

Zufrieden sein

Titelthema von Martin Kronberg,
Lehrer an der Korczak-Schule: "Das Negative hinter sich lassen"

Gastbeitrag von Pfarrerin Sally Azar:
Weihnachten verkörpert die Botschaft von Frieden und Nächstenliebe

Unterwegs mit...
...Jacob Beerbower: "Miteinander ins Gespräch kommen"

Auf der Titelseite:

Tina Ziebell ist Mitarbeiterin
im Erwachsenen-Wohnbereich

„Zufriedenheit bedeutet nicht,
alles zu haben. Sondern das wertzuschätzen,
was man bereits hat. Das sind oft die kleinen
oder alltäglichen Dinge, die uns glücklich machen.
Mich macht meine Familie glücklich.“



Inhalt

- 4 Martin Kronberg: “Das Negative hinter sich lassen”
- 6 Pfarrerin Sally Azar: “Nach Wegen suchen”
- 8 Gerd Gesch: “Frieden im Herzen, Frieden in der Welt”
- 9 Leichte Sprache: “Frieden”
- 10 Dana Tiedge: “Einfach mal zufrieden sein?!”
- 12 Senst/Ahrend: “Immer das Beste aus allem machen”
- 15 Mittendrin – Die Bewohner*innen-Seiten
- 20 Cornelia Krämer:
Ein Tag im Förder- und Beschäftigungsbereich
- 22 Bettina Gessing: “Wie geht’s?”
- 24 Pfarrer Simon Klaas: “Gib dich zufrieden!”
- 26 Stimmen aus dem Erwachsenen-Wohnbereich
- 30 Unterwegs mit Jacob Beerbower:
“Miteinander ins Gespräch kommen”

4



Gesundheit/Erkrankungen



6

15



10



30



24



**Feedback
zur Zeitung**
an
Markus Witte
03361 567 198



Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema „Zufrieden sein“ passt gut zu Weihnachten.
Weihnachten feiern wir:
Gott macht Frieden mit der Welt.
Deswegen können wir zu Frieden kommen.
Frieden miteinander suchen.
Dafür wurde Jesus geboren.

Wir freuen uns über das wichtige Thema.
Wir sind sehr zufrieden mit diesem Heft.
So viele bunte Beiträge.
So viele wertvolle Gedanken und Bilder.
So viele zufriedene Menschen in den Samariteranstalten.
Und Menschen, die für mehr Zufriedenheit arbeiten.
Wie schön!

Den Gastbeitrag hat Pfarrerin Sally Azar geschrieben.
Pfarrerin Azar ist christliche Palästinenserin.
Sie arbeitet in Jerusalem und der West-Bank.
Sie wünscht sich Frieden für alle Menschen.

Große Freude für alle Menschen
verkündigt der Engel in der Weihnachtsgeschichte
den Hirten bei Bethlehem.
Und alle Engel singen:
„Ehre sei Gott in der Höhe und Frieden auf Erden.“
Dafür wurde Jesus geboren.
Als Sohn Gottes.
Als Kind einer jüdischen Mutter.
Jesus war Jude.
Das verbindet uns Christen besonders mit Israel.
Hass auf Juden können wir nicht zulassen.
Als Christen nicht.
Als Deutsche nicht.

Wir feiern Weihnachten.
Gottes Frieden mitten im Unfrieden.
Das gibt Hoffnung gegen alles, was friedlos macht.
Kraft der Liebe gegen den Hass.
Klarheit in Worten und Taten, die schützen und weiterführen.
Freude und Zufriedenheit, die von innen nach außen strahlen.

Den Frieden von Weihnachten und Gottes Segen für 2024 wünschen

Ihre



Ulrike Menzel

Ulrike Menzel
Theologische Vorständin
Samariteranstalten

N. Drews

Nicole Drews
Kaufmännische Vorständin
Samariteranstalten



Liebe Leserinnen und Leser der Unterwegs!
 Ich bin Lehrer an der Korczak-Schule und habe die Ehre, dass ich diesen Artikel zum Thema Zufrieden-sein schreiben darf! Den Plan dazu habe ich eine Weile. Ich dachte mir, wenn ich so richtig entspannt und zufrieden bin, dann ist der richtige Moment, dann schreibe ich meinen Text. Jetzt habe ich das seltsame Gefühl, dass ich den Zufriedenheitsmoment verpasst habe. Ich muss den Artikel bald abgeben, aber die Freude am Schreiben zerirnt und das Schreiben droht zu einer Pflicht zu werden.

Gibt es einen Trick, wie man zum Zustand des Zufriedenseins finden kann? Ich versuche es mal: Ich mache ein schönes Feuer im Kamin an, bereite mir einen leckeren, dampfenden Tee und kuschle mich auf dem Sofa in eine Decke ein. Jetzt kommt bestimmt die Zufriedenheit (wie früher in der Kaffeewerbung) und ich kann meinen Text schreiben...

Was braucht man, um wirklich zufrieden zu sein? Damit ein Mensch echt zufrieden sein kann, müssen seine grundlegenden Bedürfnisse gestillt werden. Aber welche Bedürfnisse sind das? Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow hat das Modell einer Bedürfnispyramide entwickelt. In dieser unterscheidet er sechs grundlegende Bedürfnisse.

Ebene 1: Die körperlichen Grundbedürfnisse

Die Basis bilden die physiologischen Bedürfnisse: Der Mensch braucht Essen und Trinken, genügend Schlaf, Wärme im Winter. Wie geht es Ihnen gerade? Hatten Sie in der letzten Nacht ausreichend Schlaf? Hatten Sie heute schon gutes, schmackhaftes Essen? Lesen Sie gerade an einem gemütlichen Ort? Dann sind Sie vielleicht schon ganz zufrieden?

Ebene 2: Das Bedürfnis nach Sicherheit

Auf der zweiten Ebene, so meint Abraham Maslow, hat der Mensch das Bedürfnis nach Sicherheit! Sich in Sicherheit zu wissen, ist wohl eine wichtige Bedingung für Zufriedenheit. Haben Sie einen sicheren Arbeitsplatz und eine gute Woh-

Das Negative hinter sich lassen

Martin Kronberg begibt sich auf die Suche nach Zufriedenheit. Die Bedürfnispyramide nach Maslow ist ein erster Hinweis. Aber da ist noch mehr.

nung? Bietet Ihnen Ihr Umfeld Sicherheit? Dann haben Sie gute Voraussetzungen für ein zufrieden-machendes Lebensgefühl.

Schritt 3: Das Bedürfnis nach Zuneigung und Zugehörigkeit

Wie geht es Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser? Leben Sie allein oder in Gemeinschaft? Haben Sie eine große Familie und verlässliche Freunde? Erleben Sie auf der Arbeit echte Teamarbeit? Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen eine Gemeinschaft, um uns wohlzufühlen. Wie empfinden Sie das? Haben Sie die sozialen Kontakte, die Sie sich wünschen, um zufrieden zu sein?

Ebene 4: Das Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung

Abraham Maslow betont das Bedürfnis nach Respekt und Wertschätzung. Jeder Mensch möchte auch in seiner Individualität wahrgenommen werden. Das kam auch schon in den Themen der letzten beiden Ausgaben der Unterwegs zum Ausdruck: „Zuhören“ und „Hinsehen“! Was bedeutet das in den Samariteranstalten? Wie geht es Ihnen in der Ausbildung und im Berufsleben? Fühlen Sie sich wahrgenommen? Können Sie sich in Beratungen und Planungen konstruktiv ein-



bringen? Werden Sie ernst genommen? Wird Ihre Kompetenz wertgeschätzt? Mitbestimmung und Partizipation sind fundamentale Prinzipien für unser Zusammenleben. Dazu gehört immer auch, dass man sich in seiner Individualität geachtet und respektiert fühlt.

Schritt 5: Der Schritt zur Selbstverwirklichung

In jedem schlummert das Bedürfnis, sich selber zu verwirklichen, meint A.

Maslow.

Wie geht

das? Ich denke,

dass jeder Mensch

selbst entscheiden

muss, was ihm oder ihr

im Leben am

wichtigsten ist.

Was ist es, was mich

zufrieden macht? Jeder

Mensch entwickelt einen

eigenen inneren

Kompass, der ihm die

innere Marschrichtung

vorgibt.

Was heißt das jetzt?

Zufrieden sein muss

ich mir mühsam erar-

beiten? Muss ich mich

durch diese fünf Ebenen

hindurchkämpfen, um

Zufriedenheit zu erfahren?

Gibt es keine

Abkürzung?

Gesundheitlich weitergehen

Glückselig

Unzählige Ratgeber wollen unsere elementaren Fragen beantworten: Wie finde ich Glück? Wie finde ich Zufriedenheit? Auch an der Korczak-Schule nutzen wir sehr gutes pädagogisches Material für junge Menschen, um Menschen in ihrer Lebensplanung zu begleiten. Zum Beispiel die Geschichte von „Käpt`n Life und seiner Crew“. Es ist speziell für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen entwickelt worden. Über verschiedene ansprechende Texte und Bilder wird angeregt, über die eigene Lebenssituation und eigene Lebensperspektive nachzudenken. Es ist spannend, mit Menschen über den inneren Kompass, über die Bedürfnisse und Aussichten für die Zukunft zu sprechen.

Muss ich mich wirklich durch Bücher kämpfen, um den Weg zur Zufriedenheit zu finden? Die Glücksforschung sagt, dass statistisch gesehen Kinder und Senioren am zufriedensten sind. Das entspricht auch meinen ganz persönlichen Erfahrungen. Ja, Kinder platzen oft schon vor spontan ausgelebter Lebensfreude. Erstaunlicher erscheint, dass Senioren als glückliche Menschen gelten. Ich erinnere mich an das erste Corona-Jahr im Katharina von Bora-Haus. Ich habe an der Rezeption ausgeholfen, weil ja niemand in das Haus kommen durfte. Es mussten aber trotzdem Waren und Post am Eingang entgegengenommen werden. In diesen Tagen kamen einige Senioren und Seniorinnen zu mir an die Rezeption und erzählten mir aus ihrem langen Leben. Ich war tief bewegt, wie viel Lebensfreude und tief empfundene Lebenszufriedenheit sich in den Geschichten der Bewohner ausdrückte. Alles Negative aus ihrem Leben hatten sie offenbar hinter sich gelassen (eine Freundin von mir sagt gern „kompostiert“). Das Positive aus ihrem Leben trugen die Bewohner als Schatz in ihrem Herzen. Diese Form der Zufriedenheit hat mich sehr bewegt.

Was ich von den Kindern und Senioren lernen möchte, das ist die Bescheidenheit. Sie sind genügsam und brauchen so wenig – und schon sind sie zufrieden. Vielleicht braucht es nur diese Grundhaltung, für kleine Dinge dankbar zu sein und Gutes annehmen zu können.



■ Martin Kronberg
Lernbegleiter an der Korczak-Schule

Nach Wegen suchen

Für Pfarrerin Sally Azar ist die Weihnachtsgeschichte eine Quelle der Inspiration, dass Hoffnung inmitten von Schwierigkeiten geboren werden kann.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser der "Unterwegs", ich möchte die Gelegenheit nutzen, meine Gedanken zum Thema Weihnachten aus der Perspektive eines Palästinensers zu teilen. Inmitten der festlichen Atmosphäre, die die Weihnachtszeit weltweit erfüllt, gibt es Orte, an denen das Fest in einem besonderen Licht steht. Leider scheint dieses Jahr dieses Licht nicht im Heiligen Land leuchten zu können.

Für mich als Palästinenserin ist Weihnachten eine Zeit der Ambivalenz. Einerseits gibt es die Freude über die festliche Stimmung im Heiligen Land, die insbesondere die Straßen von Bethlehem durchzieht, die Menschen, die sich versammeln, um die Geburt Christi zu feiern, und die besondere Magie, die die Stadt während dieser Zeit umgibt. Andererseits kann ich nicht ignorieren, dass Bethlehem und das gesamte palästinensische Volk in einer komplexen Realität leben.

In diesem Jahr wurde Weihnachten offiziell von den Patriarchen und Bischöfen abgesagt.

ZUR PERSON



Foto: dory.eu

Pfarrerin Sally Azar ist in Jerusalem aufgewachsen und besuchte dort die deutsche Schmidt-Schule. In Beirut, Göttingen und Hermannsburg studierte sie Evangelische Theologie. Ihr Vikariat absolvierte sie in der Johanneskirchengemeinde Berlin-Frohnau. Im Januar 2023 wurde Pfarrerin Azar als erste Frau in der Evangelischen Kirche in Jordanien und im Heiligen Land ordiniert. Pfarrerin Azar ist 27 Jahre alt. Sie leitet eine Gemeinde aus 3000 englisch- und arabischsprachenden Gläubigen in Jerusalem und Beith Sahour nahe Bethlehem.

Das bedeutet, dass nur Gottesdienste stattfinden. Dies wirft die Frage auf, was Weihnachten eigentlich ist. Geht es nicht um Feste, Geschenke oder Feiern? Es geht um die Geburt Jesu, die Liebe und Frieden mit sich brachte, damals und bis heute. Heute scheint diese Bedeutung mit der Ungerechtigkeit, in der wir leben, abwesend zu sein. Durch die Absage von Weihnachten wird klar, was Weihnachten für uns heute wirklich bedeutet.

Bethlehem ist heute von Mauern umgeben.

Die Weihnachtsgeschichte erinnert uns daran, dass der Ort, an dem Jesus geboren wurde, nicht frei von politischen und sozialen Herausforderungen ist. Bethlehem ist heute von Mauern umgeben, die die Bewegungsfreiheit einschränken. Das tägliche Leben der Menschen ist hier von Spannungen und Unsicherheiten geprägt. Es ist schwer, die Feierlichkeiten von Weihnachten zu erleben, ohne die Realität der Palästinenser zu berücksichtigen, die nach wie vor nach Frieden und Gerechtigkeit streben.

Trotz allem zeigt uns die Geschichte von Bethlehem, dass Hoffnung inmitten von Schwierigkeiten geboren werden kann. Die Botschaft von Frieden und Nächstenliebe, die Weihnachten verkörpert, sollte uns alle dazu inspirieren, nach Wegen zu suchen, wie wir zu einer besseren Welt beitragen können, in der Menschen aller Nationen und Kulturen in Frieden und Harmonie zusammenleben können.

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern der "Unterwegs" eine besinnliche Weihnachtszeit, die von Mitgefühl, Verständnis und Hoffnung auf eine bessere Zukunft geprägt ist.

"Fürchte dich nicht, denn siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids." - Lukas 2:10-11

Mit freundlichen Grüßen,

Pfarrerin Sally Azar



Frieden im Herzen, Frieden in der Welt

Meine erste Assoziation zum Thema war ein Spruch der Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach: „Frieden kannst du nur haben, wenn du ihn gibst“.

Gerade dann, wenn sich Ansprüche auftun, oft von außen durch schillernde Werbung herangetragen, kann sich schnell das Gefühl einstellen, da könnte doch mehr drin sein: mehr Gehalt, mehr Wohlstand, ein besseres Auto, mehr Luxus, Reisen, Freizeit, mehr Anerkennung, mehr Recht haben. Dann würde ich zufrieden sein können. Die Aufzählung ließe sich unendlich fortsetzen. Die Märchen „Der Fischer und seine Frau“ oder „Des Kaisers neue Kleider“ sind prägnante Beispiele dafür. Doch wenn wir von diesem „Mehr“ etwas bekommen, gewöhnen wir uns oft so schnell daran, dass sich bald neue Wünsche einstellen können, die uns – unerfüllt – unzufrieden und unglücklich machen können.

Laut Statista, einer globalen Datenbank, gab es im Jahr 2022 weltweit mehr als 150 gewaltsame Konflikte und Krisen. Mit dem neuen Krieg in Israel und Palästina bricht wieder neues Leid über unzählige Menschen herein. Seit 78 Jahren können wir in Deutschland im Frieden leben. Im Weltvergleich samt aller Kriege und Konflikte müssten wir mehr als zufrieden sein.

Und dennoch hadern wir immer wieder mit unserem Schicksal, wollen schneller, weiter, höher kommen.

Wann jemand zufrieden ist, definiert jeder für sich selbst. Meines Erachtens bedarf es einer grundlegenden Entscheidung, um zufrieden zu sein! So wie man sich entscheiden kann, glücklich zu sein. Dazu ist weder Reichtum, noch Wohlstand nötig. Vielmehr ist dies eine Sache des Herzens, ob jemand zufrieden sein kann. Gelingt es uns zum Beispiel, unsere Ansprüche nicht ins Unermessliche zu steigern? Können wir im Streit Frieden geben? Können wir für die einfachen Dinge im Leben dankbar sein? Eine solche Haltung zu entwickeln, kann Zufriedenheit als ein Lebensgefühl etablieren. Vielleicht sind wir dann dem Frieden ein Stück näher.

Und in den Samariteranstalten, wie zufrieden können wir sein? Diesbezüglich muss man nicht weit ausholen, um Anlässe zur Zufriedenheit zu finden. Das sind zum Beispiel die regelmäßigen Lohnzahlungen, an die wir uns gewöhnt haben, die Jahressonderzahlungen, verschiedene Zuschüsse und Jubiläumsszuwendungen. Bisher sind die Samariteranstalten als zuverlässiger Arbeitgeber krisenfest durch die Zeit gekommen. Die Wohn- und Arbeitsbedingungen haben sich immer weiter verbessert, so dass Frieden und ein hoher Wohlstand nicht nur leere Worte sind. Allein diese wenigen Beispiele könnten ein Gefühl der Dankbarkeit und Zufriedenheit geben. Gelingt es uns, dies so zu sehen? Schaffen wir Frieden im Herzen, schaffen wir Frieden in der Welt.

■ Gerd Gesche
im Auftrag der MAV

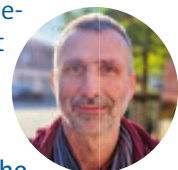


Foto: Unsplash.com

Wenn Herr Gesche an Frieden denkt fällt ihm was dazu ein.

„Frieden kannst du nur haben, wenn du ihn gibst.“

Das hat eine Schrift-Stellerin gesagt.

Die Schrift-Stellerin heißt Marie von Ebner-Eschenbach.

Wenn man viel hat, möchte man oft noch mehr haben.

Zum Beispiel:

- Mehr Geld,
- Mehr Luxus,
- Mehr Reisen und Urlaub,
- Bessere Autos
- Mehr Anerkennung und
- Mehr Recht haben.

Darüber gibt es viele Märchen.

Zum Beispiel:

- Der Fischer und seine Frau
- Des Kaisers neue Kleider.

Man gewöhnt sich schnell, an das, was man hat.

Dann will man mehr.

Wenn man nicht mehr bekommt, ist man unzufrieden.

Im Jahr 2022 waren auf der ganzen Welt sehr viele Kriege.

Der neueste Krieg ist in Israel und Palästina.

Dort leiden die Menschen sehr.

In Deutschland gab es schon lange keinen Krieg mehr.

Darüber müssen wir sehr glücklich sein.

Wann jeder zufrieden ist, entscheidet jeder selbst.

Auch wenn man glücklich ist, entscheidet jeder selbst.

Dazu braucht man nicht viel Geld.

Man kann zufrieden sein, wenn man nicht so viel möchte.

Man kann zufrieden sein, wenn man auch im Streit Frieden gibt.

Man kann zufrieden sein, wenn man sich über Kleinigkeiten freut.

Man kann zufrieden sein, wenn man ein gutes Lebens-Gefühl hat.

Warum können wir in den Samariteranstalten zufrieden sein?

Weil wir immer unser Gehalt bekommen.

Weil wir auch Sonder-Gehalt bekommen.

Weil wir verschiedene Unterstützungen bekommen.

Weil die Samariteranstalten ein sicherer Arbeit-Geber ist.

Weil die Arbeit und das Leben in den Samariteranstalten besser geworden sind.

Deswegen können wir glücklich und zufrieden sein.

Manchmal vergisst man das.

Wenn wir zufrieden sind, schaffen wir Frieden.

Wenn wir Frieden im Herzen haben,
schaffen wir auch Frieden in der Welt.

Frieden



■ in leichte Sprache gebracht
von Mario Stein



Leichte
Sprache

Einfach mal zufrieden sein?!

Dana Tiedge leitet den Bereich Ambulant betreutes Wohnen. Sie meint, im Privaten mag Zufriedenheit erstrebenswert sein. Im Beruflichen bringt sie aber das Unzufrieden-Sein weiter.

Ein positiv gelebtes “Nicht-Zufrieden-Sein” ist die Antriebsfeder.

Zufriedenheit – was für ein merkwürdiger Begriff. Fröhlichkeit, Glück, Euphorie – aber Zufriedenheit? Das Synonym-Wörterbuch bietet als Alternative von “Anspruchslosigkeit” bis “Wohlbehagen” einiges an. Ich selber habe dieses Wort bisher eher mit “Behäbigkeit” oder gar “Stillstand” assoziiert. Zufriedenheit mit jemandem oder mit einer Angelegenheit im Frieden sein, das ist im Privaten durchaus erstrebenswert. Aber gilt das auch für den beruflichen Alltag?

2022 wurde in den Samariteranstalten der Geschäftsbereich Ambulant betreutes Wohnen (ABW) gegründet. In der Gesamtsicht kann ich sagen: Wir sollten nicht zufrieden, sondern stolz darauf sein, was wir aufgebaut haben. Nach monatelanger Vorbereitung – unter Beteiligung von

Mitarbeitenden aus der Verwaltung und dem Erwachsenen-Wohnbereich – starteten wir im September vergangenen Jahres mit unserem ersten Klienten. Mittlerweile erbringen wir für 12 Klient*innen in Fürstenwalde und Umgebung individuelle Assistenzleistungen. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Beeinträchtigungen in ihren eigenen Wohnungen und im Sozialraum so zu unterstützen, dass sie ihren Lebensalltag weitgehend selbständig und selbstbestimmt bewältigen können. Dieser Aufgabe gehen wir mit viel Engagement und Fachlichkeit nach.

Doch da, wo wir heute mit dem ABW stehen, stehen wir, weil wir mit vielen Aspekten eben nicht zufrieden waren und intensiv an Verbesserungen gearbeitet haben. Ob es um pädagogische Prozesse, das Qualitätsmanagement oder die Anwendung von Software ging:



“

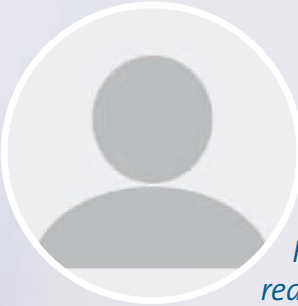
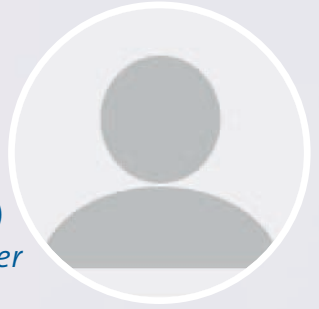
Zufriedenheit ist ein komisches Wort. Ich finde es gut, dass jetzt zweimal in der Woche jemand zu mir kommt. Die Mitarbeiter helfen mir mit den ganzen Briefen, die ich für meinen Sohn bekomme. Außerdem kommen sie mit zu den Elternversammlungen in der Schule. Wenn ich mal Sorgen habe, kann ich das auch besprechen. Ich freue mich, dass es jetzt auch mal um mich geht. Ich wollte schon immer mal ein Konzert besuchen. Das planen wir jetzt. Wir waren dieses Jahr sogar zusammen in Berlin und haben den Weg dorthin geübt. In Berlin finden die meisten Konzerte statt.

Klientin Britta Reich

“

Ich finde es gut, dass ich eine eigene Bankkarte habe. Die habe ich von meinem (gesetzlichen) Betreuer bekommen. Ich hole mein Geld jetzt immer selber vom Automaten ab.

Klient Herr H.



“

Ich bin glücklich, dass ich so tolle Kinder habe und auch eine schöne Wohnung. Außerdem passt es sehr gut in der Betreuung. Ich freue mich, wenn Frau Tiedge oder Frau Werfel zu mir kommen. Mit den beiden kann ich gut reden. Sie sind eine echte Unterstützung.

Klientin Frau Borck

Ein positiv gelebtes „Nicht-Zufrieden-Sein“ war und ist die Antriebsfeder für die Entwicklung und Verbesserung unserer Arbeit.

„Gibt es denn gar nichts, was im ABW Zufriedenheit bringt?“, werden Sie sich jetzt fragen. Aber ja doch! Wir sind zufrieden, wenn unsere Klient*innen unsere Arbeit gut annehmen. Wir sind zufrieden damit, dass Klient*innen Selbstbestimmung manchmal anders definieren als wir. Und wir sind zufrieden, wenn wir uns im Team austauschen können. Es gibt also viele kleine Momente, in denen wir zufrieden sind. Aber vielleicht besuchen Sie uns einfach mal in unserem Büro und erkundigen sich danach, wie zufrieden unzufrieden wir sind.



■ Dana Tiedge

Leiterin Ambulant betreutes Wohnen

Ambulant betreutes Wohnen

Das Ambulant betreute Wohnen ist ein Geschäftsbereich der Samariteranstalten. Das Angebot wurde im September 2022 wieder in die eigene Regie übernommen. Die Wichern Diakonie Frankfurt (Oder) und die Samariteranstalten verantworteten das Arbeitsfeld von 2008 bis 2022 in der Aufwind gGmbH gemeinsam. Erwachsene mit kognitiven Beeinträchtigungen, auch in Verbindung mit seelischer Beeinträchtigung und psychischen Erkrankungen können die Assistenzleistungen in Anspruch nehmen. Mittlerweile nutzen 12 Klient*innen das Angebot. Drei Mitarbeiter*innen sind im Raum Fürstenwalde im Einsatz. Das Büro befindet sich auf dem Zentralgelände der Samariteranstalten in Fürstenwalde-Süd.

Paul-Gerhardt-Haus (Eingang B)
Tel. 03361-567 173 oder 0174-3242168



Immer das Beste aus allem machen

Mitarbeiterin Karin Senst hat zwei Bewohnerinnen des Katharina von Bora-Hauses gefragt, wie es um ihre Zufriedenheit steht.

In unserem Alltag empfinden wir es oft so: Es passieren Dinge, die auf uns einwirken und die wir uns manchmal nicht ausgesucht haben. Wir fühlen und glauben, dass wir bestimmte Erwartungen erfüllen müssen, um entweder unsere Arbeit gut zu machen, gute Eltern oder Partner zu sein oder allgemeine Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten.

Manchmal denken wir, dass die anderen mehr Glück und Erfolg haben als wir.

”

So eine Unzufriedenheit kann auf Dauer krank machen.

Zufriedenheit ist ein Zustand innerlicher Ausgeglichenheit.

Manche Menschen sind zufrieden, wenn sie im Vergleich zu anderen gut dastehen. Man vergleicht sich vielleicht mit anderen und mit deren Idealvorstellungen vom glücklichen Leben. Hier entsteht Unzufriedenheit. Aber hier können wir ansetzen:

Vielleicht sollte man die eigenen Erwartungen reflektieren. Misserfolge und Fehler gehören zum Leben dazu. Es ist wichtig auf das zu schauen, was wir haben und wer wir sind.

Zufrieden sein als Zielsetzung. Die schönen Dinge im Leben würdigen und die Momente, auf die man sich freut, z.B. einen Spaziergang

in der Natur, ein Glas Wein in netter Gesellschaft, Lieblingsmusik hören oder ein Gespräch mit Kollegen. Zufriedenheit ist ein Zustand innerlicher Ausgeglichenheit, ein innerer Frieden. Wer sich zufrieden fühlt, fühlt sich wohl und lebt ein Leben, das ausfüllt und erfüllt.

So oder so ähnlich ergeht es auch zwei unserer Bewohnerinnen, Christa Ohmer und Johanna Simoneit. Beide Damen sind erst seit wenigen Monaten im Katharina von Bora-Haus und beantworten gerne ein paar Fragen, was Zufrieden-Sein für sie bedeutet.

Frau Dr. Ohmer, was bedeutet für Sie, zufrieden sein?

Zufrieden sein bedeutet für mich, glücklich zu sein. Ich bin nicht unzufrieden im Leben, habe auch in meinem Alter keine großen Wünsche mehr.

Frau Simoneit, Sie sind 95 Jahre alt und trafen selber die Entscheidung in dieses Haus zu ziehen. Sind Sie zufrieden mit Ihrer Entscheidung?

Ja, ich bin sehr zufrieden mit meiner Entscheidung hier ins Haus zu ziehen. Es war die beste Lösung für mich. Ich zog erst zu meiner Familie.



Frau Dr. Christa Ohmer hat viele Jahre an der Humboldt-Universität zu Berlin gelehrt. Als Naturwissenschaftlerin war ihr Themenschwerpunkt die Biologie und Physiologie.

Foto: Markus Witte

Aber ich merkte schnell, dass ich doch auch mal die Ruhe brauche und meinen Freiraum. Hier kann ich selber entscheiden, ob ich für mich sein will oder an Veranstaltungen teilnehme.

Frau Ohmer, wie zufrieden sind Sie, wenn Sie auf Ihr Leben zurück blicken?

Das kann man schlecht beantworten. Es gab im Leben Entscheidungen, die nicht immer richtig waren, aber ich habe mich nie unzufrieden gefühlt. Ich sagte mir immer, man muss zufrieden sein mit dem, was man hat, und immer das Beste aus allem machen. Und das tat ich auch.

Frau Simoneit, sind Sie zufrieden mit der Pflege in unserem Haus?

Ja, bis jetzt habe ich nur gute Erfahrungen gemacht. Kann nichts Negatives sagen. Das Pflegepersonal ist immer da, wenn es wichtige Anliegen gibt – auch wenn ich sehe, dass sehr viel zu tun ist.

Frau Simoneit, sind Sie mit den Betreuungsangeboten im Laufe der Woche zufrieden?

Durchaus. Ich habe auch schon an verschiedenen Angeboten teilgenommen. Ich nutze gerne die Angebote der Cafeteria, Handmotorik und die Literaturreunde. Auch die internen Feste. Manche Bewegungsangebote lehne ich ab, da ich gerne draußen spazieren gehe, manchmal

sogar zwei, drei Mal am Tag. Ich schaffe vieles noch alleine und das möchte ich, so lange es geht, erhalten.

Frau Ohmer, Sie nutzen zusammen mit Frau Simoneit oft die Gelegenheit, bei gutem Wetter im Garten spazieren zu gehen.

In dem Heim, wo ich vorher war, war es nicht möglich sich ausreichend draußen zu bewegen. Das ist hier anders. Ich nutze gerne die Gelegenheit nach draußen zu fahren und meine Runden ums Haus zu machen. Wenn Frau Simoneit auch mit dabei ist, kann man dabei auch noch ein gutes Gespräch führen.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben.

Oft hören wir von Bewohner*innen, dass sie mit der Pflege und Betreuung unseres Hauses zufrieden sind. Viele nutzen die wöchentlichen Angebote, treffen dann auch Bewohner*innen aus den anderen Etagen. So entstanden schon viele neue Kontakte und die Bewohner*innen erzählen uns, dass sie zufrieden sind, nicht mehr so allein zu sein.

■ Karin Senst und Jeannette Ahrend



**Wir erwarten Sie
mit Freude**

Unterstützen Sie uns als:

Heilerziehungspfleger oder Erzieher (m/w/d)

Mitarbeiter mit Hochschulabschluss Heilpädagogik oder Soziale Arbeit (m/w/d)

Sonderpädagoge oder Fachschullehrer (m/w/d)

Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung (m/w/d)

Pflegefachkraft (m/w/d)

Quereinsteiger (m/w/d)



**Hier scannen und
direkt bewerben**

Samariteranstanalten Fürstenwalde/Spree
Personalabteilung

☎ 03361 567 104

✉ bewerbung@samariteranstanalten.de

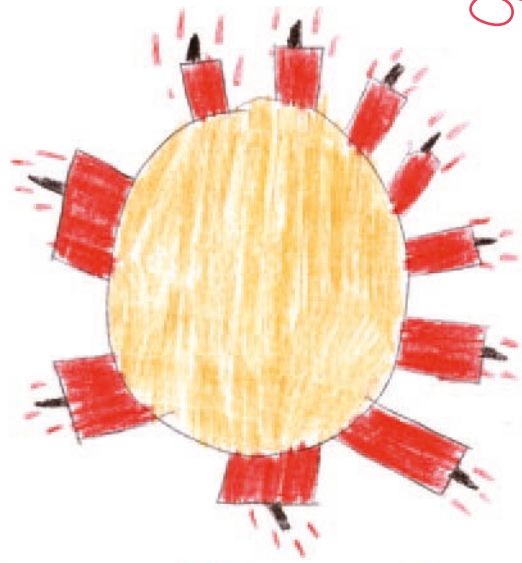
🌐 www.samariteranstanalten.de/stellenangebote

Liebe Leser*innen der „mittendrin“, am 26. Oktober war es wieder soweit: der Redaktionskreis kam in großer Runde zusammen. Viele fröhliche, kontaktfreudige und ein bisschen aufgeregte Menschen freuten sich riesig über das Treffen bei Kaffee und Kuchen. Neben der Präsentation der gemalten und geschriebenen Beiträge gab es sehr viel Bedarf an persönlichen Gesprächen. Die Idee und der erneute Wunsch, einen Ort für regelmäßige Treffen in der Freizeit zu haben (Club-Treff), wurden deutlich. Doch nun freuen Sie sich mit uns über Gedanken zum „Zufrieden sein“ sowie über die Vorfreude auf das Weihnachtsfest.



Im Namen aller Redakteur*innen eine gesegnete Weihnachtszeit!

Ihre/Eure Heike Bůžek



Christina Gläser: „Advent“



Ich bin zufrieden, wenn man noch Eltern hat und wenn man Freunde hat, ein Zuhause hat. Und wenn die Mitarbeiter nett sind und wenn man Arbeit hat und Ausflüge machen kann und in den Urlaub fahren kann.

Alexander Liebe



Dieter Becker ist zufrieden, wenn alles in gewohnter Ordnung ist.



Gertrud Frommholz: „Zufriedenheit ist ein Geschenk Gottes.“

Gott passt auf mich auf, deswegen bin ich froh. Zufrieden bin ich, weil ich Vera habe und Weihnachten mit ihr feiern kann.“

Ich bin zu Frieden mit :
 das ich beim Fußballverein dabei sein darf, das ich endlich eine Freundin habe, und das ich hier Freunde habe und das ich ein Schwarm machen darf, meine eigene Leonschow machen darf.
 Ich bin zum Allen zufrieden. L.G Leon



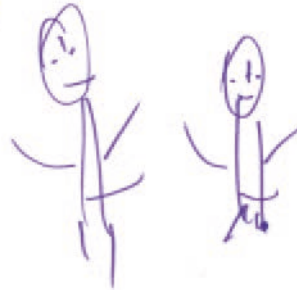
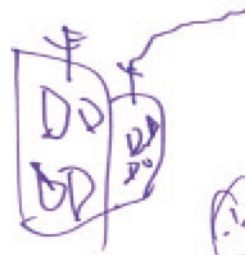
Leon Lehmann

mittendrin



Ich bin zufrieden, wenn man mich gut versorgt.
 Bin zufrieden, wenn ich was ehrenamtlich machen kann.
 Ich bin nicht zufrieden, wenn manche Menschen mich nicht so akzeptieren wie ich bin, das tut mir weh.
 Wenn man zum Konzert und Kino geht oder spazieren, da bin ich zufrieden.
 Und wenn man andern Leuten helfen kann, da weiß man, hilfsbereit sein, das gehört auch zum zufrieden sein.

Martina Lupitz



Thomas Kitzrow:
 "Zwei Menschen reden miteinander."



Nicole Buschmann



Ich bin dankbar, das ich in eine hand lebe, wo Frieden und Wohlstand, wo keine Krieg, keine Gewalt und wo man nicht um sein Leben fürchten muss.

Ich bin dankbar, das ich ein Dach über dem Kopf, nicht auf Straße zu leben muss oder in der Busse wohne.

Ich freue mich schon auf dem Fürstenerwaldes Weihnachtsmarkt, wo ich mit den Rotary Club Weihnachtslieder mit der Drehtorgel singe und Geld spende sammeln.

Paul Lüder



Ilse Prüfer

Ich bin zufrieden, wenn mir jemand helfen kann, was ich nicht kann.
 Mich macht zufrieden, wenn jemand zu mir freundlich ist. Ich bin für alles im Leben dankbar.
 Wenn man etwas unternehmen kann, gesund ist, immer etwas zu essen und zu trinken hat, ein warmes Zimmer hat.
 Dankbar zu sein fühlt sich sehr gut an. Zufriedene Menschen lachen und sind freundlich, man kann sich mit ihnen unterhalten.

Gedanken zum Thema „Zufrieden sein“ von Bewohnern des Hauses Posen



Gabi Röhner:

„Danke, dass ich noch lebe. Ich bin froh, in den Samariteranstalten zu arbeiten.

Zufriedene Menschen sind fröhlich.“



Nicole Buschmann:

„Ich bin glücklich und zufrieden, weil ich heute an der Arbeit Bodenträger geschraubt habe.“



Dirk Lüdtker:

„Ich bin glücklich, wenn ich aufstehe. Ich bin dankbar arbeiten zu können. Ich freue mich, dankbar zu sein. Zufriedene Menschen sehen gut aus.“



Conrad Hirsch:

„Zufrieden bin ich, wenn ich Zug fahren kann. Spazierengehen ist ein schönes Gefühl für mich.

Ich bin glücklich.“



Andreas Rehfeld:

„Zufriedenheit ist bei mir, wenn ich gut Fahrrad fahre. Oder wenn ich Musik höre, fernsehen kann, Gitarre spielen oder schaukeln

kann. Zufrieden bin ich, wenn ich mit meiner Mama zusammen bin. Ich bin dankbar, wenn ich auf den Trödelmarkt gehen kann. Das ist ein schönes Gefühl für mich und ich sehe glücklich aus.“



Jürgen Baltzer

Es brennen am Abendstern
 mit Kerzen da kann man die Plätzchen
 kochen. Und dem Weihnachtsbaum
 schmücken wir fahren Heiligabend
 zu Christian und setze nach Bad Saarow hin.
 zu Weihnachten gibt es Kartoffelsalat
 und Nusschen. Es gibt einen
 1. Weihnachtstag der 25. Dezember
 2023 und der 2. Weihnachtstag
 der 26. Dezember 2023
 Im Bushaltestelle 3 machen am
 15. Dezember 2023 selber einen
 Weihnachtsmarkt.
 In der Adventszeit liebt es die
 Stollen.
 Ich wünsche als Redaktionsteil
 eine sehr schöne Weihnachtszeit und
 ein gutes Rutsch 2024

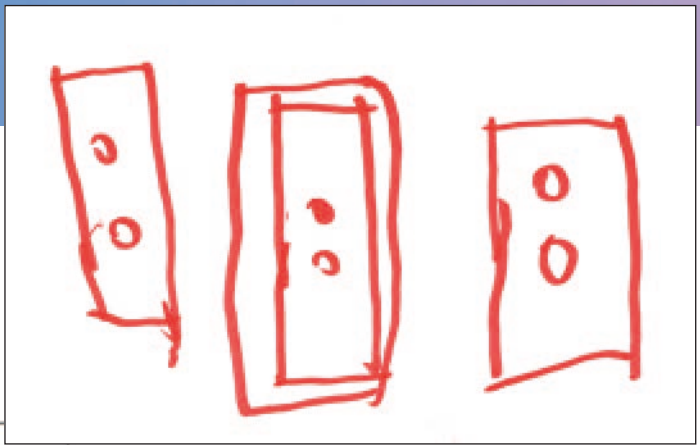


Alexander Teske

ich bin zufrieden
 Das wir nächstes Jahr
 in Urlaub fahren können
 und Das ich eine Freundin
 hab, das ich ein Zimmer
 hab, und Das ich mit Vertin
 am 16. November einbauen kann
 das ich neue Möbel hab und
 ein neues Bett hab. Jürgen



Christian Haupt ist zufrieden im Haus Bethanien. Er feiert gern mit Musik.



Holger Bösch

- Warum bin ich zufrieden?
- Ich bin zufrieden, wenn ich bei der Arbeit meine Norm schaffe.
- Was macht mich zufrieden?
- Es macht mich zufrieden, dass das Wetter besser werden wird.
- Wofür im Leben sind mir dankbar?
- Am 21. Februar 2024 habe ich mit Sabine, Mondy, Jaqueline und Frau Basse zum Konzert zu Fantasy.
- Wie ist das Gefühl für Sie, wenn Sie dankbar sind?
- Es ist für mich ein gutes Gefühl.
- Wie sehen zufriedene Menschen aus?
- Wenn ich in den Spiegel blicke, sehe ich einen glücklichen Menschen.



Francois Giamlich

- 1.2. - ich bin zufrieden wenn sich alle -
- vertragen - macht mich zu -
- Frieden
3. - ich bin dankbar das ich -
- Arbeiten gehen darf und
Geld verdienen kann und
ich bin dankbar, wenn ich gelobt
werde
4. - ich habe das gefühl glücklich -
- zuseh und das macht mich -
- einfach nur stark
5. - Für mich sehen zufriedene -
- menschen auß wenn sie einfach -
- oder ein lächeln auf den lippen -
- haben

Sabine



Sabine Detzner

- 1.2. wenn meine Betreuer -
für mich da sind
- Zufrieden bin ich wenn meine -
mit menschen zu mir nett sind
3. wenn ich mit der gruppe -
Etwas unternehme
5. ein zufriedener -
Mensch. Redet -
gärne mit Anderen.





Kiara Temmen

Heike Kube



Philipp Graf

Frage: Wann sind Sie zufrieden?

Herr Graf: Wenn die Arbeit gut war.



Frau Kube: Wenn ich gute Laune habe.



Frage: Was macht Sie zufrieden?

Herr Graf: Wenn ich Musik hören kann.



Frau Kube: Wenn ich helfen kann.



Frage: Wofür sind Sie dankbar?

Herr Graf: Dass ich mit Oma telefonieren kann.



Frau Kube: Dass ich essen und trinken kann.



Frage: Wie ist das Gefühl, zufrieden zu sein?

Herr Graf: Schön!



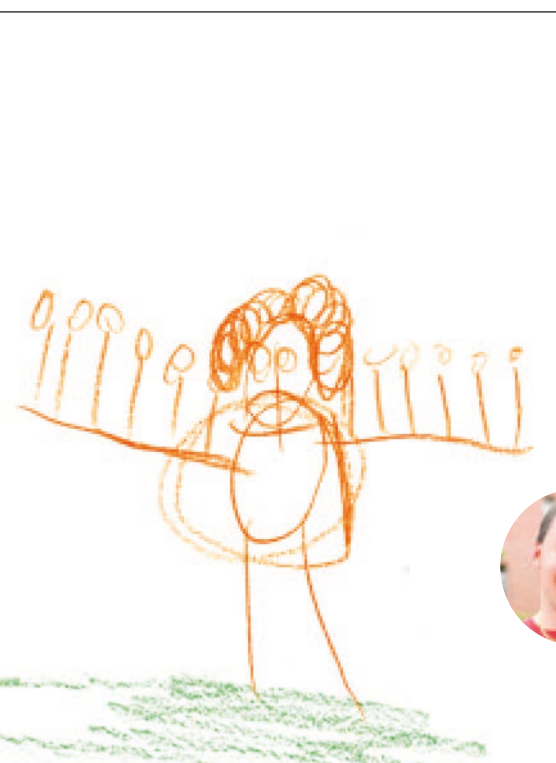
Frau Kube: Schön!

Frage: Wie sehen zufriedene Menschen aus?

Herr Graf: Die sagen „guten Morgen“.



Frau Kube: Die lachen und sind glücklich.



Andreas Rehfeld: "Weihnachtsbaum und Engel"



Ein Tag im Förder- und Beschäftigungsbereich

Trude Hay* ist im FBB der Christophorus-Werkstätten tätig. Sie kann sich verbal nicht äußern und nicht hören. Ihre Emotionen und Wünsche zeigt Frau Hay per Mimik und Gestik. Als Fachkraft arbeitet Cornelia Krämer seit 10 Jahren im FBB und kennt die Gaben und Grenzen von Frau Hay sehr gut. Wie ein Arbeitstag von Frau Hay aussieht, das zeigt sie uns hier.

Aufstehen

Pünktlich um 6 Uhr morgens wird Trude Hay vom Weckerdienst geweckt. Frau Hay öffnet die Augen. Sie streicht sich verschlafen durch die Haare und erinnert sich daran, dass heute ein erlebnisreicher Tag wird. Frau Hay macht sich mit dem Sammelbus vom Rosalienhof auf den Weg zu den Christophorus-Werkstätten.

6:00
Uhr

Kaffee in der Werkstatt

Es ist 7.20 Uhr, als Frau Hay dort ankommt. Die anderen Teilnehmer der Werkstatt begrüßen sie herzlich und alle setzen sich zur Kaffee- bzw. Teerunde zusammen, um anzukommen und sich auszutauschen. Frau Hay ist sehr neugierig und beobachtet gern ihr Umfeld.

7:20
Uhr

Arbeitsbeginn

Um 8 Uhr ist es dann endlich soweit: Die Arbeit beginnt. Frau Hay setzt sich auf ihren Stuhl und macht sich mit der Unterstützung der Fachkraft an ihre Aufgaben. Es ist wichtig für sie, eine Struktur für den Tag zu haben und immer eine Fachkraft als Ansprechperson an ihrer Seite zu finden. Die bereits hergestellte Seife wird mit Hilfe der Fachkraft verpackt. Nach einer produktiven Arbeitsstunde ist es Zeit für das Frühstück um 9 Uhr.

8:00
Uhr



*Der Name Trude Hay ist ausgedacht.
Wir möchten ihre Persönlichkeitsrechte wahren.

Übergabe der fertigen Produkte

Nach dem Frühstück beginnt die zweite Arbeitseinheit von 10 Uhr bis 12 Uhr. In dieser Zeit haben die Teilnehmer der Werkstatt verschiedene Ausgleichsangebote zur Auswahl. Für Frau Hay ist es wichtig, auch mal abseits der Arbeit aktiv zu sein, um neue Energie zu tanken. Heute wird sie die fertiggestellten Seifen mit ihrer zuständigen Fachkraft und der Abteilungsleitung zum Vorstand der Samariteranstalten bringen.

Es ist wichtig, dass Frau Hay (und auch die anderen Teilnehmer) bei der Übergabe der fertigen Produkte dabei sind – ob im Christophorus-Shop oder wie diesmal direkt bei unserer Theologischen Vorständin Ulrike Menzel. Morgen steht eine Runde Sport auf dem Plan. An anderen Tagen geht Frau Hay spazieren in der Gruppe, macht Naturfahrten oder kann ihre Logo- bzw. Physiotherapie wahrnehmen.



Der Spezialauftrag ist ein Dankeschön für die Bereichsleitungen und für die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen der Samariteranstalten.

**10:00
Uhr**

**12:00
Uhr**

Mittagspause

Um 12 Uhr ist Mittagspause. Frau Hay nimmt sich Zeit für eine ausgiebige Mahlzeit und genießt die Pause, um zur Ruhe zu kommen. Sie nutzt die Zeit, um sich weiter zu entspannen.



Fotos: Samariteranstalten

Ausgabe der Verbrauchsmaterialien

Um 14 Uhr ist die Ausgabe der Hygieneartikel und Haushaltswaren. Frau Hay kommt sehr gern mit, schiebt den Wagen und beobachtet andere Teilnehmer. Im entfernten Gebäudekomplex ist viel los. Viele andere Beschäftigte holen ebenfalls Verbrauchsmaterialien für ihren Bereich ab.

**14:00
Uhr**



**15:15
Uhr**

Feierabend

Frau Hay räumt ihre Arbeitsmaterialien ordentlich weg und macht sich auf den Weg zum Bus, der sie zurück zum Rosalienenhof bringt. Sie verabschiedet sich von ihren Kollegen und den Fachkräften.

Wie geht's?

Bettina Gessing aus der Burgdorf-Schule hat einige Empfehlungen, zufrieden durch die dunkle Jahreszeit zu kommen. So viel vorweg: Eine Kerze anzünden ist immer eine gute Idee.

Wie geht's?" Wenn Menschen sich treffen, stellen sie oft diese eine Frage. Beantworten Sie diese Frage ehrlich? Oder sagen Sie aus Gewohnheit „Ach, mir geht es gut“? Dabei hat der eine oder andere vielleicht Sorgen oder ist traurig. Besonders in der Weihnachtszeit fühlen sich viele Menschen einsam.

Zufriedenheit ist keine angeborene Eigenschaft. Zufrieden zu sein ist eine bewusste Entscheidung. Das bedeutet, arbeiten Sie aktiv daran, zufrieden zu sein. Albert Schweitzer meinte einmal: „Wenn es dir nicht so gut geht, suche etwas, wofür du dankbar sein kannst“.

In der Weihnachtszeit bin ich glücklich über Weihnachtsmusik. Ich freue mich auf die Weihnachtsferien. Ich liebe Geschenke. Genauso freue ich mich, meine Liebsten zu beschenken. Es müssen keine großen Geschenke sein. Ein Lächeln meiner Mitmenschen ist das beste Geschenk für mich. Und wissen Sie was? Sie können sich heute selbst ein Geschenk machen! Schenken Sie sich selbst ein Lächeln. Lächeln Sie nur für sich. Machen Sie sich selbst glücklich. Sie haben es sich verdient. Denn wenn Sie zufrieden mit sich selbst sind, strahlen Sie das auf Ihre Mitmenschen aus.

Suche etwas, wofür du dankbar sein kannst.

Für eine zufriedene Weihnachtszeit gebe ich Ihnen drei Tipps mit auf den Weg.

Tipp eins: Fragen Sie sich selbst: „Wofür bin ich heute dankbar?“ Zählen Sie sich jeden Morgen drei Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind. Möglicherweise für das Frühstück, das heute besonders gut schmeckt. Für den Schnee, der über Nacht gefallen ist. Oder für Ihr Lieblingsweihnachtslied, das im Radio läuft.

Tipp zwei: Schaffen Sie besinnliche Rituale. Zelebrieren Sie kleine Dinge. Gestalten Sie Ihr Leben bewusst schön. Seien Sie achtsam. Vielleicht möchten sie eine Kerze anzünden, während sie leckere Plätzchen und Lebkuchen essen. Achten Sie darauf: Wie riecht diese Kerze? Knistert die Kerze? Spendet die Kerze Wärme und Licht?

Tipp drei: Wiederholen Sie Tipp eins und zwei, so oft Sie können. Zufrieden sein ist nicht immer leicht. Deswegen ist es wichtig, sich so oft wie möglich an der Schönheit des eigenen Lebens zu erfreuen. Suchen Sie sich eine Gedankenstütze. Zum Beispiel können Sie immer lächeln, wenn Sie ein Weihnachtslied hören. Oder Sie stecken sich einen Gegenstand in die Tasche, der Sie dankbar fühlen lässt.

Jeder hat schlechte Tage. Auch ich. Man muss nur wissen, wie man mit ihnen umgeht. Ich hoffe, diese Tipps können Ihnen helfen, die Weihnachtszeit zu genießen und zufrieden zu sein. Ich bin es gerade.

■ Bettina Gessing
Sekretärin an der Burgdorf-Schule



Im Evangelischen Gesangbuch gibt es ein Lied von Paul Gerhardt, das mit der Zeile beginnt: „Gib dich zufrieden und sei stille“. Pfarrer Simon Klaas hat es bisher noch nicht im Gottesdienst gesungen.

Gib dich zufrieden!

Gib dich zufrieden und sei stille“. Das klingt für mich fast wie die Drohung eines gestrengen Elternteils: ‚Sei jetzt endlich still, sonst...!‘. Es tut also kaum wunder, dass ich dieses Lied noch nie für einen Gottesdienst ausgewählt habe – ich kann mich auch nicht entsinnen, es je irgendwo anders gesungen zu haben. Aber ich stolpere immer wieder darüber, wenn ich bei der Gottesdienstvorbereitung das Inhaltsverzeichnis studiere. ‚Gib dich zufrieden und sei stille‘ – was für ein blödes Lied muss das sein, denke ich jedes Mal und mache mir doch nicht die Mühe näher hinzuschauen... Jetzt tue ich es endlich, und die ganze erste Strophe lautet wie folgt:

„Gib dich zufrieden und sei stille/
in dem Gotte deines Lebens;/
in ihm ruht aller Freuden Fülle,
ohn ihn mühest du dich vergebens./
Er ist dein Quell/ und deine Sonne/
scheint täglich hell/ zu deiner
Wonne./ Gib dich zufrieden!“

Das klingt schon ein bisschen anders, finde ich. Zumindest wird die Perspektive des Autors deutlicher: Die Aufforderung sich zufrieden zu geben, ist nicht das barsche Diktat eines entnervten Lehrers oder eines gestressten Elternteils gegenüber Schülern oder Kindern. ‚Gib dich zufrieden und sei still in dem Gotte deines Lebens‘, da wird der

Horizont geweitet und die Zufriedenheit auf eine andere Ebene gehoben.

Natürlich, Zufriedenheit bedeutet für uns alle etwas anderes. Manch einer hat eine ganz konkrete Situation oder einen Ort vor Augen, der sofortige Zufriedenheit auslöst. Ein warmer Tag am Meer oder ein Waldspaziergang im Frühling. Andere brauchen bestimmte Menschen um sich. Die Familie um den sonn-täglichen Esstisch versammelt oder ein fröhlicher Abend mit den besten Freunden. Auch finanziell und materiell kann man mehr oder weniger zufrieden sein – klar. Wie groß diese Zufriedenheit allerdings gerade bei jeder und jedem Einzelnen ist, das ist auch immer eine Frage des Verhältnisses. Wer chronisch krank ist, hofft anders auf mehr Gesundheit als jemand, der gerade nur von einer lästigen Erkältung geplagt wird. Wer jeden Cent umdrehen

muss, um die Familie durchzubringen, freut sich anders über eine Gehaltserhöhung als der Wirtschaftsboss, dessen Bonus in diesem Jahr dreimal so hoch ist wie im Jahr davor.

Egal wie unterschiedlich unsere Ansprüche an die eigene Unzufriedenheit sind, viele kennen das Gefühl, dass etwas fehlt.

Aber egal wie unterschiedlich unsere Ansprüche und Erwartungen an die eigene Zufriedenheit sind, viele kennen das Gefühl, dass etwas fehlt. Und dann kommen Ideen und Gedanken auf, die

vermeintlich diese Lücke füllen: ‚Wenn ich doch am Mittelmeer wohnen und arbeiten könnte, dann wäre ich zufrieden.‘ - ‚Wenn ich nur endlich den richtigen Partner oder die richtige Partnerin finden würde, dann wäre ich zufrieden.‘ - ‚Wenn ich doppelt soviel verdienen würde, dann wäre ich zufrieden.‘ - Tja, wenn das Wörtchen ‚wenn‘ nicht wär...

Ich gebe zu, ich bin auch kein Meister des Zufriedenseins. Ich stelle mir doch auch ganz gerne vor, wie und was ich in meinem Leben verändern könnte, damit ich endlich zufrieden wäre. Und dann kommt da dieses Lied um die Ecke: ‚Gib dich zufrieden und sei stille in dem Gotte deines Lebens‘ – auch wenn es etwas milder klingt, ich merke, dass ich mich immer noch daran reibe. Aber ich muss an folgendes Gedankenexperiment denken, das mir in den sozialen Medien über den Weg gelaufen ist: Stell dir vor, jemand bietet dir 10 Millionen Euro – allerdings hat die Sache einen Haken: du würdest den nächsten Tag nicht mehr erleben. Die Rechnung ist also diese: Die Möglichkeit zu haben am nächsten Morgen wieder aufzustehen, ist mehr wert als 10 Millionen Euro. Ja, vermutlich würde man für kein Geld der Welt in diesen Handel einschlagen.

Unser Leben ist ein Geschenk, ein Geschenk Gottes. Wir haben nur dieses eine. Und auch wenn die Möglichkeiten in diesem Leben sehr unterschiedlich sind und es manche scheinbar deutlich besser als andere getroffen haben, so gibt es doch ganz vieles, das wir alle gemeinsam haben. Unseren Körper, die Menschen um uns herum, die Natur und Umwelt. Nicht immer können wir all das genießen, und zuweilen leiden wir auch darunter, aber das Leben bleibt dennoch ein Geschenk, das man für kein Geld der Welt eintauschen möchte.

Zufriedenheit, wie unser Liederdichter sie hier versteht, heißt dann vielleicht, sich auf das Wesentliche und Grundsätzliche im Leben zu besinnen. Und sich eben auch diesen Fakt immer wieder ins Bewusstsein zu rufen: Ich lebe, wie wunderbar! Wer aus dieser Dankbarkeit lebt, kann nicht anders als zufrieden zu sein. Und dann klingt die Aufforderung eigentlich nach einer ganz guten Lebensregel: Gib dich zufrieden! Vielleicht sollte ich das Lied bei der nächsten Gelegenheit tatsächlich mal in einen Gottesdienst einbauen...

Unser Leben ist ein Geschenk, ein Geschenk Gottes.



■ Pfarrer Simon Klaas
Gesamtkirchengemeinde Region
Forst (Lausitz)

VON UNS GEGANGEN SIND

im Katharina von Bora-Haus:

Erika Grund (85)
am 15. Mai 2023

Hans-Joachim Schulz (87)
am 27. Mai 2023

Joanne Leitner (89)
am 02. Juni 2023

Marianne Stagge (94)
am 02. Juli 2023

Hans Lehmann (87)
am 20. Juli 2023

Brigitte Hennig (88)
am 11. August 2023

Dieter Krüger (84)
am 13. September 2023

Herbert Kultus (87)
am 30. September 2023

Frank Lievert (65)
am 11. Oktober 2023

Herbert Naumann (91)
am 05. November 2023

Herta Böttcher (87)
16. November 2023

aus dem Erwachsenen-Wohnbereich:

Markus Hoffmann (45)
am 07. August 2023

Eva-Maria Blüsch (69)
am 25. August 2023

Elsbeth Dammann (83)
am 11. September 2023

Charlotte Matthes (88)
am 24. November 2023

aus der Burgdorf-Schule:

Tom Albin (13)
am 19. August 2023

”

Wenn ich auf dem Rummel oder Weihnachtsmarkt bin, da bin ich zufrieden.

Herr Hopf sucht Zufriedenheit im Alltag. Dazu befragt hat ihn Mitarbeiterin Ines Kursawe.

Herr Hopf wohnt seit zwei Jahren im Haus Emmaus in Fürstenwalde. In seiner Freizeit ist er als DJ unterwegs. Seine Leidenschaft ist es, mit dem Flugzeug zu fliegen. Herr Hopf sucht Zufriedenheit im Alltag und findet sie immer wieder. Unzufriedenheit gehört auch dazu und darf sein.

1. Was heißt für Sie „Zufriedenheit“?

Herr Hopf: Zufriedenheit bedeutet, dass ich erreichen kann, was ich schaffen wollte, und dass ich wunschlos glücklich bin. Zufriedenheit ist, wenn ich die Ziele erreiche, die ich mir für mein Leben vorgenommen habe.

2. Finden Sie Zufriedenheit im Alltag, in den kleinen Dingen?

Herr Hopf: Zufriedenheit finde ich im Alltag, da gibt's auch Höhepunkte. Wenn ich auf dem Rummel oder Weihnachtsmarkt bin, da bin ich zufrieden. Wenn ich fliege mit dem Flugzeug und alles gut klappt, bin ich auch zufrieden, also ich bin glücklich.

3. Haben Sie Ideen, wie man zufrieden sein kann, wenn man es noch nicht ist?

Herr Hopf: Man sollte seine Probleme mit Menschen lösen. Ich schreibe zum Beispiel Emails und gehe zum Wohnbereichsleiter. Wenn ich einen Gesprächstermin habe und reden kann, dann bin ich zufrieden. Ich muss aber alle Probleme am gleichen Tag lösen, geht das nicht, bin ich unzufrieden.

4. Fällt es Ihnen schwer, Unzufriedenheit auszuhalten?

Herr Hopf: Sehr schwer. Dann schreibe ich E-Mails an Menschen, die damit nichts zu tun haben.

5. Haben Sie Tipps?

Herr Hopf: Ich denke an Zufriedenheit, wenn ich mit guten Gedanken ins Bett gehe und nicht grüble.

6. Haben Sie sich etwas vorgenommen, um in nächster Zeit zufriedener zu sein?

Herr Hopf: Ich möchte mich entscheiden und nicht mehr so schwanken. Das stresst mich auch. Dann bin ich zufrieden und verreise gerne und mit gutem Gefühl. Zufriedenheit heißt auch Lebensgefühl. Man lebt gerne, wenn man zufriedener ist.

Foto: Samariteranstalten



**Die Mitarbeiter sind
immer für uns da.**

Wie zufrieden bin ich im Haus Emmaus?

Ich wohne noch nicht so lange im Emmaus, seit Juni 2023. Mir gefällt sehr gut die Betreuung und Pflege durch die Mitarbeiter. Sie sind immer für uns da und helfen mir bei meinen Aufgaben im Alltag.

Ich freue mich, dass es sich wie in einer Familie anfühlt. Die Mitarbeiter behüten uns vor allem Unglück.

Am Vormittag gehe ich gerne in die Tagesgestaltung zu Herrn Leidig. Die Angebote von Aktivitäten dort, wie zum Beispiel Laub harken, Pflanzen gießen, Bibliotheksbesuche, Einkäufe und Spaziergänge, machen mir sehr viel Spaß.

Bei meiner Arbeit und im Wohnen habe ich sehr viel Freude in meinem Leben. Bei Ausflügen und Veranstaltungen mit anderen Bewohnern und Mitarbeitern nehme ich sehr gerne teil.

■ Norbert Gawlista
Haus Emmaus WG 3

IMPRESSUM

„Unterwegs“
Die Zeitschrift der Samariteranstalten

Herausgeberin:
Samariteranstalten August-Bebel-Str. 1-4
15517 Fürstenwalde
Geschäftsstelle:
Langewahler Straße 70
15517 Fürstenwalde

Redaktionskreis:
Ulrike Menzel, Markus Witte, Mario Stein,
Janine Runge, Jeannette Ahrend, Karin Senst,
Gerd Gesche, Marc Müllerskowski, Martin
Kronberg, Lena Paul, Heike Büzek und der
Redaktionskreis „mittendrin“ mit den
Bewohner*innen der Samariteranstalten

Redaktionsschluss: 20. November 2023

Satz und Layout: Markus Witte
Tel 03361 - 567 198
m.witte@samariteranstalten.de

Bildnachweis
Coverseite: Markus Witte

Druck
Druckzuck + Speedruck GmbH
FSC-zertifiziertes Papier

Spendenkonten:
– Sparkasse Oder-Spree
IBAN: DE 96 1705 5050 3010 1349 66
BIC: WELADED1LOS
– KD-Bank eG
Bank für Kirche und Diakonie
IBAN: DE 73 3506 0190 1550 1130 11
BIC: GENODED1DKD

Es ist gut so

Die Wohngemeinschaft im Lindenhof bei Beeskow denkt über Zufriedenheit nach. Ziemlich schnell haben alle einen Vorschlag fürs gute Leben.

Ein Bild aus der Geschichte
"Der alte Mann und der Bär"
von Janosch.

Waren Sie schon mal in Finnland? Nein? Aber bestimmt waren Sie schon in Dänemark? Wie hat sich für Sie Urlaub im Land glücklicher und zufriedener Menschen angefühlt? Der diesjährige World Happiness Report – ein Ranking der Länder mit den glücklichsten Menschen der Welt – sieht Finnland auf dem ersten Platz, und das zum sechsten Mal in Folge. Hier sind die Menschen im Vergleich zu anderen Nationen am zufriedensten

mit ihrem Leben. Auf Platz zwei und drei liegen Dänemark und Island. Deutschland liegt dieses Jahr auf Rang 16 – und somit zwei Plätze schlechter als im Vorjahr. 2021 lag Deutschland noch auf Platz sieben in den Top 10.

In Bhutan ermittelt eine staatliche Kommission für das Bruttonationalglück regelmäßig die Zufriedenheit der Bevölkerung. Die vier Kri-

terienfelder des Bruttonationalglücks sind eine sozial gerechte Gesellschafts- und Wirtschaftsentwicklung, die Förderung kultureller Werte, der Umweltschutz sowie gute Verwaltungsstrukturen. Es wird darüber diskutiert, der Steigerung des Bruttonationalglücks Verfassungsrang zu geben.

Wenn ich durch Bücher- und Zeitschriftenläden stöbere, dann fallen mir die vielen Ratgeberzeitschriften und auch jede Menge Lebens-Glücks-Beratungsbücher auf. Steckt dort der ultimative Tipp für ein zufriedenes und glückliches Leben?

Zufriedenheit ist eine Emotion, die sich alle Menschen wünschen – eigentlich andauernd. Gleichzeitig finden die meisten, dass sie es viel zu selten sind. Die Frage „Wie kann ich glücklicher und zufriedener werden?“ beschäftigt seit Jahrhunderten Dichterinnen, Philosophen, Theologen und Psychologinnen. Das Bedeutungswörterbuch des deutschen Duden definiert Zufriedenheit ganz kurz und bündig: a) „innerlich ausgeglichen und nichts anderes verlangend als man hat“, b) „mit den gegebenen Verhältnissen einverstanden, nichts auszusetzen habend“.

Zufriedenheit als Vorsatz wird oft auch mit Genügsamkeit gleichgesetzt. Zufrieden sein. Sich zufrieden geben. Eine Momentaufnahme, ein erstrebenswerter Empfindungszustand oder eine Lebenseinstellung?

Das Holz im Ofen knistert lustig. Es ist kuschlig warm. Die Wohngruppe des Lindenhofs sitzt zusammen. Jeder hat ein Getränk seiner Wahl vor sich. Barbaras Finger halten fast zärtlich ein Glas Rotwein. Der Teepott von Ilse bildet kleine weiße Nebelschwaden, so heiß ist das Getränk. Klaus-Dieter liebt Kaffee zu jeder Tageszeit und ich habe mich für ein Feierabendbier entschieden. Wir sitzen in gemütlicher, gar nicht so kleiner Runde, und ich versuche mit den Bewohnern über das Thema Zufriedenheit ins Gespräch zu kommen.

Ich halte kurz inne und überlege selbst, welche Antworten ich auf eine derartige Fragestellung finden würde. Was und welche

Gedanken und Überlegungen bringen bei mir etwas zum Schwingen, wenn es ums Zufrieden-sein geht?

In die entstandene Pause, weil ich meine Antworten überlege und wichte, purzeln die Antworten der Anwesenden:

- ein Umzug in ein anderes Haus; vielleicht verbunden mit der Hoffnung, dass dort die Erwartungen ans Leben erfüllt werden und die Zufriedenheit einkehrt
- mehr Nähe zur Schwester; wir haben ja nur noch uns und irgendwann wird eine die andere zurücklassen müssen
- die Sorge um die eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit; Zufriedenheit mit dem gelebten Leben, auch wenn es jetzt durchaus nicht mehr unbeschwert ist
- das nicht immer ganz einfache Miteinander auf der Wohngruppe. Wir haben es jetzt doch schön und wollen das gemeinsam genießen, wenn da nicht die Unzufriedenheit wäre...
- die Tasse Kaffee und eine kleine Süßigkeit; wieviel oder wie wenig braucht es für ein klein bisschen Zufriedenheit
- der Besuch bei der Tante, zu der der Kontakt schon lange abgebrochen ist; eine Rückbesinnung auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben, menschliche Nähe

Jetzt werde ich überhäuft mit Anfragen, Wünschen, Sehnsüchten und Nöten. Habe ich hier Begehrlichkeiten losgetreten, die ich gar nicht zur Zufriedenheit lösen kann?

Andererseits ist es doch die Auseinandersetzung mit der Unzufriedenheit, dem Unzulänglichen, Unfertigen, was uns antreibt, durch eine Anstrengung hin zu einem Zufriedenheitserfolg.

In diesem Moment schießt mir ein Bild in den Kopf: Ein alter bärtiger Mann sitzt an einem einfachen Küchentisch, keine üppige Ausstattung. Er selbst ist barfuß, aber an der Wand hängt ein Zettel mit der Aufschrift: „Es ist gut so“. Sein Name ist Gregor. Es ist die Geschichte vom alten Mann und der Bär von Janosch. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine unzufriedene-zufriedene Weihnachtszeit.

Zufriedenheit wird oft mit Genügsamkeit gleichgesetzt.

■ Volkmar Bley
Wohnbereichsleiter im Lindenhof



Unterwegs mit Jacob Beerbower.

Einen internationalen Freiwilligendienst anzutreten, erfordert Mut. Über das Berliner Missionswerk hat Jacob zu uns gefunden. Wir wollen ihn kennenlernen. Das Interview führt Markus Witte, Öffentlichkeitsbeauftragter der Samariteranstalten. Das Gespräch fand in Englisch und Deutsch statt.

**Miteinander
ins Gespräch
kommen**

MW: Hallo Jacob. Du bist unser neuer Freiwilliger in den Samariterianstalten. Stelle Dich doch bitte kurz der Leserschaft vor.

JB (lacht): Hey Markus. Ich bin 23 Jahre alt und komme aus den USA, aus dem Staat Michigan, aus der Stadt „Port Huron“. Das liegt im Norden bei den „Great Lakes“. Ich bin seit September in Fürstenwalde und bleibe hier bis zum Sommer 2024.

Wo wirst Du überall arbeiten?

Zurzeit arbeite ich in der Kita Arche. Später gehe ich auch in andere Häuser und Bereiche. Ich muss zuerst besser Deutsch lernen. Ich hatte einen zwei-wöchigen Intensivkurs. Der ist vorbei. Ich spreche mit vielen Leuten – auch mit Unbekannten, zum Beispiel am Fürstenwalder Bahnhof oder im Museum. Ich liebe Museen!

Welche Museen interessieren Dich?

Historische Museen und das Naturkundemuseum. Die Museumsinsel in Berlin ist toll. Auch das Fürstenwalder Museum habe ich schon besucht.

„Auch die Kids kommen zu mir, obwohl ich nicht gut deutsch spreche. Sie geben mir das Gefühl, dazuzugehören.“

Das Thema der aktuellen Ausgabe ist „Zufrieden sein“. Fühlst Du Dich zufrieden hier?

Ja. Auf jeden Fall! Es ist großartig. Jeder ist nett und hilfsbereit zu mir. Zum Beispiel in der Kita: Sie helfen mir viel. Auch die Kinder heißen mich willkommen. Die Kids kommen zu mir, obwohl ich nicht gut deutsch spreche. Sie geben mir das Gefühl, dazuzugehören.

Was macht Dich noch zufrieden?

Der Alltag: Mit den gleichen Leuten zu sprechen, jeden Tag. Ich werde Teil einer Gruppe. Gespräche zu haben, von den Kollegen zu lernen. Das macht Spaß, ist mir wichtig, und es macht mich zufrieden. Der Glaube ist mir auch wichtig und natürlich das Musikmachen. [Jacob zeigt auf eine schwarze Gitarre, die auf dem Sofa liegt.]

Du spielst Gitarre.

Ja. Ich habe mir eine E-Gitarre in Berlin gekauft. Am Ende meines Freiwilligendienstes verkaufe ich sie aber wieder. Zuhause in den USA habe ich einen Dudelsack. Mit dem Dudelsack habe ich auf Beerdigungen gespielt. In den Kirchen ist eine tolle Akustik und die Leute hören gut zu. Oder ich spiele auf Partys und Straßen-Paraden. Aber Bestattungen sind besser, weil alles ruhiger ist. Hier in Fürstenwalde spiele ich eine Art Dudelsack-Flöte, aber ohne Dudelsack.

Ist das Musizieren ein Ausgleich für Dich?

Nicht unbedingt. Eher wenn ich Lust habe, mache ich Musik. Als Ausgleich telefoniere ich mit meinem Bruder, und lesen hilft. Ich lese gern Sachbücher, zurzeit über das deutsche Mittelalter – aber in Englisch (lacht). Ich mag lernen. Das gleicht mich aus.

Fotos: Markus Witte



Jacob mag Fußball. Er ist Fan der Deutschen Nationalmannschaft. Seine Vorfahren haben vor anderthalb Jahrhunderten in der Nähe von Frankfurt (Main) gelebt.

Raum der Ruhe

in den Christophorus-Werkstätten



Ende November 2023 wurde der Raum der Ruhe wieder in Betrieb genommen. Julia Huschen erfreut sich an der beruhigenden Atmosphäre, die der Raum hergibt. Sie ist die erste Teilnehmerin aus dem Förder- und Beschäftigungsbereich, die in den Genuss der horizontalen Entspannung kommt. Nach aufwendiger Renovierung bekam der Raum eine 50 Zentimeter große in Polster eingebettete Wasserkugel, einen Eckspiegel, eine Farbscheibe zur Raumbelichtung, einen

Sternenhimmel und das Highlight: ein unterfahrbares Wasserbett, bei dem die Vibrationen der Musik übertragen werden. Der Raum der Ruhe dient neben der Entspannung auch zur Sinneswahrnehmung und dem Aufbau von Beziehungen zu neu angekommenen Teilnehmer*innen. Die Renovierung und der Umbau wurden komplett über Spenden der Samariteranstalten finanziert. Dafür ein großes Dankeschön an alle Spenderinnen und Spender.

#BuntBerührt