

# HERBST \* FEUER



**Geborgen**  
in guten Händen

**S** SENIORENSTIFTUNG  
PRENZLAUER BERG

**Neues aus der Stiftung**

Geborgen in guten Händen .....5  
 Besuchsregelungen. Gesundheit steht an erster Stelle .....6  
 24 Pflegebetten für Osteuropa.....9  
 Die besten Clowntipps zum Weltalzheimertag ..... 10  
 Teilnehmer gesucht ..... 13

**Aus dem Leben der Stiftung**

Die Kynologie. Ein Hund als Therapeut..... 14  
 Eine gelungene Küchenaktion ..... 17  
 Den Wolken ein Stück näher ..... 18  
 Kleine Meisterwerke .....20  
 Korbflechten – nur ein Hobby? .....21  
 Die Wende hat uns verändert – lebendig erzählte Geschichte(n) II.....22  
 „Yoga auf dem Stuhl“ .....24  
 Herbstzeit ist Kürbiszeit .....25  
 Ein Freigänger – was ist das?.....26

**Vorgestellt**

10 Fragen an... Concepcion Rivera .....28  
 10 Fragen an... Günter Uhlemann .....30

**Aus der Redaktion**

„Alle Menschen werden Brüder...“ .....32  
 Warum ein Weltvorlesetag? .....33  
 Herbstzeit ist Lesezeit .....33  
 Weihnachtliches Kreuzworträtsel .....34

**Reisenotizen**

Bunt sind schon die Wälder im Grumsin .....36

**Jahreszeitliches**

Alte Apfelsorten aus Brandenburg .....38  
 Feste feiern wie sie fallen! .....41  
 Weihnachtsklänge und Bratenduft .....42  
 Ein besonderes Weihnachtsgedicht.....47

**Aus meinem Bücherschrank**

Das Böse schläft nicht.....48  
 Des Rätsels Lösung .....49

**Danksagungen und Nachrufe**

In eigener Sache .....51  
 Impressum .....51

Liebe Leserinnen und Leser,

hinter uns liegen herausfordernde und von ständigen Veränderungen geprägte Monate, in denen wir in allen gesellschaftlichen Bereichen mit der Bekämpfung der Pandemie beschäftigt waren. Ich möchte an dieser Stelle nicht die Schwierigkeiten dieser Zeit in den Vordergrund rücken, sondern die positiven Aspekte dieser Zeit in den Fokus der Betrachtungen nehmen.



Pflege und Betreuung hat in der gesellschaftlichen Betrachtung eine außerordentliche Aufmerksamkeit und höhere Wertschätzung in der Bevölkerung erhalten. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich seit Beginn der Pandemie ein, um die schwierige Zeit für die Bewohnerinnen und Bewohner sowie Klienten und Kunden gut bewerkstelligt zu bekommen. Dabei waren und sind Kreativität und Improvisationsvermögen in besonderem Ausmaß gefragt. In dieser Krisenzeit zeigt sich einmal mehr, dass unsere Einrichtungen von einer verlässlichen Mitarbeiterschaft getragen werden.

Die letzten Monate waren auch für die Angehörigen der uns anvertrauten Menschen nicht einfach. Auch hier haben wir viel Zuspruch und ein großes

Vertrauen in unsere Arbeit wahrgenommen, was uns motiviert hat und weiterhin in unserem Handeln bestärkt.

Die derzeit ständigen Veränderungen der Rahmenbedingungen haben wir zum Anlass genommen, die Jahresendausgabe unseres HERBSTFEUERS im neuen Design er-

scheinen zu lassen. Zukünftig soll auch unser Stiftungsmagazin in einer neuen Aufmachung erscheinen. Tatkräftige Unterstützung haben wir für dieses Vorhaben von unserem Verlag apercu erhalten, bei dem wir uns für die langjährige gute Zusammenarbeit an dieser Stelle auch einmal herzlich bedanken möchten.

In „neuem Gewand“ starten wir nun in die letzten Wochen dieses außergewöhnlichen Jahres und blicken zukunftsgerichtet und hoffnungsvoll in das neue Jahr 2021. 2020 hat uns allen viel Kraft und Energie abverlangt. Daher möchte ich mich im Namen des gesamten Vorstands und der Geschäftsführung bereits bei allen unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihr Engagement herzlich bedanken. Tag und Nacht sorgen Sie alle dafür, dass sich die Bewohnerinnen und



Bewohner der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg geborgen und zuhause fühlen. Es ist uns daher eine große Ehre, einige Mitglieder unseres großartigen Teams in dieser Ausgabe mit ihren Neujahrswünschen näher vorzustellen. Gerade in aufregenden und herausfordernden Zeiten ist es uns wichtig, dass wir uns auf unsere engagierten und zuverlässigen Kolleginnen und Kollegen, eben auf unser großartiges starkes Team, verlassen können. Herzlichen Dank dafür!

Ich wünsche Ihnen allen eine anregende Lektüre dieser Ausgabe, besinnliche Weihnachtstage und hoffe, Sie vor allem gesund im neuen Jahr an dieser Stelle wieder begrüßen zu dürfen.

**Ihre Heidrun Kiem**  
Vorstandsvorsitzende  
Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

\* \* \* Allen Leserinnen und Lesern ein frohes und besinnliches **Weihnachtsfest** sowie ein **gesundes und glückliches Jahr 2021** \* \* \*  
\* \* \* wünschen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Geschäftsführung und Vorstand der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg. \* \* \*



## Geborgen in guten Händen

Unser starkes Team vorgestellt

„Geborgen in guten Händen“ – nach diesem Leitspruch gestalten und handeln wir in unserer täglichen Arbeitswelt. Rund 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den unterschiedlichsten Berufsgruppen sorgen dafür, dass unsere pflegebedürftigen Bewohnerinnen und Bewohner sich in unseren vier vollstationären Einrichtungen zuhause fühlen und ein selbstbestimmtes Leben führen.

In unserer Social-Media-Reihe #starkesteam haben wir bereits einige unserer wunderbaren Kolleginnen und Kollegen mit ihren vielseitigen Einsatzbereichen vorgestellt. Verbunden mit ihren persönlichen Neujahrswünschen wollen wir sie auf den folgenden Seiten auch unseren Leserinnen und Lesern vorstellen, denn es ist unser buntes Team, das die Stiftung so stark und lebendig macht.



**Andreas**

...gehört seit 2006 zum Stiftungsteam und ist Leitende Betreuungsfachkraft in unserer Pflegeeinrichtung in der Gürtelstraße 32a.

Ich wünsche mir für 2021, dass möglichst bald wieder Normalität einkehrt und wir für unsere Bewohnerinnen und Bewohner das gewohnte Programm an Beschäftigung und Festen anbieten können. Aber, dass wir auch alle geduldig und einsichtig sind, wenn es doch nicht so schnell geht und wir weiter mit Einschränkungen leben und arbeiten müssen. Wichtig ist, dass uns in dieser außergewöhnlichen Zeit Gelassenheit und Humor nicht verloren gehen.



**Carolin**

...gehört seit 2006 zum Stiftungsteam und ist seit Juli 2020 die neue Pflegedienstleiterin in unserer Pflegeeinrichtung in der Gürtelstraße 33.

Ich wünsche mir für 2021, dass die Bewohnerinnen und Bewohner ihren letzten Lebensabend wieder mit Festen und Veranstaltungen und in Gemeinschaft in der Stiftung verbringen können. Weiter wünsche ich mir eine große Feier für die Kolleginnen und Kollegen, die täglich dafür sorgen, dass es unseren Seniorinnen und Senioren an nichts fehlt – gerade während der Corona-Krise mussten beide Seiten sehr viele Abstriche hinnehmen.



## BESUCHS- REGELUNGEN

**ONLINE**  
Terminvereinbarung



## Gesundheit steht an erster Stelle

COVID-19: Besuchsanmeldung und Hygienevorschriften

Unsere Seniorinnen und Senioren benötigen auch weiterhin besonderen Schutz und sind gefährdet, dass Virus-erkrankungen bei ihnen schwere Verläufe nehmen. Daher sind wir auch auf die Unterstützung und das Entgegenkommen aller Besucherinnen und Besucher angewiesen, wenn wir zeitgleich das Risiko einer Infektion in den Einrichtungen niedrig halten und unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie auch unser Personal nicht gefährden wollen. Aus diesem Grund gelten seit dem 9. Oktober in unseren Einrichtungen nachfolgende Besuchsregelungen, die bis auf Widerruf verbindlich sind.

### Besuchsanmeldungen

Wir möchten die Besucherinnen und Besucher bitten:

- Ihre Termine über unser Terminbuchungsformular (<https://termin.spb.berlin/>) zu buchen. Alternativ steht Ihnen auch eine Telefonnummer zur Verfügung.
- Bitte beschränken Sie Ihren Besuch auf eine Stunde.
- Für Besuche bei Bewohnerinnen und Bewohnern in der Sterbephase gilt grundsätzlich keine zeitliche Begrenzung des Besuchs.

- Der Besuch kann entweder im Zimmer Ihrer/s Angehörigen oder aber in einem öffentlichen Bereich stattfinden.
- Wir behalten uns jederzeit vor, einen gebuchten Termin zu verschieben oder zu beenden.

Sollten Sie über keinen Internetzugang verfügen, stehen Ihnen folgende Telefonnummern zu den genannten Zeiten zur Verfügung: **Montag bis Freitag in der Zeit von 10 bis 12 Uhr sowie von 14 bis 16 Uhr.**

- Haus Stavangerstraße 26  
Tel. 030 / 428447-8105
- Haus Gürtelstraße 32  
Tel. 030 / 428447-6105
- Haus Gürtelstraße 32a  
Tel. 030 / 428447-4105
- Haus Gürtelstraße 33  
Tel. 030 / 428447-2105

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Spontanbesuche derzeit nicht möglich sind.

### Hygieneregeln während der Besuchszeiten

- Ein Mund-Nasen-Schutz ist bereits vor Betreten der Einrichtung aufzusetzen.
- Während des Besuches müssen sowohl Sie als auch Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger, soweit möglich, einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Bitte tragen Sie diesen Mundschutz korrekt über Nase und Mund.
- Für Besuche bei Bewohnerinnen und Bewohnern auf dem Wohnbereich für Menschen mit Demenz gilt FFP2-Maskenpflicht.
- Ein konsequenter Abstand von 1½ Metern ist einzuhalten.



**Tanja**

...gehört seit 2018 zum Stiftungsteam und sorgt in unserem stiftungseigenen Tierhaus in der Gürtelstraße 33 dafür, dass sich unsere tierischen Mitbewohner rundherum geborgen und zuhause fühlen.

Ich wünsche mir für 2021, jeden Morgen gesund aufzuwachen und nie das Glück zu verlieren, solch einen tollen Job zu haben.



**Nancy**

...gehört seit 2018 zum Stiftungsteam und arbeitet als Sozialarbeiterin in unserer Pflegeeinrichtung in der Gürtelstraße 33.

Ich wünsche mir für 2021, dass unser abwechslungsreicher Alltag mit Festen, Feiern und viel Beisammensein wieder einkehrt.

- Bitte vermeiden Sie im Haus unnötige Kontakte zu anderen Personen.
- Bei Besuchen im Zimmer der Bewohnerin oder des Bewohners ist darüber hinaus das Tragen eines Schutzkittels erforderlich. Der Schutzkittel wird von uns gestellt.
- Beim Zutritt in die Einrichtung wird Ihre Körpertemperatur berührungslos gemessen.
- Sollten Sie unter Erkältungssymptomen leiden oder erhöhte Temperatur haben, können wir Ihnen den Zutritt zum Haus nicht gestatten.
- Ihre Daten werden online oder bereits am Telefon aufgenommen und digital gespeichert. Nach vier Wochen werden diese gelöscht.

Die aktuellen Besuchsregelungen können Sie auch jederzeit auf unserer

Website finden: [www.seniorenstiftung.org/besuchsregelungen](http://www.seniorenstiftung.org/besuchsregelungen)

### Gemeinsam stark!

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir diese Besuchsregelungen treffen müssen. Unser Handeln zielt einzig darauf ab, das Risiko einer Infizierung in den Einrichtungen zu reduzieren und die Ausbreitung zu verhindern. Wir hoffen auf Ihr Verständnis und Ihre Mitwirkung bei der Einhaltung der Regelungen. Wir möchten Sie ebenfalls bitten, auch außerhalb der Einrichtung auf die geltenden Regelungen, wie Einhaltung des Mindestabstandes, Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes und die weiteren Hygieneregeln zu achten, um Ihr eigenes Infektionsrisiko zu reduzieren.

**Bleiben Sie gesund!**



**Karl-Heinz**

...gehört seit 1988 zum Stiftungsteam und ist Empfangsmitarbeiter in der Pflegeeinrichtung Gürtelstraße 32.

Ich wünsche mir für das Jahr 2021, dass sich das Leben wieder normalisiert und wir in den Urlaub fahren und Freunde treffen können. Aber besonders, dass wir alle gesund bleiben.



**Christian**

...gehört seit 2019 zum Stiftungsteam und arbeitet als Küchenfachkraft in unserer Zentralküche in der Gürtelstraße 32.

Ich wünsche mir für 2021 das Ende der Corona-Pandemie. Es wäre wünschenswert im Sinne unserer Bewohnerinnen und Bewohner, die am meisten darunter leiden.



Ehrenamtliche Mitarbeitende der FeG Auslandshilfe sowie Philipp Kramp (Vorstand und Einrichtungsleitung) mit Hausmeister Frank Dettke verladen die Spendengüter der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg.

## 24 Pflegebetten für Osteuropa

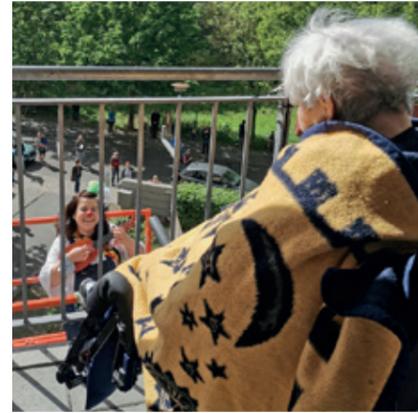
Die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg spendet Hilfsmittel

Mit der Zeit müssen die meisten Dinge ersetzt werden, gerade, wenn es Alltagsgegenstände sind. Und so musste die Seniorenstiftung Prenzlauer Berg einige Pflegebetten in den Häusern Stavangerstraße 26, Gürtelstraße 32 und Gürtelstraße 32a erneuern. „Doch die Betten zu entsorgen, wäre einfach zu schade gewesen. Sie sind noch gut erhalten und voll funktionsfähig“, überlegte Vorstandsmitglied Philipp Kramp. Es gibt Länder, gerade im Osten von Europa, die sehr dankbar für Gaben und Spenden sind. Daher wurde kurzerhand beschlossen, die 24 ausrangierten Pflegebetten mit passenden Matratzen, Rollatoren und Rollstühlen an die Hilfsorganisation „Auslandshilfe des Bundes freier evangelischer Gemeinden in Deutschland“ (FeG Aus-

landshilfe) zu spenden. Die FeG Auslandshilfe unterstützt seit Jahrzehnten mithilfe ehrenamtlicher Mitarbeitender bedürftige Einrichtungen vor Ort in Südosteuropa.

Und so wurden die Hilfsmittel Ende Oktober in einen Transporter verfrachtet, der die Materialien zunächst nach Hessen ins Zentrallager der Hilfsorganisation brachte. Von dort aus begeben sie sich auf eine gut 2.000 km lange Reise. Ziele sind die Pflegeeinrichtungen „Zeichen der Liebe“ (Tagesförderzentrum für behinderte Kinder) und „Zeichen der Hoffnung“ (Medizinisches Zentrum und mobile Pflege) in Gotse Delchev in Bulgarien sowie die Einrichtung „Lebenszeichen“, ein Mutter-Kind-Zentrum in Bukarest/Rumänien.

RF



Ein Herz wird nicht dement – Fenstervisite der Roten Nasen am 1. Mai 2020 in der Stavangerstraße 26

## Die besten Clowntipps zum Weltalzheimertag

Rund 1,6 Millionen Menschen leiden nach Auskunft der Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. in Deutschland an einer Demenzerkrankung. Die Alzheimer-Krankheit ist die häufigste Form. Wir bieten in unseren Pflegeeinrichtungen in der Gürtelstraße 32 a und der Stavangerstraße 26 in jeweils besonders ausgestatteten Wohnbereichen Menschen mit Demenz ein neues Zuhause in Sicherheit und Geborgenheit. Lebensfreude und viel Lachen bringen die regelmäßigen Besuche der Roten Nasen Deutschland Clowns noch dazu. Die Humorexperten sind für ihre Arbeit mit Demenzkranken speziell weitergebildet und erreichen unsere Seniorinnen und Senioren mit Demenz auf ganz besondere Art und Weise. So berichtet eine Angehörige: „Die Fenstervisite

ten bringen Fröhlichkeit. Auch meiner Mutter, die sich freut und positiv auf die Clowns reagiert. Ich finde es toll, dass einige der Clowns meine Mutter mit Namen kennen. Eine der Künstlerinnen sprach meine Mutter direkt an und rief zu ihr hoch: ‚Frau L., singen Sie ruhig noch ein bisschen lauter mit!‘ Es motiviert die Menschen, wie auch meine Mutter, wenn sie persönlich angesprochen werden. Ich saß unten und meinte zu dem Clown: ‚Das ist unsere Mutti!‘ Der Clown antwortete: ‚Darf ich auch Mutti sagen?‘ Das fand ich lustig. Ich merke meiner Mutter an, dass sie sich schon vorher auf den Mittwoch um halb drei freut: ‚Da kommen wieder die Clowns!‘ ROTE NASEN finde ich super. Chapeau!“

Der Einsatz der Roten Nasen Deutschland e.V. in unseren Einrichtungen wird gefördert durch die DeutschePostcodeLotterie. Mehr zu den Clowns der Roten Nasen Deutschland e.V. finden Sie unter [www.rotenasen.de](http://www.rotenasen.de)



## Was machen die Schuhe im Gefrierschrank?

Fünf Clowntipps zum leichteren Umgang mit Demenz

**Menschen mit Demenz verhalten sich oft speziell. Wie können Angehörige mit diesen Abweichungen von der Norm kreativ umgehen? Unsere Humorexperten helfen weiter, denn sie sind für ihre Arbeit mit Demenzkranken speziell ausgebildet. Hier verraten sie ihre „Top Fünf“ der ROTE NASEN-Clowntipps zum leichteren Umgang mit Demenz:**

### 1 Was mache ich, wenn meine Mutter ihr Pflegeheim für ein Golfhotel hält?

„Wechseln Sie die Perspektive: Verwandeln Sie den Rollator in einen Golfcaddy und machen Sie sich zusammen mit Ihrer Mutter eine schöne Zeit auf dem Golfplatz. Wenn Sie die Situation akzeptieren und den Menschen in seiner Realität treffen, ist das möglich.“

Reinhard Horstkotte, künstlerischer Leiter von ROTE NASEN Deutschland e.V. und Clown Filou



### 2 Was mache ich, wenn sich die Schuhe meines demenzkranken Vaters im Gefrierschrank befinden?

„Wenn sich die Schuhe Ihres Vaters im Gefrierfach befinden: erst lächeln, dann die Augenbrauen heben. Daraufhin fragen Sie Ihren Vater: ‚Du, die Schuhe sind fertig. Darf ich sie rausnehmen?‘“

Paul Kustermann alias Clown Willi seine Eiligkeit



### 3 Was mache ich, wenn mein Vater sein Zimmer im Pflegeheim nicht mehr findet?

„Begeben Sie sich gemeinsam auf die Suche und seien sie dabei kreativ. Auch ein Zimmer kann Gefühle haben: ‚Du freches Zimmer, einfach wegzulaufen! Versprich mir, dass du das nie wieder machst!‘“

Juliane Altenburg alias Clown Emma Dilemma



#### 4 Was mache ich, wenn meine Tante denkt, dass das imaginäre Radio im Zimmer zu laut ist?

„Treten Sie aus Ihrer Komfortzone heraus und seien Sie etwas verrückt. Fragen Sie, wo das Radio steht, gehen Sie dahin, drehen an zwei imaginären Knöpfen und stellen Sie das Radio aus.“

Stefan Palm alias Clown Stefanello



#### 5 Was mache ich, wenn meine Mutter mich nicht mehr erkennt?

„Lieben Sie sie von ganzem Herzen, denn Sie wissen: sie ist Ihre Mutter. Die Momente, in den Menschen sich wirklich begegnen, sind so selten. Sie zu feiern ist eine hohe Kunst.“

Sybille Ugé alias Flotte Lotte



BILDAUTOR: GREGOR ZIELKE

### Die hohen Tannen atmen

Die hohen Tannen atmen heiser im Winterschnee, und bauschiger schmiegt sich sein Glanz um alle Reiser. Die weißen Wege werden leiser, die trauten Stuben lauschiger.

Da singt die Uhr, die Kinder zittern: Im grünen Ofen kracht ein Scheit und stürzt in lichten Lohgewittern, – und draußen wächst im Flockenflittern der weiße Tag zur Ewigkeit.

RAINER MARIA RILKE  
(1875 - 1926)



## Teilnehmer gesucht

Studie der Universität Leipzig zu Trauer und Verlust ab 60 Jahren

### Trauer und Verlust

Der Verlust eines nahestehenden Menschen ist ein einschneidendes Ereignis. Stirbt ein lieber Mensch, ist nichts mehr, wie es vorher war. Abschied nehmen ist schwer und kann nachhaltig beeinträchtigen. Jeder Mensch trauert dabei auf seine eigene Weise. Hier gibt es kein richtiges oder falsches Trauern. In vielen Fällen lassen intensive Gefühle nach einer gewissen Zeit nach. Es fällt dann Stück für Stück leichter, sich wieder dem Alltag zuzuwenden. Manchmal bleiben belastende Gefühle aber noch lange Zeit sehr intensiv bestehen. Trauern kann dann zu einer starken emotionalen Last für die Betroffenen werden. Durch anhaltende intensive Trauergefühle steigt auch das Risiko für die Entwicklung psychischer Erkrankungen.

### Studienteilnehmer\*innen gesucht

Das Thema Trauer ist sensibel und hat bisher wenig Eingang in die Wissen-

schaft gefunden. An der Universität Leipzig wird daher aktuell eine Studie zu Trauer im höheren Lebensalter durchgeführt. Im Rahmen der Studie werden zwei Unterstützungsmöglichkeiten für Trauernde (Programm A: Online-Selbsthilfe, Programm B: Trauerberater) getestet. Die Studie richtet sich an Personen ab dem 60. Lebensjahr. Der Verlust sollte mindestens 6 Monate oder länger zurückliegen. Interessierte Studienteilnehmer\*innen sollten über eine Zugangsmöglichkeit zum Internet verfügen. Eine Studienteilnahme ist deutschlandweit möglich. Teilnehmer\*innen erhalten eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 30 €.

**Falls Sie an einer Studienteilnahme interessiert sind oder weitere Informationen zur aktuellen Studie wünschen, wenden Sie sich bitte an das Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP):**

FRAU DIPL.-PSYCH. FRANZISKA WELZEL  
TELEFON: 0341 9724563  
TRAUERSTUDIE@MEDIZIN.UNI-LEIPZIG.DE



## Die Kynologie

Ein Hund als Therapeut

### Kynologie – Was ist das überhaupt?

Das Wort „Kyno“ stammt aus dem griechischen Wortschatz und heißt Hund (Kynos). Die Endung „-logie“ stammt ebenfalls aus dem griechischen Wortschatz und heißt übersetzt „Lehre“, „Sinn“ oder „Rede“ und bezeichnet in der Regel die Lehre auf einem Wissenschaftsgebiet (Logia). Die Kynologie ist also die wissenschaftliche Lehre vom Hund und als Kynotherapeuten werden die Menschen bezeichnet, die sich mit der Kynologie beschäftigen und mit dem Hund und mit Menschen arbeiten. Lutz Hehmke gehört zu diesem Kreis. Er ist seit 1999 Hundetrainer und betreibt seit 2006 seine eigene Hundeschule (Human Dogs Hundeschule & Kynotherapie in Berlin-Falkenberg). Seit 2007 besucht der erfahrene Kynotherapeut mit seinem Elo-Therapiehund unsere Einrichtungen und arbeitet mit den Seniorinnen und Senioren. Aber was bedeutet das genau? Warum ist es sinnvoll, einen Hund in einer Therapie einzusetzen? Im nachfolgenden Artikel stellt uns Lutz Hehmke seine Arbeit näher vor.

### Die Arbeit des Kynotherapeuten

Die Therapiearbeit mit Seniorinnen und Senioren ist schwerpunktmäßig palliativer Natur. Es ist mein Ziel, die Lebensqualität meiner Klienten zu er-

halten (und wenn möglich zu verbessern) und deren Selbständigkeit soweit und solange wie möglich zu erhalten. Bei der Therapiearbeit mit Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Beeinträchtigungen und besonders bei Kindern mit behandelbaren Verhaltens- und Lernbeeinträchtigungen ist die Bedeutung einer zielgerichteten, effektiven Therapiearbeit natürlich noch weitreichender, weil damit Einfluss auf das gesamte Leben der Klienten genommen werden kann.

### Einzel- und Gruppentherapie

Die Kynotherapie ermöglicht sowohl die Arbeit mit einzelnen Klienten als auch Gruppentherapien. Beides hat Vorteile, welche man je nach Therapieziel nutzen kann. Eine Einzeltherapie ermöglicht eine längere, ununterbrochene Konzentration und Interaktion mit dem Klienten und auch längere Aktivitätsphasen desselben. Positiv ist meistens auch eine geringere Ablenkung als innerhalb der Gruppe. Die Dynamik einer Gruppentherapie lässt sich wiederum ausgezeichnet für andere Therapieziele nutzen. Besonders soziale Aspekte und Normen sowie Teamwork können hier gezielt in die Therapiearbeit mit einbezogen werden.

Der Therapieplan bestimmt die Art bzw. die Ausrichtung einer Übung. Die Schwerpunkte können in einer Vielzahl von Bereichen liegen: Kognition, Sen-



Lutz Hehmke mit seinen Therapiehunden

sorik, Motorik, Kommunikation etc. Alle Übungen, die wir mit dem Hund durchführen, können an den jeweiligen Schwerpunkt angepasst werden. Nachfolgend einmal ein einfaches Beispiel: Die Aufgabe besteht darin, den Hund „Sitz“ machen zu lassen und dafür zu belohnen. Als Motivation für den Klienten fungieren hier der Stolz auf das selbständige Arbeiten mit dem Hund, das Erfolgserlebnis und die Möglichkeit, den Hund mit einem Leckerchen zu belohnen. Die Schwerpunkte kann ich als Kynotherapeut dabei je nach Bedarf des Klienten setzen: auf das Handzeichen (Motorik), auf die Aussprache des Kommandowortes (Kommunikation), auf das Merken der einzelnen Elemente (beliebig erweiterbar; Gedächtnistraining), auf die Reflektion (WENN der Hund sitzt, DANN das Leckerchen) etc. So ist es möglich, jeden Klienten in einer Therapiegruppe die gleiche Übung durchführen zu lassen und dennoch bei jedem ein anderes Therapieziel zu verfolgen.

Egal ob Gruppen- oder Einzeltherapie – bei beiden werden nacheinander verschiedene Spiele und Übungen durchgeführt, bei welchen die Klienten augenscheinlich selbständig mit dem Hund agieren. Natürlich ist es letztlich der Kynotherapeut, der seinen Hund dirigiert, aber die Klienten sollen für ihre Bemühungen tatsächlich eine direkte Rückmeldung vom Hund bekommen.

### Der Elo als Therapiehund

Der Hund ist Motivator! Das ist quasi auch seine Hauptaufgabe, denn für einen Therapeuten ist es wichtig, seine Klienten zur Mitarbeit zu motivieren. Ohne nun in die Tiefen der menschlichen Emotionen gehen zu wollen, lässt sich aber sagen, dass sich die meisten Menschen bei einem Tier viel mehr Mühe geben als bei einem Menschen. Die Motivation, die ein Therapiehund bei den meisten Klienten auslöst, ist von einem allein arbeitenden menschlichen Therapeuten kaum zu erzeugen. Therapiehunde leisten eine sehr effizien-



Die Therapiehunde bei ihrer Arbeit mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern

ente, aber auch eine sehr anstrengende Arbeit. Richtig gemanagt, stellt diese für einen gut ausgebildeten Hund eine interessante Beschäftigung und sehr erfüllende Auslastung dar; jedoch ist der Grat zur Überforderung schmal. Deshalb benötigt ein Kynotherapeut sehr viel kynologisches Wissen und Können. Er muss eine sehr enge Bindung zu seinem Hund haben, ihn je-

derzeit „lesen“ und adäquat reagieren können. Auch meine Hunde erleben immer wieder Stresssituationen. Meine Aufgabe ist es, diese sofort zu erkennen und darauf einzugehen. Es sind erfahrene Therapiehunde und sie können mit vielen Situationen sehr gut umgehen – zugleich können sie sich darauf verlassen, dass ich notfalls eine Krise sofort erkenne und ihnen helfe.



Anet

...gehört seit 1995 zum Stiftungsteam und ist als Integrationsbeauftragte die Wegbegleiterin für eine gelingende Integration von vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Ich wünsche mir für 2021 Gesundheit für alle und dass wir im nächsten Jahr wieder zur Normalität übergehen können.

### Welche Effekte sind bei den Klienten infolge der Therapie zu bemerken und für welche Menschen ist sie besonders gut geeignet?

Da ich als Kynotherapeut meine Klienten nur in den Therapiesitzungen erlebe, sehe ich oft nicht die Unterschiede zu deren Alltagsverhalten. Dennoch habe ich zwei Schwerpunkte, an denen ich die Effektivität meiner Arbeit messen kann.

Zum einen ist es das Feedback, welches ich von anderen Therapeuten, von Betreuungs- und Pflegekräften und von Angehörigen bekomme. Das heißt, es

muss gar nicht immer eine Rückmeldung sein! Fast täglich wird mir von Beobachtern meiner Therapierunde zwischendurch zugeflüstert: „Herr/Frau... kann das nicht!“ Dabei kann es um Bewegungen gehen, um das Lesen oder Sprechen, um Konzentration – also um alle möglichen Schwerpunktbereiche. Ich habe gelernt, mich niemals auf solche Aussagen zu verlassen und erlebe es – wie gesagt – täglich, dass meine Klienten für den Hund Dinge tun, die sie nach der Beobachtung derer, die sie in ihrem Alltag erleben, nicht mehr können. Vieles ist halt eine Frage der Motivation.

Zum anderen sehe ich bei meiner Arbeit sehr genau, wann ein Klient an seine Grenzen geht und wann nicht. Und für meine Hunde tun sie es! Ich sehe Konzentration, ich sehe Körperspannung, ich sehe lange anhaltende Aufmerksamkeit (auch während die anderen dran sind), ich sehe maximales Bemühen. Und ich sehe Freude! Daher kann ich auch ganz persönlich sagen, dass ich meine Arbeit als Kynotherapeut liebe. Sie ermöglicht es mir, mit meinen Hunden zusammen zu arbeiten, ich bin fast immer ausschließlich von gut gelaunten und hoch motivierten Menschen umgeben, ich erlebe

tagtäglich Erfolge und jede Menge Freude und Dankbarkeit. Ich habe meinen Traumjob kreiert!



LUTZ HEHMKE  
HUMAN DOGS

### Eine gelungene Küchenaktion

Im Rahmen der „Küchenaktion Vital“, die vom 18. bis zum 21. August 2020 in der Stiftung stattfand, erhielten alle interessierten Bewohnerinnen und Bewohner im Haus 32 durch das Betreuungsteam Frau Eva Romacho und Ina Lindstedt frisch gemixte Smoothies.



Die Zutaten für den leckeren Fruchtmix



Etwas Gesundes kann nicht schaden, meint Herr Staszak vom Wohnbereich 6



Das macht richtig gute Laune, sagt Herr Springer – Daumen hoch für das leckere Getränk, meint Herr Voß, beide vom Wohnbereich 5



Alle vereint bei der Terrasseneinweihung unter azurblauem Spätsommerhimmel

Minibäume ergänzen das Dachterrassenambiente

## Den Wolken ein Stück näher

Der Lavendel in den Pflanzkübeln duftet, die beiden Olivenbäume verbreiten südliches Flair. Zwei kleine Weinstöcke tragen erste Trauben. Auf eleganten Korbmöbeln sitzen Menschen ungezwungen im Kreis und prostern sich mit Sekt fröhlich zu. Die Sonne scheint mit der gelösten Stimmung um die Wette. Ein September-Vormittag mitten in Berlin. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Neubaus Service-Wohnen sitzen mit Mitarbeitenden der Stiftung zusammen, um ein neues „Schmuckstück“ zu feiern und einzuweihen: die Dach-Terrasse auf dem Neubau Stavangerstraße. Man schaut von hier auf die Dächer der umliegenden Häuser, die Wipfel der Laubbäume tanzen leicht im Wind, den Straßenlärm ahnt nur, wer genauinhört. Man ist den Wolken ein Stück näher.

Der bunte Herbststrauss für Sigrid Neumann ist viel zu klein, um die große Dankbarkeit und Freude der Mieterinnen und Mieter für das Engagement ihrer amtierenden „Chefin“ auszudrücken. Was hier von ihr und ihren Mitwirkenden vollbracht wurde, verdient größte Hochachtung. Denn in kürzester Zeit hat sie angepackt, worüber drei Jahre lang geredet worden war. Still, unaufgeregt, effektiv und mit einem wunderbaren Ergebnis. „Die größten Wunder gehen in der größten Stille vor“, wusste schon Wilhelm Raabe. Wir erinnern uns. Als die zwölf Wohnungen im Frühjahr 2017 im Neubau Stavangerstraße nach und nach bezogen wurden, wir neuen Mietparteien uns kennenlernten, gab es eine ganz oft gestellte Frage: Und stimmt es wirklich, dass oben auf dem Dach noch

ein Café eröffnet wird? „Ja“, viele hatten davon gehört, „es braucht noch ein wenig Zeit. Aber es wird schon.“ Eine erste Zusammenkunft mit den Mietpersonen und den Verantwortlichen der Stiftung folgte dann im Herbst. Wieder die Frage nach der Terrasse. Eine Auskunft wie eine kalte Dusche: „Ja, die Terrasse wird noch geplant, aber nicht für die Mietparteien, sondern für die Bewohnerinnen und Bewohner des Pflegeheims.“ Der erste Herbstwind und einige weitere piffen über die unwirtliche Terrasse, die keiner betreten konnte. Höchstens einmal im Jahr. In der Silvesternacht, wenn um Ausnahmegenehmigung gebeten, ein Schlüssel mit strengen Auflagen und Unterschriften herausgerückt wurde. Ja, so war es auch noch letztes Silvester.

Als Frau Neumann plötzlich im Sommer an jeder Tür klingelte, um Schlüssel für den Zugang zur Terrasse zu ver-

teilen, glaubten viele ihren Augen nicht zu trauen. Sogar eine kleine komplett ausgestattete Küche gehört dazu sowie Tische und Sonnenschirme. Jetzt kann, wer will, sich oben auf der Terrasse mit seiner Familie oder mit Freunden treffen.\* Oder einfach ein wenig Zeit für sich allein nutzen, so wie es Herr Wagner oft tut, der mit einem Buch die Sonne genießt. Oder Frau Edler und Frau Ratzel, die, wenn das Wetter es erlaubt, ihre Kaffeestunde auf dem Dach abhalten. Schließlich auch Frau Henneberg, Frau Züllich und Frau Blank, die schon mal mit einem Glas Sekt dem Sonnenuntergang zugprosteten...

DANKE, Frau Neumann!

DIE MIETERINNEN UND MIETER  
DES ANBAUS STAVANGERSTR. 26

**Anmerkung:** Der Artikel wurde im September 2020 verfasst. Die Mieterschaft der Einrichtungen ist an die gültigen gesetzlichen Vorgaben zum Infektionsschutz gebunden. Derzeit dürfen sich max. zwei Haushalte treffen (Stand: November 2020).



Ein farbenfroher Herbstblumenstrauss von den Mieterinnen und Mietern für Frau Neumann (li.)



Blühender Lavendel auf der Dachterrasse



Bewohnerinnen beim Korbflechten: links Frau Schlüter, an der Stirnseite Frau Dieke und rechts Frau Thoms



Swetlana Litau leitet die Handwerksgruppe an

## Kleine Meisterwerke

Die Handwerksgruppe Korbflechten in der Pflegeeinrichtung in der Gürtelstraße 32a trifft sich regelmäßig einmal in der Woche, um die unterschiedlichsten Körbe herzustellen. Mit großem Spaß werden von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ganz unterschiedliche Flechtvarianten ausprobiert und Erfahrungen ausgetauscht. Organisiert werden die Handwerksgruppen in den Wohnbereichen der Pflegeeinrichtung Gürtelstraße 32a von unserer Betreuungsfachkraft Swetlana. Viele Bewohnerinnen und Bewohner gehen nur ihrerwegen zu den wöchentlichen Flechtkursen. So berichtete eine Bewohnerin: „Frau Swetlana hat so eine Art, die Menschen zu motivieren und ihnen gut zuzureden, vor allen Dingen immer wieder zu loben. Auch wenn ein Korb einmal nicht so gelungen ist, kann sie einen immer wieder ermutigen, weiterzumachen. Sie hat so eine unheimliche Geduld und auch so ein großes Enga-

gement gerade in dieser schweren Corona-Zeit. Das macht ganz viel aus. Wir haben unheimlich viel Spaß mit ihr und das ist die Hauptsache!“ Wegen der Pandemie müssen die Treffen derzeit in kleinen Gruppen in den Wohnbereichen stattfinden. Daher entstehen aktuell in gemütlichen kleineren Runden viele wunderschöne Meisterwerke zur Dekoration oder Verwendung in den eigenen vier Wänden. Mit viel Stolz werden aber auch einige Körbe an Angehörige oder Freunde verschenkt. **RF**



## Korbflechten – nur ein Hobby?

In diesen „Corona-Zeiten“ werden unseren Seniorinnen und Senioren viele Beschränkungen auferlegt, mit denen wir leben und klarkommen müssen. Besondere Schutzmaßnahmen müssen eingehalten werden, und dass nun schon über sechs Monate. Da ist es besonders wichtig, dass jeder für sich und doch gemeinsam mit den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern jeder Etage eine Nische findet, in der es gelingt, über den Tag zu kommen. Da darf man sich nicht der Einsamkeit überlassen. Dabei versuchen die Pflegekräfte, besonders aber die Mitarbeitenden der Betreuung ihr Möglichstes, uns dabei zu helfen. Für einige Bewohnerinnen und Bewohner, so auch für mich, ist es das Korbflechten. Zuerst war es für mich wirklich nur ein Hobby. Jetzt ist daraus ein Bedürfnis geworden, ein paar Mitbewohnerinnen und Mitbewohner regelmäßig zu treffen, um unter der Anleitung der Betreuerinnen schöne Dinge herzustellen, mit denen man sich und vielen anderen Freude bereiten kann. Mich selbst hat es dazu inspiriert, mehr als einmal in der Woche mit eigenen Materialien dieses schöne Handwerk auszuüben. Aber mehr noch sind es die Gespräche, die kleine Gemeinsamkeit und den fröhlichen Geist mit den Betreuerinnen Frau John und Frau Wenzel, aber auch den anderen Damen, zu erleben. Ich möchte an dieser Stelle nicht versäumen, besonders den beiden genannten Betreuerinnen meinen



herzlichen Dank zu sagen. Für alle Bewohnerinnen und Bewohner, die an diesem Kurs oder auch anderen Angeboten teilnehmen, ist das also mehr als ein Hobby. Es gibt uns Kraft, Optimismus und stärkt nicht zuletzt Fantasie und Beweglichkeit der Hände und Finger. Danke der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg für diese Möglichkeiten!

GISELA SCHÜTZLER, BEWOHNERIN  
STAVANGERSTR. 26, WOHNBEREICH 6



Micha

...ist unser handwerklich begabter Hausmeister in der Stavangerstraße 26 und gehört schon seit 1996 zum Stiftungsteam.

Ich wünsche mir für 2021, dass wir alle gesund die Corona-Krise überstehen.

## Die Wende hat uns verändert – lebendig erzählte Geschichte(n) II

**Liebe Leser/innen,**  
in der „HERBSTFEUER“-Ausgabe Nr. 75 berichteten wir auf Seite 18ff im Artikel „Eine stille Straße hat sich gemauert“ an einem Beispiel vom persönlichen Erleben des Falls der innerdeutschen Mauer am 9. November 1989. Diese Geschichte sollte der Auftakt zu einer Reihe persönlicher Erlebnisse der „HERBSTFEUER“-Leserschaft durch die Wende werden und am 3. Oktober dieses Jahres mit dem 30. Jahrestag der Deutschen Einheit abschließen. Doch dann kam CORONA und griff tiefgehend in unser Leben ein. Nun könnte die Überschrift einer neuen persönlichen Lesereihe eher heißen:  
***CORONA hat unser Leben verändert – das Leben genießen trotz alledem!***

### Musikalische Brückenbauer zu Gast in der Stavangerstraße 26

Zum zweiten Mal in diesem Jahr besuchte uns das Akkordeon-Duo „Sing-



Christian Zebisch(l.) & Kevin Gajkowski (r.)  
– das Duo „Singspiel auf Reisen“

spiel auf Reisen“ am 1. Oktober in unserem Hausgarten. Es war bereits ein feuchtkühler, nebliger Herbsttag und die Sonne brach erst gegen Ende des Vormittags durch die Wolkendecke. Trotzdem machten sich zwanzig Bewohnerinnen und Bewohner unseres Hauses auf den Weg, um dem abwechslungsreichen Spiel und Gesang von Christian Zebisch & und Kevin Gajkowski, alias Karl & Friedrich, zu lauschen. Dicke Wolldecken, heißer Tee und vorbereitete Liedtexte luden zum Verweilen und Mitsingen ein. Ihr Repertoire war gewohnt abwechslungsreich, spannte sich von Berlin bis in den südosteuropäischen Sprachraum, vom alten Volkslied über das feine Chanson bis hin zu aktuellen Liedermacherstücken war alles vertreten.

Während ihrer musikalischen Vorträge „plaudern“ sie über die historische Entstehung der einzelnen Lieder und setzen sie in den Kontext der jeweiligen historischen Entstehung. Das tun sie bewusst und mit Überzeugung, denn sie gehören einer jungen Musikergeneration an, die sowohl ihre historischen Wurzeln pflegt als sich auch kritisch mit der heutigen gesellschaftlichen Entwicklung auseinandersetzt. Ebenso zeigen sie sich für neue musikalische Ideen und Inhalte offen. Als aufmerksamer Zuhörer konnte man erkennen, dass „Singspiel auf Reisen“ mit ihrem inhaltlichen Konzept



Aufmerksam lauschen die Bewohnerinnen und Bewohner der abwechslungsreichen Musik



Das Duo lädt aktiv zum Mitsingen und Mitklatschen ein

nicht nur eine musikalische Brücke zwischen Jung und Alt, sondern auch zwischen Vergangenheit, Gegenwart und einer friedlichen Zukunft schlagen wollen, sowie zwischen Menschen der verschiedensten Kulturen, die (nicht nur hier) in Berlin zu Hause sind.

Solch ein musikalisches Präsent hat unseren Bewohnerinnen und Bewoh-

nern „Singspiel auf Reisen“ mit diesem Herbst-Konzert bereitet. Wir bedanken uns hiermit bei ihnen und hoffen, sie zur Freiluftkonzert-Saison 2021 wieder begrüßen zu dürfen.

BG

Kontakt zu dem Akkordeon-Duo ist unter [www.singspielaufreisen.de](http://www.singspielaufreisen.de) möglich.



**Akiko**

...gehört seit 2019 zum Stiftungsteam und arbeitet als Pflegekraft in unserer Pflegeeinrichtung in der Gürtelstraße 33.

Ich wünsche mir für 2021 weiterhin viel Gesundheit. Glücklicherweise musste ich mich bis jetzt noch nie krank melden und hoffe, dass dies so bleibt. Das wünsche ich uns allen: viel Gesundheit für das nächste Jahr.



**Swetlana**

...gehört seit 2003 zum Stiftungsteam und arbeitet als Betreuungsfachkraft in unserer Pflegeeinrichtung in der Gürtelstraße 32a.

Ich wünsche allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Kolleginnen und Kollegen ein gutes Wohlbefinden und maximale Gesundheit. Mit einem starken Zusammenhalt und innerer Kraft schaffen wir diese herausfordernde Zeit.



„Yoga auf dem Stuhl“ mit Frau Fellhauer, Frau Marx, Frau Lange und Frau Illert vom Wohnbereich 3

## „Yoga auf dem Stuhl“

Yoga ist seit den 60er Jahren aus den deutschen Haushalten nicht mehr wegzudenken. Es gibt etliche unterschiedliche Formen, mit Hatha und Ashtanga sind hier nur zwei genannt.

Doch Yoga ist weit mehr als nur ein Sport. Entstanden in Indien vor mehr als 5000 Jahren, ist Yoga eine Lebensphilosophie. Es beinhaltet neben der körperlichen Gesundheit auch ethische und moralische Regeln für den Geist. Dazu gehören zum Beispiel Gewaltlosigkeit und Aufrichtigkeit.

Damit auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen die Früchte dieser Praxis tragen können, wurde in den 80er Jahren „Yoga auf dem Stuhl“ entwickelt. Um zu probieren, ob diese Form auch für die Bewohnerinnen und

Bewohner der Seniorenstiftung gut funktioniert, haben Betreuungsfachkraft Eva Romacho Munoz und Praktikantin Lisa Nicklisch am 3. November 2020 eine Probestunde im Wohnbereich 3 der Pflegeeinrichtung in der Gürtelstraße 32 veranstaltet. Da es beim Yoga auch um die Entspannung des Geistes geht, ist eine einladende Umgebung wichtig: Daher lag ein leichter Duft von Lavendel in der Luft, ein heißer Gewürztee stand dampfend bereit und leise Naturgeräusche erfüllten den angenehmen warmen Raum.

Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte des Yoga ging es weiter mit den Bewegungsabläufen. Alle Teilnehmerinnen ließen sich auf diese willkommene, neue Abwechslung ein und

streckten und beugten sich, was das Zeug hielt. Der Sonnengruß, ein echter Yoga-Klassiker, ließ sich auch auf dem Stuhl wunderbar durchführen. Nach mehrfacher Wiederholung endete die Stunde, wie eine Yogastunde zu enden hat: mit einer Ganzkörperentspannung, dem sogenannten „Savasana“. Tiefenentspannt und gut mobilisiert entließen

die beiden Betreuungskräfte ihre „Versuchskaninchen“ in den Tag. Alle Beteiligten äußerten sogleich den Wunsch, noch einmal gemeinsam Yoga zu praktizieren. Und so verabschiedete sich die entspannte Runde wie es sich eben für echte Yogis gehört: mit den Händen in Gebetsposition – Namasté!

INA LINDSTEDT, LEITENDE BETREUUNGSKRAFT

## Herbstzeit ist Kürbiszeit

Seine vielen Gesichter zeigt das Gemüse nicht nur als Dekoration zu Halloween, sondern auch auf dem Teller. Unser Küchenteam liebt den Kürbis und seine vielfältigen Genussmöglichkeiten ebenso und verrät uns sogar ein leckeres Rezept:

### Kürbissuppe

Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Etwas Zucker hinzugeben, dann den Ingwer hinzufügen und kurz mitdünsten. Nun den geschnittenen Kürbis, Gemüsebrühe und

Sahne dazugeben. Die Suppe aufkochen lassen und bei kleiner Hitze und gelegentlichem Umrühren etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Ingwerpulver (gerne auch frischen), Zitronensaft und reichlich Honig abschmecken. Nochmals kurz aufkochen lassen und wieder pürieren. Beim Anrichten etwas Kürbiskernöl darüber geben. Guten Appetit!

### Zutaten

1 kg Kürbis vorzugsweise Hokkaido (weil man da die Schale mitessen kann)  
600 g Gemüsebrühe  
200 g flüssige Sahne, 2 Zwiebeln  
eine Knoblauchzehe  
1,5 cm von einer Ingwerknolle  
2-3 Esslöffel Honig (man darf ruhig großzügig sein)  
ein halber Teelöffel Zucker  
etwas Öl  
30 ml Kürbiskernöl zum Anrichten

### Nach Bedarf:

Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft





## Ein Freigänger – was ist das?

Bei dem Wort „Freigänger“ denken die meisten sicher an einen Häftling, der zur Resozialisierung für einige Zeit Freigang bekommt. Doch es gibt auch andere Lebewesen, auf die diese Bezeichnung zutrifft: Katzen, die nicht zu Hause träge auf dem Sofa hocken und sich von ihrem Herrchen oder Frauchen bis zur Katzenrente durchfüttern lassen, sondern lieber die meiste Zeit draußen unterwegs sind, herumstromern, Neues entdecken wollen und sich die Menschen, bei denen sie leben, sogar selbst aussuchen.

Ein solcher Freigänger lebt auch seit mindestens fünf Jahren bei uns in der Stavangerstraße 26 und er ist sehr, sehr beliebt – nicht nur bei den Bewohnerinnen und Bewohnern. Meist residiert er auf dem Tresen unseres Hausempfangs, wo er sanft, aber gründlich mit seinem plüschigen Schweif das Holz poliert und dem eintretenden Besuchenden gönnerhaft entgegenblin-

zelt. „Fussel“ ist der Name unserer silbergrauen Langhaar-Katzen-Eminenz. Schnell entsteht in seiner Nähe mehr als ein Gespräch unter Katzenliebhabern und man gibt sich wertvolle Tipps, wie man seinen vierbeinigen „Stubentiger“ zu Hause noch optimaler verwöhnen kann. Nebenbei kraut es sich so schön in Fussels weichen Haaren... Ja, kraulen lässt sich Fussel liebend gern. Aber nicht von jedem. Er spürt genau, wer es gut mit ihm meint und wer nicht. Den Damen vom Empfang ist er besonders gewogen. Ihnen schleicht er gern um die Beine, weil er weiß, sie versorgen ihn regelmäßig mit Futter. Aber auch andere Kolleginnen und Kollegen und einige Seniorinnen und Senioren sorgen dafür, dass Fussel sich nicht mehr draußen im Garten, in der Großstadtwildnis, nach einer mageren Spitzmaus oder einer waschechten Berliner Ratte abhetzen muss, um satt zu werden.

Eigentlich hat Fussel auch einen Besitzer oder eine Besitzerin, munkelt man, die irgendwo hinter dem beliebtesten Lebensmitteldiscounter hier ganz in der Nähe leben soll. Doch irgendwie zieht es ihn immer wieder in unseren Garten und in unser Haus. Woran das wohl liegen mag?

Nun ja, in unserem siebenstöckigen Haus gehen täglich sehr viele Menschen ein und aus, auch wenn momentan die Zahl der Besucherinnen und Besucher wegen der Corona-Pandemie sehr, sehr eingeschränkt ist.

Man sagt, Katzen wissen das Leben zu genießen. Aber dann liegt die Antwort doch auf der Hand: Der Freigänger Fussel ist dorthin gegangen, wo er sich besonders wohl fühlt und sein Leben wahrhaftig genießen kann. In unserer Senioreneinrichtung bekommt er ausreichend zu fressen, sehr viel Aufmerksamkeit und auch seine Ruhemöglichkeiten – denn er weiß sehr genau um seine Work-Life-Balance (dt. Arbeiten-Leben-Balance). Wer hart für sein Katzenfutter arbeitet, braucht auch ausreichende Ruhephasen, um dann wieder aufzuspringen, vornehm durchs Foyer zu schreiten und einen eleganten Katzentanz aufzuführen.

Einer von Fussels Lieblingsruheplätzen ist übrigens die Vogelvoliere im Foyer, auf der er öfter mal einen entspannten „Powernap“ (dt. Kurzschlaf) abhält. Wie er da zur Ruhe kommt, während die Wellensittiche mal wieder überproportional viel miteinander zu bezwitschern haben, ist uns unbegreiflich.

Auf unserem Aquarium im Foyer, wo die bekanntlich sehr ruhigen Fische zu Hause sind, hat er noch nie geruht. Das ist ihm wohl dann doch zu leise zum Schlafen. Vielleicht mag es Fussel einfach ein wenig turbulenter, während er in Katzenträumen schwelgt.

Kater-König Fussel bereichert unser Wohn- und Arbeitsleben in der Stavangerstraße 26 jeden Tag aufs Neue und sorgt für Harmonie und Ausgeglichenheit vor allem in unserem Eingangsbereich. Manchmal begibt er sich auch auf „Sondermissionen“ in den Fahrstuhl und flaniert über die eine oder andere Bewohneretage. Wenn Ihnen „Seine Majestät Fussel“ dann höchstpersönlich eine Audienz gewähren sollte, betrachten Sie es als einen der Glücksmomente im Alltag, die in jedem Alter die Lebensfreude bewahren helfen.

BG, IM NAMEN DER SENIORINNEN UND SENIOREN  
SOWIE MITARBEITENDEN DER STAVANGERSTR. 26



Betti

...gehört seit 2003 zum Stiftungsteam und arbeitet als Betreuungsfachkraft in unserer Pflegeeinrichtung in der Gürtelstraße 32a.

Ich wünsche mir für 2021 mehr Klarheit für die wirklich wichtigen Dinge in meinem Leben.



In unserer Rubrik „10 Fragen an...“ stellen wir Ihnen Mitarbeiter\*innen der Seniorenstiftung vor.



## 10 Fragen an Concepcion Rivera

### → Welchen Berufswunsch hatten Sie als Kind?

Ich wollte eigentlich gern Architektin werden. Ich habe es geliebt zu zeichnen, besonders Häuser. Aber ich bin leider nicht gut in Mathematik, daher ist aus diesem Berufswunsch nichts geworden. Da ich aber auch schon immer gern Menschen helfe, habe ich mich dann für den Beruf der Krankenschwester entschieden. Und diesen Berufsweg habe ich bis heute auch nicht bereut.

### → Möchten Sie uns eine Jugendsünde erzählen?

Ich komme aus einem sehr strengen Elternhaus. Daher bin ich mit allem sehr vorsichtig und habe auch früher schon kaum Unsinn getrieben. Zumindest fällt mir jetzt keine nennenswerte Jugendsünde ein. Ich bin einfach zu seriös.

### → Wie sind Sie zur Seniorenstiftung Prenzlauer Berg gekommen?

Ich habe vier Jahre lang eine Ausbildung als Krankenschwester auf den Philippinen absolviert und habe im Anschluss daran drei Jahre im Krankenhaus auf einer Kinderstation gearbeitet. Über die Vermittlungsagentur BSA Germany bin ich dann nach einer Schulung und Sprachunterricht auf den



Philippinen zur Seniorenstiftung Prenzlauer Berg gekommen. Ich bin sehr glücklich, dass ich in die Seniorenstiftung vermittelt wurde. Ich arbeite sehr gern mit älteren Menschen zusammen.

### → Welches Ereignis während Ihrer Tätigkeit in der Seniorenstiftung ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

Meinen ersten Tag am 11. September 2019 hier in der Stiftung werde ich wohl niemals vergessen. Ich war das erste Mal in Deutschland. Ich war sehr aufgeregt. Ich hatte zwar einen Sprachkurs (Sprachmeister Language Center) auf den Philippinen besucht, aber trotzdem war alles sehr neu und ungewohnt für mich. Ich musste zum ersten Mal die deutsche Sprache wirklich sprechen und anwenden, weil ja alle Menschen nur noch deutsch gesprochen haben. Ich war deswegen sehr



aufgeregt und wusste nicht, was ich sagen sollte. Aber alle waren sehr nett zu mir und ich habe am ersten Tag einfach nur gelächelt und immer nur „Ja“ und „Danke schön“ gesagt.

### → Was schätzen Sie am meisten an Ihrer Arbeit?

Ich liebe meine Arbeit wirklich sehr. Ich bin sehr glücklich darüber, wenn eine Bewohnerin oder ein Bewohner direkt nach mir fragt und ich der Person helfen kann. Besonders schön finde ich, wenn ich eine traurige Person zum Lächeln bringe. Das freut mich wirklich sehr. Ich kümmere mich gern um ältere Menschen. Ich freue mich auch sehr darüber, in so einem guten Team zu arbeiten. Meine Kolleginnen und Kollegen sind sehr nett zu mir und helfen mir immer gern. Besonders Matthias Oppitz, Ariane Jaskolski und Anet Raatz haben mir bei der Vorbereitung auf meine Prüfung sehr geholfen. Ich fühle mich zur Seniorenstiftung zugehörig. Das ist ein schönes Gefühl.

### → Was würden Sie an oder durch Ihre Arbeit ändern, wenn Sie es könnten?

Dazu fällt mir momentan nichts ein. Im Moment möchte ich mehr über die Altenpflege erfahren und lernen.

### → Haben Sie ein Hobby?

Ich sticke gerne im Kreuzstich nach Design-Vorlagen. Dabei kann ich wunderbar entspannen. Außerdem koche ich gern philippinisches Essen und erkunde mit meinem Fotoapparat die Stadt. Ich liebe es auch zu reisen und verschiedene Orte mit großartigen Kulturen zu besuchen.

→ **Was ist Ihr Lieblingsbuch oder -film?**  
Ich lese nicht so gern Bücher, aber ich schaue gern Liebes- und Horrorfilme. Außerdem interessiere mich sehr für Geschichte. Die deutsche Geschichte finde ich auch sehr spannend.

### → Wo sehen Sie sich in zehn Jahren?

In zehn Jahren möchte ich gern immer noch hier in der Stiftung arbeiten und in Berlin mit meinem Sohn leben, der derzeit leider noch auf den Philippinen ist.

### → Können Sie sich vorstellen, in der Seniorenstiftung zu leben, wenn Sie selbst pflegebedürftig sind?

Auf den Philippinen ist ein Seniorenheim nicht üblich. Dort kümmert sich ausschließlich die Familie um ältere Familienangehörige. Ich würde mir natürlich wünschen, so lange wie möglich Zuhause bei meiner Familie zu leben. Aber wenn es nicht mehr geht, könnte ich mir auf jeden Fall vorstellen, auch in die Seniorenstiftung als Bewohnerin einzuziehen.



In unserer Rubrik „10 Fragen an...“ stellen wir Ihnen Bewohner\*innen der Seniorenstiftung vor.



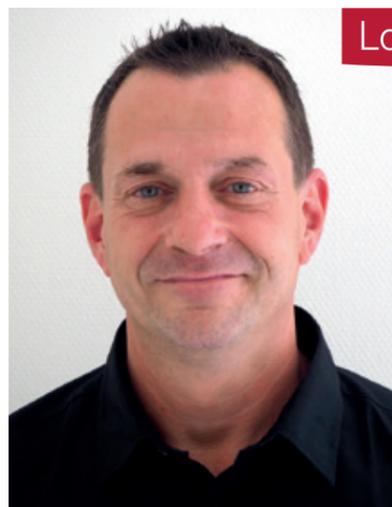
## 10 Fragen an Günter Uhlemann

### → Wo sind Sie aufgewachsen?

Ich bin in der DDR aufgewachsen. Ich komme aus Wernigerode, das ist im Harzvorland.

### → Möchten Sie uns eine Jugendsünde erzählen?

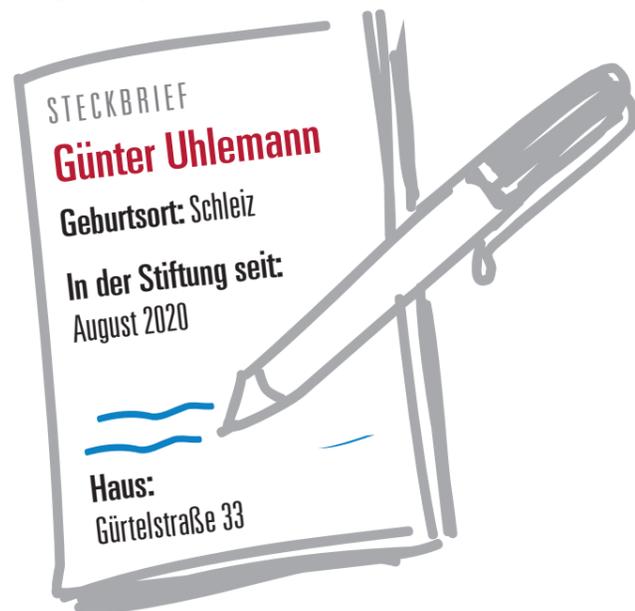
Da gibt es Einiges zu erzählen. Einmal habe ich Kirschen geklaut und ich habe am Schnitzel-Wettessen teilgenommen. Und als ich in der vierten Klasse war, habe ich mit Schulkameraden in einer Lehmkuhle heimlich geraucht. Wir sind natürlich erwischt worden, das gab Ärger.



Lothar

...gehört seit 2008 zum Stiftungsteam und ist als Sekretär in der Geschäftsstelle sowie als Ehrenamtskoordinator und Betriebsratsmitglied für die Seniorenstiftung tätig.

Ich wünsche mir für 2021, dass Corona besiegt wird.



### → Was war der schönste Tag in Ihrem Leben?

Der schönste Tag in meinem Leben war mein Hochzeitstag. Und ganz besonders war auch für mich, dass ich mit meiner schwerkranken Frau noch Diamantene Hochzeit feiern durfte. Kurz danach ist sie leider verstorben.

### → Welchen Beruf haben Sie ausgeübt?

Ich war Lehrer und Gewerkschaftsfunktionär.

### → Wofür interessieren Sie sich heute am meisten?

Ich interessiere mich sehr für das aktuelle politische Geschehen und die Entwicklung meiner beiden Enkeltöchter. Ich telefoniere und skype regelmäßig mit meiner Familie.

### → Wie würden Sie sich mit drei Worten beschreiben?

Ich bin wissbegierig, etwas bequem und ein Naturliebhaber.

### → Was war der Grund für Ihren Umzug in die Seniorenstiftung?

Ich habe verschiedene Krankheitsbilder und vor allem habe ich Angst vor dem Alleinsein. Meine Frau ist vor drei Jahren verstorben.

### → Welches Ereignis in der Seniorenstiftung ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

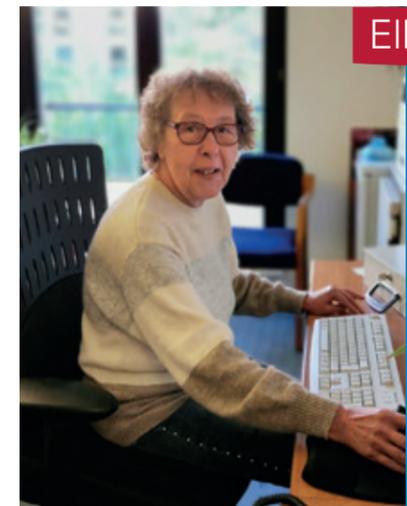
Ich konnte bisher noch nicht so viele Eindrücke sammeln, aber ich wurde hier sehr herzlich aufgenommen und die Mitarbeiter\*innen sind immer sehr fürsorglich und hilfsbereit.

### → Was würden Sie hier ändern, wenn Sie es könnten?

Ich würde gerne später Abendbrot essen.

### → Wem würden Sie Ihr letztes Hemd geben?

Meinen Söhnen und Enkeltöchtern.



Elke

...gehört schon seit 1996 zum Stiftungsteam, ist Mitarbeiterin in der Verwaltung in der Pflegeeinrichtung Gürtelstraße 32a und die absolute Kreuzworträtsel-sekspertin unseres HERBST-FEUER-Redaktionsteams.

Ich wünsche mir für 2021, dass alle Bewohner/innen, Mieter/innen, deren Angehörige, Bekannte und Freunde und besonders alle Mitarbeiter/innen, kurz gesagt wir alle gut durch die aktuelle Krise kommen und uns 2021 wieder bei guter Gesundheit in geselligen Runden zusammen finden können. Ich möchte diesen Wunsch auch an unsere treuen Gäste, die uns stets zu unseren öffentlichen Veranstaltungen besucht haben, richten. Bleiben Sie alle gesund und zuversichtlich!

### Dies ist ein Herbsttag...

Dies ist ein Herbsttag, wie ich keinen sah!  
Die Luft ist still, als atmete man kaum,  
Und dennoch fallen raschelnd, fern und nah,  
Die schönsten Früchte ab von jedem Baum.

O stört sie nicht, die Feier der Natur!  
Dies ist die Lese, die sie selber hält,  
Denn heute löst sich von den Zweigen nur,  
Was von dem milden Strahl der Sonne fällt.

CHRISTIAN FRIEDRICH HEBBEL (1813-1863)





## „Alle Menschen werden Brüder...“

Gedanken zum Beethovenjahr 2020

Am 7. Mai 1824 wurde Ludwig van Beethovens 9. Sinfonie in Wien uraufgeführt. Die Europäische Union hat im Jahr 1985 das Hauptthema des letzten Satzes zur offiziellen Europahymne erkoren, weil sie „Werte versinnbildlicht, die alle teilen.“ Wirklich alle?

Beethoven hatte Friedrich Schillers Ode „An die Freude“ zur Vorlage genommen, in der das Ideal einer Gemeinschaft gleichberechtigter Menschen beschworen wird: „Seid umschlungen Millionen!“, heißt es darin, „Groll und Rache sei vergessen... ausgesöhnt die ganze Welt – alle Menschen werden Brüder!“ Getragen von Freundschaft und Freude soll die Menschheit geeint sein. Das hat die europäischen Gründerstaaten inspiriert, hat über wirtschaftliche Zwecke hinaus eine Vision entstehen lassen, der viele Menschen in Mitteleuropa Jahrzehnte friedlichen Zusammenlebens verdanken. Im Blick auf die weltweit bestehenden Egoisten und aufkeimenden nationalistischen Bestrebungen scheint eine Verwirklichung dieser Vision derzeit allerdings weiter entfernt denn je.

Ludwig van Beethoven (1770-1827) wurde in Bonn geboren. Sein Geburtsdatum ist nicht bekannt, aber der 17. Dezember 1770 als sein Taufdatum. Aufgewachsen in einer Musikerfamilie, lernte



Zum 250. Jubiläum hat die Deutsche Post eine Briefmarke herausgegeben

der talentierte Ludwig sehr früh Klavier, Orgel und Violine. Mit sieben Jahren gab er sein erstes öffentliches Konzert. 1782, mit zwölf Jahren, veröffentlichte er erste Eigenkompositionen.

Im Jahr 1792 zog Beethoven nach Wien, wo er bis zu seinem Lebensende lebte. Seinen Unterhalt bestritt er mit Unterricht und dem Verkauf der Noten seiner Werke, fand aber bald Einzug in höhere Adelskreise, die ihn finanziell unterstützten. In Wien entstanden seine bedeutendsten Werke. Auch seine zunehmende Schwerhörigkeit, die bereits im Alter von 27 Jahren eingesetzt hatte und ihn schwer belastete, hielt ihn nicht vom Komponieren ab. Seine Spätwerke, darunter die „9. Sinfonie“, konnte er selbst nicht mehr hören, denn mit 48 Jahren war er vollständig ertaubt. Er starb nach langer Krankheit am 26. März 1827 im Alter von 56 Jahren.

Ludwig van Beethoven schuf musikalische Welten, die über die Vorstellungskraft seiner Zeit hinausgingen. Seine Musik ist bleibend aktuell, sie zeigt, dass menschliche Kreativität keine Grenzen kennt. Beethovens „Neunte“ als eines der weltweit bekanntesten und meistgespielten Werke klassischer Musik trägt die Hoffnung weiter, dass die Friedensvision eines Tages Wirklichkeit werden kann. JL



## Warum ein Weltvorlesetag?

Für fast alles gibt es im Kalender einen Gedenktag. Es gibt den Tag des Kindes, der Religionen, des Haustieres und sogar einen Tag der Blockflöte.

Der 20. November ist zum Weltvorlesetag ausgerufen worden. Man kann sich an dieser Stelle fragen, ob es dafür extra einen Gedenktag braucht. Doch wenn wir uns erinnern, spielt das Vorlesen zumindest in der Kindheit doch eine entscheidende Rolle. Ich zumindest habe es genossen, mit Hilfe der Bilder und Geschichten am Abend auf eine Fantasiereise zu gehen, wenn meine Mutter mir vorgelesen hat. Aber Vorlesen regt nicht nur die Fantasie an, es fördert auch unser Konzentrationsvermögen und entspannt. Später dann konnte ich alleine eintauchen in die Welt der fremden Länder, beispielsweise bei Reisebeschreibungen. Ein anderes Mal wurde ich von einem spannenden Krimi gefesselt oder lernte durch Biographien andere Menschen kennen und verstehen.

Doch was ist, wenn im Alter die Sehkraft nachlässt oder es einfach schwer fällt sich längere Zeit zu konzentrieren? Ist es nicht schön, wenn einem durch das Vorlesen ermöglicht wird, weiterhin an der Welt der Bücher teilzuhaben? Um darauf aufmerksam zu machen, haben wir nun den Weltvorlesetag. An diesem Tag finden viele Veranstaltungen statt, die uns das Vergnügen des Vorlesens und Zuhörens näherbringen sollen.

CHRISTIANE WALLIS

### Herbstzeit ist Lesezeit

Daher erfreuen sich auch unsere Bibliotheken an beiden Standorten in der Stavangerstraße 26 und in der Gürtelstraße 32 großer Beliebtheit. In den Bibliotheken findet jeder Bücherfan seinen passenden Lesestoff: Belletristik, Kriminalromane, Biografien, Sach- und Fachbücher sowie Bildbände befinden sich dank unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen gut sortiert in den Regalen. Eine Auswahl, die sich sehen lassen kann. Wir wünschen unseren Seniorinnen und Senioren gute Unterhaltung!



#### Öffnungszeiten:

- **Bibliothek in der Stavangerstraße 26**
  - Montag 10.30 - 13.30 Uhr
  - Freitag 15.00 - 17.00 Uhr
- **Bibliothek Gürtelstraße 32**
  - Dienstag 14.00 - 16.00 Uhr
  - Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr

# Weihnachtliches Kreuzworträtsel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17						18						19			
20		21		22		23				24		25			
26		27		28				29							
	30						31				32			33	
34				35		36			37				38		
	39		40			41						42	43		
44	45	46					47	48	49	50					
51		52			53			54					55		
56			57	58			59			60			61		
			62			63			64	65			66		
67	68		69				70	71				72			
73							74				75			76	
	77						78		79		80		81	82	
83	84		85	86		87						88			
		89			90					91	92		93		
94		95					96	97		98			99		
	100			101			102								
103	104	105			106	107									
108	109				110					111		112	113	114	
115							116				117		118		119
120						121	122			123		124	125		
126					127			128			129	130			
131			132	133		134				135					
		137		138					139		140			141	
142						143		144	145	146					
		147			148	149			150	151					
152	153			154				155						156	
157						158	159			160		161			
		162				163				164					

Die Lösung ist der Titel eines satirischen Versepos von Heinrich Heine 1797-1856

91 1 68 83 6 154 127 80 67 16 91

60 18 131 1 81 112 152 122 25 46 103 58 57 31 114 21 74

## Senkrecht

- 1 Wünschen sich viele zu Weihnachten
- 2 Biene
- 3 chem. Zeichen für Natrium
- 4 Ort, in dem herrenlose Tiere leben
- 5 bibl. Hohepriester
- 6 machen nicht nur Kinder im Winter gern
- 7 nordamerik. Walnussbaum
- 8 Dämon der nord. Mythologie
- 9 französ. Esel
- 10 Empfangsbereich
- 12 Die Farbe der Liebe
- 13 trop. Laubbaum
- 14 Bettfedern
- 15 Kräuterschnaps aus der Eifel
- 16 Ballett von Tschaiowski und eine beliebte Weihnachtsfigur
- 22 Schweizer Kantonshauptstadt
- 23 Abk. für osteuropäische Zeit
- 24 Ort im Erzgebirge mit Talsperre
- 25 Vorname des Schauspielers Hudson
- 27 Tessiner Eishockeyclub
- 31 amerik. Großstadt am Michigansee
- 32 winterliches Wurfgeschoss
- 33 Abk. für California
- 40 Rabenvogel
- 41 Gewaltherrscher
- 42 Weinernte
- 45 Abk. für Interciti Express
- 48 Abk. für Hektometer
- 49 Abk. für Anno Domini
- 50 deutscher Showmaster (Hans-Joachim)
- 52 Broschürenbindung
- 55 Hauptstadt von Österreich
- 58 Sohn Isaaks im alten Testament
- 61 Autokennzeichen Güstrow
- 63 Waschmittelzusatz
- 65 Abk. für Bayer. Rundfunk
- 68 kurz für Unter Anderem
- 69 kurz für Ost-Südost
- 70 Geburtsort von Atrid Lindgren
- 71 Raubvogel
- 72 Stadt im Süden Taiwans
- 76 Wassersportart
- 81 modische Handtasche
- 82 französ. Marschall und Heeresführer (1802-1869)
- 84 Anzahl der Beine einer Spinne
- 85 Zirkuskünstler Mz.
- 86 Storchähnlicher Schreitvogel
- 87 Abk. für Postleitzahl
- 89 Abk. für Kilometer
- 90 Abk. für Ortsteil
- 91 engl. Reh
- 92 blühende Pflanzen
- 95 Abstinenz, Askese
- 96 dt. Kabarettist (1933-2019, Herbert)
- 97 Kartoffelsorte
- 98 südamerikan. Viehhirt
- 99 engl. Groß
- 102 Stadt bei Turin
- 103 weibl. Märchenfigur

- 105 Frauenname
- 106 Abk. für eletron. Gesundheitskarte
- 107 alpine Skidisziplin
- 109 Staat in Ostasien
- 110 afrikanischer Volksstamm
- 111 europäische Sicherheitskonferenz
- 112 kernlose Apfelsine
- 113 Kurort an der Ostsee
- 114 Sitz des Weihnachtsmannes
- 118 Name des Bären in der Fabel
- 119 chem. Zeichen für Lutetium
- 122 dumme törichte Handlung
- 124 türk. Hafenstadt
- 128 Abk. für internationale Einheit
- 130 Fröhliche Weihnacht .....
- 132 Losung der franz. Revolution
- 133 norddt. Stadt an der Stör
- 135 Grüner Edelstein
- 138 Abk. für Vereinte Nationen
- 143 Ackergerät
- 144 Abk. für Vereinigte Staaten von Amerika
- 146 Abk. für Fakultät
- 149 chem. Zeichen für Eisen
- 151 altes Druckluftmass
- 153 Abk. für Rund
- 154 Abk. für Corpus Inscriptionum Latinarum
- 155 italienisch: Alpental
- 159 Abk. für Firma

## Waagrecht

- 1 Halten manche Tiere in der kalten Jahreszeit
- 11 Wunsch der Menschheit
- 17 Am Computer versendete Nachricht
- 18 Duftstoff in der Parfümerie
- 19 Name eines Bären in der Dschungelbuchgeschichte
- 20 Abk. für innere Mission
- 21 Beliebte Wintersportart
- 24 Deutsch-Österreichischer Komponist (1825-1899)
- 26 Bedeutend, Bedeutsam
- 28 Oper von Rachmaninow
- 29 Stadt in Südfinnland
- 30 span. würzige Rohwurst
- 31 Begriff aus dem Eishockey
- 34 Insel in Melanesien
- 35 Abk. für neues Testament
- 36 nicht gekocht
- 37 Behälter aus Jute
- 38 Abteilung des Juras
- 39 französ. Wirtschaftswissenschaftler
- 43 kurz für Los Angeles
- 44 Vogelprodukt
- 46 engl. Geld
- 47 Sicherheitseinrichtungen der Bahn
- 51 persönl. Fürwort
- 53 Abk. für Nettoregistertonne
- 54 Ein Vorname von Mozart
- 55 Abk. für Wanderkarte
- 56 dt. Schlagerkomponist 1924-2009
- 57 Abk. für Arbeitsstudienverband
- 59 Abk. für Arbeitsgemeinschaft

- 60 Klageled
- 62 Arznei- und Gewürzpflanze
- 64 französ. Geistlicher
- 66 Autokennzeichen für Uecker-Randow
- 67 Schnellverkehrsstraßen
- 71 Einfassen, Einrahmen
- 73 veraltet Schwätzer. Plauderer
- 74 Südamerikan. Laufvogel
- 75 Abk. für Landeskriminalamt
- 77 engl. Nein
- 78 chem. Zeichen für Selen
- 79 Initialen des Dichters Swift
- 80 herabfallende Schneemassen
- 83 Teil der Woche
- 85 Abk. für Jungingenieur
- 87 abgesteckte Rennstrecke
- 88 beherzt, couragiert
- 89 lustiger Hausgeist, Wichtel
- 91 Abk. für Deutsche Bundespost
- 93 engl. Biene
- 94 Stadt in Sachsen
- 96 Initialen von Bardot
- 98 Rasensportutensil
- 100 Abk. für Tennessee
- 101 Abk. für Gleichstrom
- 102 bis auf weiteres
- 104 Bergeinschnitt
- 106 Adria Zufluss in Italien
- 108 Frühlingsbote
- 115 jüd. Fest im Dezember
- 116 engl. waschen
- 117 Neapel in der Landessprache
- 120 lateinisch erheitern
- 121 Blumenkette auf Hawaii
- 123 Anlage für Tiere
- 125 Tuch zur Bedeckung der Abendmahlsgeräte
- 126 Vorsilbe, Präfix
- 127 Abendmahlsbrot, Oblate
- 129 zwei Personen sind ein
- 131 Riechorgan
- 134 Stadt in Frankreich
- 135 Fleisch in Aspic
- 137 hasenähnl. Nagetier in Südamerika
- 139 nicht nein
- 140 Autokennzeichen von Bochum
- 141 Kurz für norddeutsche Klassenlotterie
- 142 dt. Ostseeinsel
- 143 Staat in den Anden
- 145 eingezäunte Fläche
- 147 Initialen Lagerfelds
- 148 Vorname einer weibl. Titelfigur bei Fontane
- 150 größte Wüste der Erde
- 152 schweizer Kuhglockenform
- 155 europäischer Kirchenstaat
- 156 griechische Vorsilbe für Erde
- 157 lateinisch Ausgabe
- 158 dt. Filmgesellschaft
- 160 ausgestorbenes Wildrind
- 161 Abk. für Landgericht
- 162 Kurz für Kameraobjektiv
- 163 Absonderungsorgan
- 164 nicht groß



## Bunt sind schon die Wälder im Grumsin

Einen bunten Urwald unweit von Berlin – gibt es denn so etwas überhaupt? Ich möchte Sie einladen, Ihre Augen zu schließen, durchzuatmen und mit mir in einen der ältesten Buchenwälder Deutschlands einzutauchen, den Grumsin in einem Schutzgebiet im UNESCO-Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin. Der Grumsin gehört, genauso wie der etwas kleinere Buchenwald im Schutzgebiet Nationalpark Jasmund auf Rügen, zu den Tiefland-Buchenwäldern.

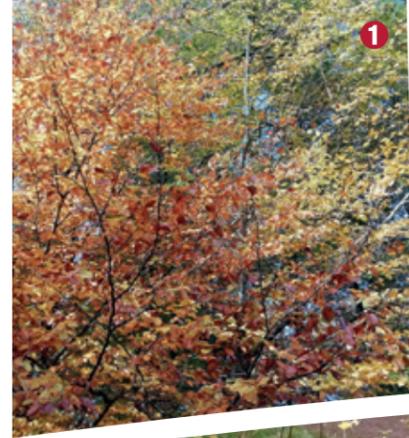
Das bunte Laub raschelt unter den Füßen. Die Blätter sondern einen würzigen Duft ab. Es riecht überall nach Herbst. Dieser Wald, in seiner mächtigen Stille, singt sein eigenes Lied. Wir lassen die wummernden Bässe der Großstadt mit ihrer Alltagshektik hinter uns, wenigstens für eine kleine Auszeit. Geben Sie sich den heilenden Eigenschaften dieser Natur ganz hin. Das bedeutet: laufen, durchatmen, schweigen – entspannen. Begleitet werden wir von den Rufen der Kraniche, der Wildgänse und von den Lauten der Seeadler.

„Doktor Wald hat seine Sprechstunde eröffnet“, so las ich es einmal im Zimmer einer Bewohnerin. Frau Anneliese Dunkel war früher eine begeisterte Waldläuferin. Die Gespräche mit ihr waren auch Inspiration für diesen Artikel. Die Buche hat ihr Hauptverbreitungsgebiet in Deutschland. Der widerstandsfähige Buchenwald war von jeher eine natürliche Wirtschafts- und

Lebensgrundlage des Menschen. Hier gewann er Brenn- und Bauholz, sammelte Pilze und Beeren und ging auf die Jagd. Der Wald diente als Viehweide und zur Schweinemast. Die Bucheckern waren Nahrung für Mensch und Tier. Das malerische Dörfchen Altkünkendorf ist nur eine gute Wegstunde von Berlin entfernt, aber hier führt der Rhythmus der Natur zu einer sanften Entschleunigung.

Die Buche überzieht die Hänge der Landschaft. In tiefen Senken wechseln sich Wälder mit Seen und Mooren ab. Orchideen, die im letzten Sommer die Moore mit bunten Klecksen betupften, bereiten sich jetzt auf die Winterruhe vor. Man entdeckt Seen, die stark zugewachsen sind und im Laufe der nächsten Jahre wohl völlig verlanden werden. An den Rändern der Gewässer werden die Buchen von Eschen und Moorbirken abgelöst. Dann sind da noch die Erlen, deren bizarres Aussehen im Dämmerlicht die Fantasie des Wanderers anregt. Die enge Verflechtung von Mooren und Seen mit Buchenwäldern zaubert stimmungsvolle Waldbilder.

Die gesunde Umwelt spiegelt sich wieder in einer außergewöhnlich reichen Tierwelt. Entlang eines kleinen Flusses erkennt man deutlich die Nagespuren eines Bibers. Er ist eifrig damit beschäftigt, sich einen gemütlichen Bau zu errichten und Wintervorräte zu sammeln. Ganz ruhig am Wasser stehend, mit aufmerksamem Blick entdecken



1 Herbstliche Laubfärbung in Grumsin 2 Fachwerkhaus und Dorfkirche friedlich vereint in Altkünkendorf 3 Umgestürzte Bäume dürfen liegenbleiben, sind Grundlage für neues Leben 4 Zahlreicher Baumpilznachwuchs an einem Baumstumpf 5 Von Menschenhand unberührte Moor- und Sumpflandschaften 6 Leuchtend rot in Grumsin zu entdecken – ein Fliegenpilz 7 Schützender Schilfbewuchs am Gewässerrand 8 Uralte Buchen-Baumbestände laden zum Verweilen ein

wir einen blau-schillernden Eisvogel beim Fischen.

Die Schwarzstörche, die im Sommer auf den Wiesen spazierten, haben bereits ihre lange Reise in wärmere Gefilde angetreten. Eine Feder hat uns einer der Störche zum Abschied auf der Wiese zurückgelassen. Sie ist das Versprechen für ein Wiedersehen im nächsten Jahr. Auch das Summen und Zirpen auf den Wiesen ist jetzt verhaltener. Dafür gibt es überall herrlich leuchtende Erika und zahlreiche Pilzarten zu bestaunen. Nicht alle Pilze sind genießbar. Da das Sammeln im Naturschutzgebiet sowieso verboten ist, erfreuen wir uns einfach an ihrer Farben- und

Formenvielfalt. Ihr intensiver Geruch macht Appetit auf ein frisch zubereitetes Pilzgericht.

In den Wäldern, in denen Märchen und Sagen ihren Ursprung haben, gleitet in der Abenddämmerung ein lautloser Schatten in die Tiefe, und der Ruf des Waldkauzes klingt schaurig schön. Im Grumsin besteht das einzigartige Schauspiel natürlichen Werdens und Vergehens fort, in das der Mensch nicht eingreifen sollte, denn nur so kann der echte Urwald bei uns erhalten bleiben und wachsen.

MARIANNE MILOW, BETREUUNGSKRAFT IN DER STAVANGERSTR. 26 GEHT IN IHRER FREIZEIT LEIDENSCHAFTLICH GERN WANDERN UND ERKUNDETE FÜR UNS DEN GRUMSINER URWALD IM HERBST



Obstplantagen – soweit das Auge reicht – zum Selbstpflücken

## Alte Apfelsorten aus Brandenburg

Der Apfel spielte von jeher eine besondere Rolle bei uns Menschen. Eva soll ihren Adam mit einem Apfel verführt haben und ein altes Sprichwort sagt, dass schon ein Apfel pro Tag den Doktor fernhalten würde.

### Bratapfel-Rezept

#### Zutaten:

- 8 Äpfel
- 100 g Butter
- 100 g Rosinen/Sultaninen
- 200 g gemahlene Mandeln
- 2 Walnüsse pro Apfel
- 1 EL Zucker mit Zimt pro Apfel

Aus den gewaschenen Äpfeln das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen und abwechselnd mit Butterstückchen, den Rosinen/Sultaninen, dem Mandel-Nuss-Mix und dem Zucker-Zimt-Gemisch füllen. Bei 190-210 Grad (Heißluft) 30 bis 40 Minuten im Backofen garen.

Wir wünschen guten Appetit!

Das klingt vielleicht etwas übertrieben. Aber Äpfel sind in der Tat sehr gesund. Sie enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Außerdem enthalten sie Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen. Ihre Pektine in der Apfelschale regen die Darmbakterien zur Produktion von Buttersäure an. Die ist gut für die Verdauung und schützt die Darmwand. Außerdem quellen Pektine im Darm auf, das macht lange satt. Die enthaltenen Polyphenole, wie sie zum Beispiel im Boskop oder Cox Orange stecken, wirken sich positiv auf den Blutdruck aus und hemmen Entzündungen.

### Apfelparadies bei Potsdam

Es wird geschätzt, dass es in Deutschland etwa 2000 verschiedene Sorten Äpfel gibt, von denen aber nur noch 25 so angebaut werden, dass wir sie in den Geschäften kaufen können. So freut sich der Apfelfreund besonders,



wenn er z. B. vor den Toren Berlins, in der Nähe von Potsdam, noch einen kleinen Erntegarten findet, in dem man auch alte Sorten wohlschmeckender Äpfel erwerben kann. „Neumanns Erntegarten“ liegt mitten in der Lennéschen Feldflur bei Potsdam. Die Feldflur wurde von dem berühmten Garten- und Landschaftsarchitekten Peter Joseph Lenné neugestaltet, nach landwirtschaftlich sinnvollen Gesichtspunkten. Es gibt dort Streuobstwiesen und viele Apfelalleen.

Beim Betreten des Ladens gingen mir die Augen über. Ich hatte schon lange nicht mehr so viel vollreifes einheimisches Obst gesehen. Ich fragte den Verkäufer auch sofort nach alten Äpfeln. Darauf verzog er das Gesicht und antwortete empört: „Aber meine Dame, ick verkoofe doch keene verfaulten Äpfel!“ Dann fing er an zu lachen und fragte, ob ich vielleicht alte Apfelsorten kaufen möchte. Als ich seine Frage bejahte, drückte er mir einen großen

Weidenkorb in die Hand und sagte: „Sie könn’n sich Ihre Äpfel selber pflücken – erst nach links, dann geradeaus, dann wieder nach links und dann wieder een juten Kilometer geradeaus! Vorne wernse nüscht mehr finden. Da ist schon allet leerjepflückt.“

### Ein voller Korb

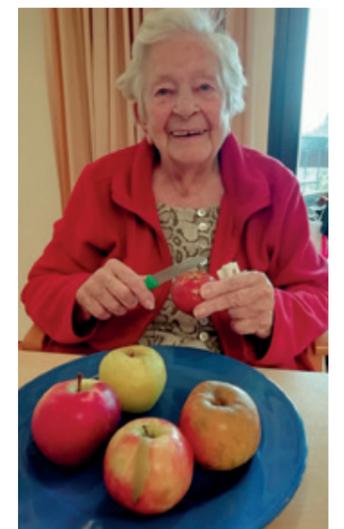
Als ich nach einer Stunde mit einem übervollen Korb wieder zurückkehrte, regnete es in Strömen. Der Verkäufer sagte: „Da hamse die Äpfel gleich ordentlich abjewaschen! Dit is vernünftig!“ Mir kam kurz der Gedanke, ob meine Äpfel so nass vielleicht etwas mehr wiegen als im trockenen Zustand. Der Verkäufer gab sich sehr freundlich und beantwortete alle meine Fragen. Der hörte gar nicht mehr auf zu reden, so dass mir am Ende schon der Kopf schwirrte. Die Apfelzucht war wohl eindeutig sein Steckenpferd. Auf die Frage, wie sie es anstellen, dass am Ende keine Made im Apfel zu



Alte Apfelsorten präsentieren sich gut sortiert



Neumanns Erntegarten & Hofladen lädt zum Eintreten ein



Regina Klöhn freudestrahlend bei der Verkostung

finden sei, sagte er: „Ja dit is ne janz je-meine Sache! Da nimmt man den Duft von weiblichen Apfelwicklern, troppt heimtückisch Klebeband damit voll. Und dit kann janich anners sinn – die armen Männchen falln druff rinn.“ Ich gebe zu, für einen winzigen Augenblick empfand ich Mitleid mit den armen Apfelwickler-Männchen. Allerdings mag auch ich keine Maden im Apfel. Mit meiner Obstausbeute und einer Fülle von Informationen machte ich mich glücklich auf den Heimweg!

### Lieblingsobst der Deutschen

In Deutschland findet die Apfelernte von Mitte Juli bis Oktober statt. Auch wenn exotische Früchte in den Laden locken, ist der Apfel immer noch der Deutschen Lieblingsobst. Der Vorteil der alten Apfelsorten liegt unter anderem darin, dass sie nur wenige bis gar keine Allergien auslösen.

Die Farbe eines Apfels sagt nichts über seinen Geschmack aus, denn die Farben sind angezchtet. Ein guter Apfel duftet vom Stiel. Unter den alten Sorten gibt es Äpfel wie die fruchtig-würzig-süße Goldparmäne, Cox Orange mit einer angenehmen Balance aus Süße und Säure, den säuerlich-süßen Boskop, den fruchtig-würzigen Gravensteiner mit seinem einmaligen Aroma oder den süßen Golden Delicious. Äpfel sind eben Geschmackssache!

### Die Apfelverkostung

Diese Erfahrungen konnten auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner machen, als sie die von mir mitgebrachten

### Bratapfel-Gedicht

#### Der Bratapfel

Kinder, kommt und ratet,  
was im Ofen bratet!  
Hört, wie's knallt und zischt.  
Bald wird er aufgetischt,  
der Zipfel, der Zapfel,  
der Kipfel, der Kapfel,  
der gelbrote Apfel.

Kinder lauft schneller,  
holt einen Teller,  
holt eine Gabel!  
Sperrt auf den Schnabel  
für den Zipfel, den Zapfel,  
den Kipfel, den Kapfel,  
den goldbraunen Apfel!

Sie pusten und husten,  
sie gucken und schlucken,  
sie schnalzen und schmecken.  
Sie lecken und schlecken,  
den Zipfel, den Zapfel,  
den Kipfel, den Kapfel,  
den knusprigen Apfel.

KINDERGEDICHT, BAYRISCHES VOLKSGUT

Köstlichkeiten aus „Neumanns Erntegarten“ probierten. Auf jeden Fall war es ein interessantes Geschmackserlebnis für alle, es gab nebenbei noch viel Interessantes aus der Welt des Apfels zu erfahren, und wir haben etwas für unsere Gesundheit getan. Wie es den einzelnen Bewohnerinnen und Bewohnern dann am Ende geschmeckt hat, sieht man an den Gesichtsausdrücken auf den Fotos. Übrigens kann man den Boskop-Apfel etwa vier Monate lagern. Er eignet sich besonders gut als Bratapfel.

MARIANNE MILOW,  
BETREUUNGSKRAFT STAVANGERSTR. 26



1 Marinho sorgte für die Feststimmung 2 Das Team vom Wohnbereich 6 mit Bewohnerin Frau Kahl  
3 Herr Voß vom Wohnbereich 5 4 Es gab Rustikales zum Mittagessen 5 Frau Führer und Frau Eckel  
6 Frau Romacho schenkt fröhlich ein 7 Trotz Abstand ließ sich feiern

## Feste feiern wie sie fallen!

Oktoberfest 2020: „O'zapft is!“

Auch in Pandemie-Zeiten wollten wir mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern unter Maßgabe aller erforderlichen Hygiene- und Abstandsregeln das Leben feiern. Das Betreuungsteam in der Pflegeeinrichtung in der Gürtelstraße 32 hatte sich dafür richtig rausgeputzt und genoss die frohe Stimmung auf den Wohnbereichen. Unser kreatives Küchenteam hatte sich

für das Oktoberfest wieder ein besonderes Menü ausgedacht: Schweinshaxe mit Bayrisch Kraut oder die vegetarische Köstlichkeit Pilzragout mit Semmelknödeln und Rettichsalat. Untermalt wurde das ganze musikalisch von dem sympathischen und gute Laune ausstrahlenden D.J. und Entertainer Marinho. Und dann hieß es: Prost und gute Unterhaltung!

RF

# Weihnachtsklänge und Bratenduft

Im Laufe der Geschichte wurden kleinere Siedlungen zu städtischen Zentren – zum Beispiel an Handelsrouten, an religiös oder strategisch wichtigen Standorten. Mit der Zahl der Bewohnenden wuchs auch die Bedeutung des Marktes, denn die in der Stadt wohnenden Menschen waren auf die Versorgung aus dem Umland angewiesen. Auf dem Markt erwarben die Städter von der Landbevölkerung, was sie zum Leben benötigten. Markttag hatten einen hohen Stellenwert und dienten nicht nur dem bloßen Zeitvertreib. Marktrechte wurden im mittelalterlichen Europa von Königen, Fürsten oder Bischöfen verliehen. Damit verbunden waren z. B. der Schutz des Marktes und seiner Besuchenden sowie andere Privilegien.

## Märkte und Festtage

Neben den üblichen Wochenmärkten entstanden spezielle Märkte, die seltener stattfanden, oft nur einmal im Jahr. Diese „Jahrmärkte“ waren besondere Ereignisse. Hier war das Angebot breiter, es wurden Stoffe und Schmuck, Süßwaren und andere Dinge angeboten. Die Menschen wollten nicht nur einkaufen, sondern auch unterhalten werden. Schaustellende, Sängerinnen und Sänger, Akrobatinnen und Akrobaten bevölkerten den Marktplatz, es wurde gegessen und getrunken und das Geld saß lockerer.

Im christlich geprägten Europa ergaben sich die Anlässe dafür an hohen Festtagen wie Ostern, an Kirchweihfesten oder Gedenktagen beliebter Heiliger sowie an Hauptwallfahrtstagen.



## Lach mal wieder!

### Das Weihnachtsdiner

**Gast:** „Herr Ober, eine andere Serviette bitte! Diese ist schmutzig.“

**Ober:** „Verzeigung! Sie ist nur falsch zusammengefaltet. Haben Sie schon die Speisekarte gelesen? Was darf ich bringen, mein Herr?“ **Gast:** „Ein Deutsch-Wörterbuch.“

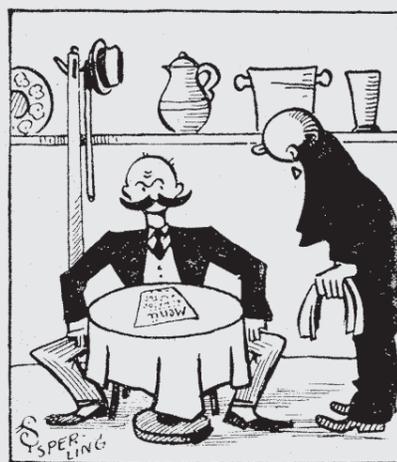
### Später

Der Ober serviert Ochsenschwanzsuppe. Der Gast beißt auf etwas Hartes; es ist ein Zahn. Er tobt: „Wie kommt der Zahn in die Suppe?“

Der Ober meint freundlich: „Vielleicht hat sich der Ochse in den Schwanz gebissen.“

### Später

Eine Dame kommt an den Tisch. „Ich hoffe, es ist Ihnen recht, wenn ich mich zu Ihnen setze?“ Der Gast nickte: „Ich bin ein bescheidener Mensch und mit allem zufrieden.“



Eine spezielle Form waren die Fastenmärkte in den Wochen vor Ostern und vor Weihnachten (siehe Kasten). In dieser Zeit durften so genannte Fleischmärkte abgehalten werden, damit sich die Stadtbevölkerung mit Fleisch für die Feiertage nach Abschluss der Fastenzeit eindecken konnte.

Hier liegen auch die Ursprünge unserer heutigen Weihnachtsmärkte. Wie weit diese Tradition zurückgeht, ist nicht bekannt. Aber die ältesten belegten Privilegien stammen aus der Zeit ab dem 13. Jahrhundert. Österreichs Hauptstadt Wien erhielt 1296 von

Herzog Albrecht I. das Recht verliehen, einen „Dezembermarkt“ abzuhalten. Seit 1310 gibt es in München den „Nikolausmarkt“, den Bautzener „Wenzelsmarkt“ seit 1384 oder den Dresdener „Striezelmarkt“ mit Privileg des sächsischen Kurfürsten Friedrich II. seit 1434. Es sind Geburtsjahre unserer heutigen Weihnachtsmärkte, denn die Vorbereitungszeit auf Weihnachten hatte ihren eigenen Charakter. So kamen im Laufe der Zeit neben dem Fleisch weitere Waren hinzu. Spielzeugmacher, Korbflechter oder Zuckerbäcker durften Verkaufsstände errichten, geröstete Kastanien, Nüsse, Mandeln und weihnachtliche Gebäckspezialitäten wurden angeboten. Der Weg zur auch heute noch beliebten Tradition war eingeschlagen worden.

### Fasten im Advent

Weihnachtsmärkte sind – genau genommen – Adventsmärkte und waren in früheren Zeiten ein Fastenmarkt. Vor den beiden höchsten Festen des Christentums – Ostern und Weihnachten – gibt es jeweils eine vierzigtägige Fastenzeit. Vor Ostern ist sie noch öffentlich bekannt, der Advent als Fastenzeit ist eher aus dem Blick geraten, war allerdings genauso bedeutsam. Beginnt die österliche Fastenzeit am Aschermittwoch (nach der „Fastnacht“), begann die Fastenzeit im Advent nach Martini, also nach dem 11. November, wobei die Adventssonntage keine Fastentage sind. Der Brauch der „Martinsgans“ oder der Faschingsbeginn am 11.11. hängen (parallel zu Ostern) mit der danach beginnenden Fastenzeit zusammen. Weil der 24. Dezember ursprünglich der letzte Fastentag war, gibt es auch heute noch den Brauch, an Heiligabend nur etwas Einfaches zu servieren – der Festtagsbraten kommt erst am 25. Dezember auf den Tisch.

### Weihnachtsmärkte heute

Weihnachtsmärkte begleiten überall in Deutschland die Adventszeit, geben die Möglichkeit, Geschenke für das Fest zu erwerben und lassen die Wartezeit auf Heiligabend kürzer erscheinen. In vielen Städten werden sie in den historischen Zentren aufgebaut und haben ihr traditionelles Konzept bis heute erhalten. Andere Weihnachtsmärkte ähneln eher einem Rummelplatz mit weihnachtlicher Dekoration. Während früher die Einkaufsmöglichkeit für den anstehenden Winter im Mittelpunkt stand, zählen heute eher gemütliches Beisammensein, der Kauf von besonderen Weihnachtsgeschenken und von Leckereien, die es nur in der Weihnachtszeit gibt.



Im Jahr 2008 wurde in der Seniorenstiftung damit begonnen, einen eigenen Weihnachtsmarkt abzuhalten, um den Bewohnerinnen und Bewohnern dessen besonderes Flair in direkter Nähe zu bieten. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stavangerstraße 26 schmückten die Räume und Stände, drapierten Lichterketten und sorgten mit Weihnachtsklängen und Bratendüften für vorweihnachtliche Freude. 2011 wurde diese Idee auch in der Gürtelstraße aufgegriffen. Seitdem fanden an beiden Standorten die Seniorenweihnachtsmärkte statt, deren Beliebtheit immer mehr zunahm. Ganz gleich ob es frühlingshaft warm war, ob Nieselregen wie ein Schleier herabrann oder Schnee das Land bedeckte – die Weihnachtsmärkte fanden statt. Wem es zu kalt oder zu stürmisch wurde, der konnte sich in den festlich geschmückten Innenräumen aufwärmen.

Ob Karussell, Leierkastenmann, Wahrsagerin, Tombola, eine gemütliche Ecke mit Glühwein vor einer Feuerschale – die „Zutaten“ wechselten von Jahr zu Jahr. Besonders begehrt aber waren die selbstgemachten Süßigkeiten, Liköre, Konfitüren oder frischen Schmalzbrote. Abgerundet wurde das freundlich servierte kulinarische Angebot mit Bratwurst oder Grünkohl, und von den selbstgebackenen Kuchen blieb in der Regel kein Stück übrig. Trotz schwieriger Witterungslagen mussten die Weihnachtsmärkte bisher nicht abgesagt werden. Doch in diesem Jahr ist alles anders. Die hohe Ansteckungsgefahr durch das CoVid-19-Virus lässt größere Veranstaltungen nicht zu. So sollen die Fotos von vorangegangenen Märkten die Hoffnung stärken, dass es im kommenden Jahr wieder die Weihnachtsmärkte vor der Haustür geben wird.

JL



Sonja

...gehört seit mehr als zehn Jahren zum Stiftungsteam. Seit 2015 ist sie Hauptansprechpartnerin für alle Reinigungskräfte in der Stavangerstraße 26.

Ich wünsche mir für 2021, dass wir wieder gemeinsam ein Sommerfest draußen in unserer schönen Gartenanlage feiern können.



Conception

oder von ihren Kolleginnen und Kollegen einfach nur Chiqui genannt, gehört seit einem Jahr zum Stiftungsteam und arbeitet als Pflegefachkraft in unserer Einrichtung in der Gürtelstraße 32.

Ich wünsche mir für 2021, dass im nächsten Jahr Corona vorbei ist und ich zu meinem Sohn auf die Philippinen fliegen kann.

## Ein besonderes Weihnachtsgedicht

Dieses Weihnachtsgedicht wurde Vorstandsmitglied Philipp Kramp von Christa Fischer bei der Weihnachtsfeier 2019 im Sozialwerk Berlin übergeben. Seit vielen Jahren konnten Seniorinnen und Senioren unserer Stiftung auf Einladung der Vorstandsvorsitzenden Margit Hankewitz bei diesem alljährlichen Höhepunkt dabei sein. Wir hoffen, dass die Weihnachtsfeier in 2021 wieder stattfinden kann.

### Weihnachtsfeier für die Heimbewohner

Die Busse stehen wieder bereit, wie immer in dieser Vorweihnachtszeit, sie sollen diese besonderen Gäste transportieren. Weit offen stehen im Schlösschen alle Türen, um in unseren festlich geschmückten Räumen, ein jeder kommt mit, keiner will es versäumen, sich verwöhnen zu lassen, Fröhlichkeit zu empfangen, gern erfüllen wir dieses Verlangen.

Beschwingter als sonst, begann heute der Tag am Morgen, die Erwartung ist groß, vergessen des Alltags kleine Sorgen.

Die fleißigen Helfer haben geprobt, gebastelt viele Stunden, bis für das neue Programm, die richtige Lösung gefunden.

Der Anblick der besonders schön gedeckten Tische, die brennenden Kerzen, vertreiben die Dunkelheit, erwärmen unsere Herzen.

Am liebevoll geschmückten Tannenbaum leuchten hell die Lichter, welch eine Freude, wir sehen nur strahlende Gesichter.

Der Text der bekannten alten Weihnachtslieder ist in unseren Gedächtnissen haften geblieben. So singen wir mit im großen Chor, die Erinnerung wird wach und es kommt uns so vor, als könnten wir auch heute noch wie in einstigen Kindertagen, nach Knecht Ruprecht und Geschenken fragen.

Das Miteinander, die Gemeinsamkeit und Fürsorge dürfen in unseren Leben nicht fehlen, darum bemühen wir uns, das ist unser Bestreben. Die beliebten Lichterfahrten durch die beleuchteten Straßen, werden auch diesmal nicht ausgelassen.



Mit Glücksempfinden und weihnachtlich gestimmt, beenden wir diesen Tag, was auch immer die Zukunft bringen mag. Wir hoffen, gesund zu bleiben und auf eine friedvolle Zeit, dann gibt es ein Wiedersehen, wir sind gern dazu bereit.



Weihnachtsfeier am Nikolaustag 2018 im „Humboldt-Schlösschen“, dem Sitz des Sozialwerk Berlin e.V. in der Humboldtstraße 12



## Das Böse schläft nicht

Es ist Heiligabend. Menschen saßen im Kreis der Familie zusammen, haben gut gegessen, sich gegenseitig beschenkt und waren fröhlich. Wenn sie zu Bett gegangen sind, kehrt schließlich Ruhe ein. Entspannt träumen sie dem kommenden Feiertag entgegen. Nur die Lichter der festlichen Dekoration schimmern hinaus ins Dunkel der Nacht. Alles könnte so friedlich sein – aber das Verbrechen ruht nicht.

So sorgt auch Agatha Christie dafür, dass ihr Meisterdetektiv Hercule Poirot gleich zweimal jäh aus seiner weihnachtlichen Vorfriede gerissen wird und seine „kleinen grauen Zellen“ anstrengen muss, um gerissene Gauner zu überführen.

### Hercule Poirots Weihnachten

In dem Roman „Hercule Poirots Weihnachten“ lädt der alternde Simeon Lee seine gesamte Verwandtschaft über die Weihnachtsfeiertage zu sich ein. Er hat seinen Reichtum auf krummen Wegen erworben, ist ein Rabenvater und liebt es, andere zu beleidigen. So verläuft das Weihnachtsfest auf Gorston Hall erwartungsgemäß mit Demütigungen und Familienstreitigkeiten. Doch dann wird der Tyrann mit durchschnittener Kehle aufgefunden – in einem von innen ver-



schlossenen Raum! Als Hercule Poirot zu Hilfe gerufen wird, muss er erkennen, dass jedes der Familienmitglieder ausreichenden Grund hatte, den alten Lee zu hassen. Agatha Christies Geschichte bleibt spannend bis zum Schluss, denn alle neu hinzukommenden Indizien lassen keine Rekonstruktion der Mordnacht zu. Und die Zahl der Verdächtigen scheint immer größer zu werden. Doch beim großen Finale kann Poirot falsche Identitäten lüften und vor den Augen der Anwesenden den Mörder entlarven.

### Ein diplomatischer Zwischenfall

In dieser Geschichte bekommt Hercule Poirot einen staatstragenden Auftrag: er soll einen wertvollen Rubin wiederfinden, der einem orientalischen Prinzen gestohlen worden war.



Um einen Skandal zu vermeiden, darf die Polizei nicht eingeschaltet werden. Den Behörden ist bekannt, dass sich die Diebin zu den Weihnachtstagen in einem Herrenhaus aufhalten wird. Poirot erhält eine Einladung und nach einigen Verwicklungen gelingt es ihm, das Problem zu lösen: er findet den kostbaren Rubin, dessen Verlust das Reich des Prinzen ins politische Chaos gestürzt hätte.

Agatha Christie (1890-1976) ist die Schöpferin der kriminalistischen Genies Hercule Poirot und Miss Marple, deren Fälle vielfach verfilmt worden sind. Auch diese beiden Geschichten finden sich in der englischen Serie „Agatha Christie's Poirot“ mit dem



Elvira

...ist unsere  
Vorstands-  
sekretärin und  
gehört seit 2010  
zum Stiftungsteam.

Ich wünsche mir für 2021, dass für uns alle bald wieder eine schöne Zeit „ohne Pandemie“ kommen wird.

einmaligen David Suchet in der Hauptrolle und sind auf DVD erhältlich.

- **Hercule Poirots Weihnachten (Ein Fall für Hercule Poirot, Band 19)**  
Taschenbuch, 272 Seiten, in der Ausgabe von 2015 aus dem Atlantik Verlag ISBN: 978-3-455-60030-8
- **Ein diplomatischer Zwischenfall**  
Erzählband, 174 Seiten, erschienen 2009 als Fischer-Taschenbuch ISBN: 978-3-596-18383-8

## Des Rätsels Lösung

„Baumhöhlenlaubfrosch“, so lautet das Lösungswort des letzten Rätsels. Es war wohl nicht so leicht wie das vorhergehende Rätsel zum Thema „Musik“, da nicht so viele Einsendungen mit der Lösung gekommen sind. Aber es gab doch einige und wir können wieder drei Gewinner bekannt geben. Es sind: Frau Maria Kühne, Frau Margot Pelz und Herr Manfred Schaaf. Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch und allen Ratefreunden viel Spaß mit unserem neuen Rätsel.



EK

**Liebe Frau John,**

Ihnen und Ihren Mitarbeitenden des Bereiches Betreuung meinen herzlichsten Dank für das meiner Mutti (Ruth Müller) und mir entgegengebrachte Verständnis. Ich wünsche Ihnen allen alles erdenklich Liebe und Gute sowie weiterhin viel Kraft, aber auch Freude bei den weiteren Tätigkeiten.

KATHRIN SCHÖCKEL (TOCHTER FRAU RUTH MÜLLER, STAVANGERSTR. 26, WOHNBEREICH 6)



Ruth Müller

extreme Situationen habt ihr super gemeistert. Für all Eure Liebe und Eure Bemühungen, auch uns gegenüber, nochmals ein großes Dankeschön! Wir wünschen Euch weiterhin viel Kraft und Stärke sowie die nötige Geduld und Liebe für Eure so sehr hoch anzurechnende Tätigkeit. Es grüßen Euch ganz lieb Kathrin und Angehörige,

TOCHTER VON FRAU RUTH MÜLLER (STAVANGERSTR. 26, WOHNBEREICH 6)



Steffi

... gehört seit 2013 zum Stiftungsteam und arbeitet als Debitorenbuchhalterin in der Geschäftsstelle in der Gürtelstraße 33.

Ich wünsche mir für 2021 ein Happy End für alle.



Diana

...gehört seit 2008 zum Stiftungsteam, ist Ernährungsexpertin und unterstützt als stellvertretende Bereichsleitung im Qualitätsmanagement unsere Führungskräfte bei der Qualitätssicherung und -entwicklung.

Ich wünsche mir für 2021, dass wir 2020 als Coronajahr in den Geschichtsbüchern vergraben und im neuen Jahr mit Stärke, Mut und Zusammenhalt einer gesunden Zeit entgegenschauen.

Herzlichen Dank an die zahlreichen Spenderinnen und Spender, die uns auch in diesem Jahr bei der Produktion und Herausgabe des HERBSTFEUERS durch ihre Spendenbeiträge unterstützt haben. Auch im nächsten Jahr soll das HERBSTFEUER mit drei Ausgaben erscheinen und Einblicke in das Leben und die Arbeit in unseren vier Häusern in Prenzlauer Berg geben. Wenn Sie uns mit einer Spende, ob groß oder klein, unterstützen möchten, freuen wir uns sehr. Gern stellen wir Ihnen auch eine Spendenbescheinigung aus. Gerne können Sie auch untenstehenden Überweisungsträger nutzen.

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des Überweisenden Kreditinstituts BIC

Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

Beleg für den Auftraggeber/Einzahlerquittung

IBAN des Kontoinhabers

Empfänger: Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

IBAN: DE50100205000003383005

BIC / Geldinstitut: BFSWDE33BER/Sozialbank

Verwendungszweck: Spende

Auftraggeber/Einzahler

Vielen Dank für Ihre Spende!  
www.seniorenstiftung.org

Datum/Quittungsstempel

Impressum

Seniorenstiftung Prenzlauer Berg – Vorstand

**ViSdP:** Philipp Kramp, Vorstandsmittglied, Gürtelstraße 33, 10409 Berlin

**Redaktion:** Ramona Fülfe (RF), Bettina Gromm (BG), Elke Krebs (EK), Johannes Lehmann (JL), Claudia Petrick

**Redaktionsleitung:** Philipp Kramp (PK)

**Ausgabe:** 79/2020 (Dezember 2020) **Auflage:** 4.500

**An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:** Lutz Hehmke, Heidrun Kiem, Ina Lindstedt, Marianne Milow, Rote Nasen Deutschland e.V., Gisela Schützler, Christiane Wallis sowie die Mieterinnen und Mieter der Stavangerstr. 26

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung der Seniorenstiftung Prenzlauer Berg. Postalisch an eine uns bekannte Empfängeradresse gerichtete Zeitungen können Sie stets bei uns abbestellen. Die Verteilung des „HERBSTFEUERS“ als Postwurfsendung ist nicht im Einzelfall beeinflussbar.

## Seniorenstiftung Prenzlauer Berg

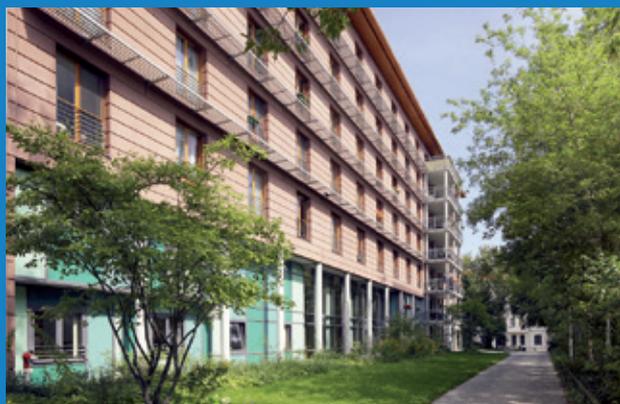
Geschäftsstelle: Gürtelstraße 33 · 10409 Berlin  
Tel. 030 42 84 47 - 11 10 · Fax 030 42 84 47 - 11 11  
info@seniorenstiftung.org  
www.seniorenstiftung.org

Informationen zu freien Zimmern: Tel. 030 428447 - 1234



Folgen Sie uns:  
@seniorenstiftungprenzlauerberg

## Unsere Einrichtungen:



Gürtelstraße 32 · 10409 Berlin  
Tel. 030 428447 - 6000  
Fax 030 428447 - 6111



Stavangerstraße 26 · 10439 Berlin  
Tel. 030 428447 - 8000  
Fax 030 428447 - 8111



Gürtelstraße 32a · 10409 Berlin  
Tel. 030 428447 - 4000  
Fax 030 428447 - 4111



Gürtelstraße 33 · 10409 Berlin  
Tel. 030 428447 - 2000  
Fax 030 428447 - 2111

**Geborgen**  
in guten Händen

 **SENIORENSTIFTUNG  
PRENZLAUER BERG**