis zum 1. Juni 2022 in die Quizbox am Empfang ein. Damit nehmen Sie an unserer Verlosung um ein kleines Geschenk teil.



Name:

Wie heißt einer der
Therapie-Begleithunde?

- Azteka
- Inka
- Maya

Wie viel Jahre gibt es
das Haus Oberle schon?

- 10 Jahre
- 15 Jahre
- 20 Jahre

Welches Instrument
misst das Gewicht?

- Kilogramm
- Kontrabass
- Waage





St. Elisabeth

SENIOREN-WOHNSTIFT

Hohenzollernring 32
63739 Aschaffenburg

Tel. (06021) 355-0

Fax (06021) 355-999

info@senioren-wohnstift.de

www.senioren-wohnstift.de



Träger des Senioren-Wohnstifts
St. Elisabeth ist der Caritasverband
Aschaffenburg - Stadt und Landkreis e.V.

Empfang und Infos

Jutta Seitz, Marietta Straub-
Domainski, Carmen Rettinger
Tel. (06021) 355-0

Ehrenamtliche

Petra Götzingler
Tel. (06021) 355-905

Werbeanzeigen

Andrea Weyrauther
Tel. (06021) 355-969

KONTAKT

HAUSZEITSCHRIFT DES SENIOREN-WOHNSTIFTS ST. ELISABETH

Wir freuen uns über Ihre
Kritik und Anregungen zu
unserem Haus und unserer
Hauszeitschrift KONTAKT.

Verantwortlich:
Marco Maier
Andrea Weyrauther

Redaktion und Satz:
Petra Götzingler
Dr. Holger Minning



— Dieses Unternehmen unterstützt KONTAKT —

AdobeStock_254159105

Gesellschaft für
Qualitätsprüfung gk

BESTE BANK
2022 *vor Ort*

1. Platz
Aschaffenburg
PRIVATKUNDENBERATUNG

Sparkasse
Aschaffenburg-Alzenau

www.sparkasse-aschaffenburg.de
100% Digital-Check

**Ausgezeichnete
Beratungsqualität.**

Erneut die Nummer 1.

Vertrauen Sie dem Urteil unabhängiger
Experten und überzeugen Sie sich davon,
dass die Sparkasse der richtige Partner für
Ihre Finanzen ist.

Auch 2022 belegt die Sparkasse
Aschaffenburg-Alzenau im Bankentest
„Beste Bank vor Ort“ den 1. Platz in
Aschaffenburg.

Weitere Informationen unter:
www.spk-aschaffenburg.de/ausgezeichnet

Weil's um mehr als Geld geht.

 Sparkasse
Aschaffenburg-Alzenau