



Das Magazin der
Diakonie Michaelshoven

GLÜCK



Diakonie Michaelshoven e.V.
Sürther Straße 169
50999 Köln

Telefon 0221 9956-1000
Fax 0221 9956-1911

info@diakonie-michaelshoven.de
www.diakonie-michaelshoven.de



Besuchen Sie uns auf Facebook: www.facebook.com/Michaelshoven

Das Magazin und alle in ihm enthaltenen Texte sind urheberrechtlich geschützt. Das Copyright kann jedoch jederzeit bei der Redaktion eingeholt werden und wird in der Regel erteilt, wenn die Quelle ausdrücklich genannt wird. Namentlich gekennzeichnete Beiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und/oder des Herausgebers wider.

Aus Gründen der Nachhaltigkeit wird das Magazin auf 100-prozentigem Recyclingpapier gedruckt.

Liebe Leserinnen und Leser,

bereits für Aristoteles war klar, dass alle Menschen glücklich sein wollen, ja dass das Glück das höchste Ziel des menschlichen Lebens sei. Mittlerweile ist es statistisch erwiesen: wer glücklich ist, lebt länger. Die glücklichsten Menschen leben laut UN-„World Happiness Report“ in Dänemark. Deutschland schaffte im Ranking der glücklichsten Länder dieses Jahr immerhin einen deutlichen Sprung nach vorn – von Rang 26 auf Platz 16.



Doch was macht uns eigentlich glücklich? Im „World Book of Happiness“ zählen Forscher Glücksfaktoren auf: Gesundheit, Freunde, Kinder, eine stabile Beziehung, ein Beruf, der Spaß macht, und Geld für Grundbedürfnisse. Vertrauen und die empfundene Freiheit in Lebensentscheidungen können ebenfalls die Zufriedenheit steigern. Aber was ist mit den kleinen Glücksmomenten, die wir leider oft erst im Nachhinein zu schätzen wissen? Wir haben einige Menschen, die von uns betreut werden, auf ihrer Suche nach dem Glück begleitet. Dabei zeigte es sich, dass das größte Glück meist in den kleinsten Dingen steckt. Und dass gerade dieses Glück das Leben bereichert und oft ansteckend für andere sein kann. Deshalb haben wir diese speziellen Momente in dieser Magazinausgabe festgehalten.

Die eigene Großzügigkeit ist übrigens erwiesenermaßen ebenfalls ein Glücksfaktor. So untersucht der „World Giving Index“ jedes Jahr, wie großzügig die Menschen in den Ländern der Welt sind. Dabei stellten die Forscher fest: In Ländern, in denen besonders viele gute Taten gemacht werden, sind die Menschen insgesamt glücklicher – was gut für die Gesellschaft ist.

Deshalb freuen wir uns auf Ihre Spende, ganz im Sinne Tolstois: „Das wichtigste Ziel ist das Jetzt, der wichtigste Mensch ist der Nächste, mit dem ich jetzt spreche; die wichtigste Tat ist, dem Nächsten Gutes zu tun.“ Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dieser Ausgabe!

Ihre Birgit Heide

Ihr Uwe Ufer

Newsletter der Diakonie Michaelshoven

Möchten Sie immer auf dem Laufenden darüber sein, was in der Diakonie Michaelshoven passiert? Dann melden Sie sich für unseren monatlichen Newsletter an unter:

www.diakonie-michaelshoven.de/newsletter

Das Magazin aus Michaelshoven

Nr. 24 08/2016

Herausgeber:

Diakonie Michaelshoven e.V.
Birgit Heide, Uwe Ufer (beide Vorstand)

Redaktion, Gestaltung und Lektorat:

Simone Schön, Stefanie Kornhoff, Melani Köroglu,
Jana Stein, Mareike Carlitscheck

Druck: Z.B.! Kunstdruck, Köln

Auflage: 3.600 Exemplare

Bezug kostenlos

Das Magazin erscheint dreimal im Jahr
(April, August und Dezember).

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Allgemeinen
die männliche Schreibweise verwendet.

Fotos:

Titel: © Jana Stein/Diakonie Michaelshoven; S.3: © Jana Stein/
Diakonie Michaelshoven; S. 4: © Charlotte Archer/SXC.
hu; S. 5: © by-studio/fotolia.com; S. 6-7: © Karin Modis/Di-
akonie Michaelshoven; S. 8-9: © Stefanie Kornhoff/Diakonie
Michaelshoven, Jana Stein/Diakonie Michaelshoven; S. 10-11:
© Jana Stein/Diakonie Michaelshoven, © dia.Leben, © Dia-
konie Michaelshoven, © Maceo/fotolia.com; S.12-14: © Jana
Stein/Diakonie Michaelshoven; S. 15: © Jultud/fotolia.com;
S. 17: © Kinder- und Familienhilfen Michaelshoven; S. 18-19:
© Davide Guglielmo/SXC.hu, © Jonathan Werner/SXC.hu,
© Tijmen van Dobbenburgh/SXC.hu, © yvdauid/fotolia.com,
© Tim UR/fotolia.com; S. 20-21: © Nick Dale/fotolia.com,
© Frank Eidel; S. 22-23: © Jana Stein/Diakonie Michaelsho-
ven, © Marwa; S. 24-27: © bubutu/fotolia.com, © Stefanie
Kornhoff/Diakonie Michaelshoven, © DoraZett/fotolia.com;
S. 28-33: © Diakonie Michaelshoven, © Die Sozialen Hilfen,
© dia.Leben, © Berufsförderungswerk Köln, © Carlos Stem-
merich, © Ostango, © Ralph Conway; © Robert Neumann/
fotolia.com; Rückseite: © Eric Isselée/fotolia.com

INHALT

<i>Editorial</i>	3
<i>Glück</i>	6
<i>Menschen in Michaelshoven</i>	22
<i>Was uns bewegt</i>	24
<i>Kurz berichtet</i>	28
<i>Veranstaltungen</i>	32
<i>Bitte helfen Sie</i>	34

Vierblättriges Kleeblatt

Einer Legende nach nahm Eva ein vierblättriges Kleeblatt als Andenken aus dem Paradies mit. Daher kommt auch der Aberglaube, dass der Besitzer eines solchen Blattes ein Stück vom Paradies besitzt. Vielleicht gilt ein Klee mit vier Blättern aber auch einfach deswegen als Glücksbringer, weil er so selten zu finden und damit etwas ganz Besonderes ist. 🍀





FLINK, FLINKER, MICHAEL BOYARSKI

Im REWE-Supermarkt in Köln-Weiden stehen Paletten mit Neuware. Der Auszubildende Michael Boyarski schnappt sich Kartons mit Aufschnitt, flitzt zum Kühlregal am Ende des Ganges und räumt sie dort ein. Danach eilt er zu den Gemüseregalen, die sich im Eingangsbereich befinden, und sortiert die Tomaten, um dann im Anschluss zu einem der vielen Parkplätze außerhalb des Einkaufszentrums zu laufen, wo er die von Kunden abgestellten Einkaufswagen wieder in den Laden bringt. „Ich kann 60 aneinander gekettete Einkaufswagen schieben“, sagt er mit verschmitztem Lachen. Dass er all diese Wege auswendig kennt, merkt man vielleicht erst auf den zweiten Blick. Denn Michael Boyarski ist fast blind.

„Manchmal muss ich Michael bremsen und nach Hause schicken“, sagt Holger Bertram, Filialleiter und Ausbilder von Michael Boyarski. Der Azubi ist bei den Kollegen dafür bekannt, dass er ein irres Tempo an den Tag legt. Nicht umsonst trägt er einen Schrittzähler mit sich. „Ich lege an einem Tag durchschnittlich 40 Kilometer zurück“, sagt der 21-Jährige. Als der Filialleiter ihn beim Vorstellungsgespräch

im September 2015 kennenlernt, ist für ihn schnell klar, dass Michael Boyarski die freie Ausbildungsstelle zum Einzelhandelskaufmann erhält. „Ich war sofort überzeugt: Er ist einsatzbereit, motiviert, passt sich an, nimmt Feedback an und ist ein lieber Junge. Nur manchmal muss ich sein Tempo drosseln“, sagt er lachend. Mit einer Sehkraft von vier Prozent auf dem einen Auge und sechs Prozent auf

dem anderen sieht der Azubi wie durch Milchglas. Seine Sehbehinderung stellt allerdings kein Hindernis dar, weder für ihn noch für seinen Ausbilder. „Michael ist nicht der erste Auszubildende mit einer Behinderung, den mir das Berufsförderungswerk Köln vermittelt hat. Und ich habe bisher nur gute Erfahrungen gemacht“, sagt der Ausbildungsleiter.

Schwierige Schulzeit

Bevor er die Zusage für diese Ausbildungsstelle bekam, lief es allerdings nicht immer so rund. Mit zehn Jahren zog er gemeinsam mit seiner Mutter, der Schwester und der Großmutter von seinem Geburtsort Sankt Petersburg nach Dresden. Zwei Jahre später entschied sich die Mutter, nach Bergheim zu ziehen und etwas später dann nach Köln. Er besuchte die Sehbehindertenschule in Köln und erhielt die Empfehlung, auf ein Internat zu wechseln. „Ich wollte meine Familie aber nicht verlassen“, sagt Boyarski. Deswegen ging es erst auf die Realschule und dann auf das Gymnasium, weil er sehr gute Noten hatte. Seine Mitschüler grenzten ihn dort allerdings aus. „Sie fanden, dass ich von den Lehrern bevorzugt werde“, erinnert er sich. Denn aufgrund seiner Sehbehinderung erhielt er mehr Zeit für Prüfungen, großformatigere Unterlagen und ein Bewertungssystem, das an seine Behinderung angepasst war. Auch seine beschränkte Teilnahme am Sportunterricht führte dazu, dass er keinen Anschluss fand. In der zwölften Klasse ging er deshalb von der Schule ab. „Ich hatte dann eine ziemliche Dephase“, erinnert er sich.

Selbstbewusstsein durch erfolgreichen Berufsstart

Der technikaffine 21-Jährige konnte sich eine Ausbildung im Elektronikfachhandel vorstellen. Über 200 Bewerbungen schickte er raus. „Problem war nur, dass dort fast nur mit PCs gearbeitet wird und das mit meiner Sehkraft schwierig war“, erklärt er. Er erhielt keine Zusage. Dann schlug ihm die Agentur für Arbeit die Maßnahme „Aktion 100“ vor, die sich speziell an Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Behinderung richtet, die noch keine Ausbildung absolviert haben.

Seit neun Jahren erfolgt die Betreuung dieser Teilnehmer im Berufsförderungswerk Köln (BFW). Hier lernte Boyarski seine heutige Betreuerin Claudia Regina kennen, die ihn bei seiner betrieblichen Qualifizierung von Anfang an begleitet hat. Sie ging mit ihrem Schützling zum Vorstellungsgespräch in den REWE-Markt. „Ich war sehr aufgeregt. Frau Regina hat mich aber beruhigt und gesagt, dass Herr Bertram total nett sei“, sagt er mit einem Lächeln. Nach dem erfolgreichen Gespräch und einem Probetag war ihm klar, dass er die Ausbildungsstelle unbedingt wollte. Heute nach fast einem Jahr merkt ihm keiner seine Verunsicherung und Selbstzweifel an, mit denen er vor seinem Ausbildungsstart zu kämpfen hatte. Der Umgang mit seinem Ausbilder, den Kollegen und den Kunden hat sein Selbstbewusstsein gestärkt. Er spricht vier Sprachen fließend, so kann er sich auch mit Kunden, die schlecht deutsch verstehen, verständigen. Und wenn er eine Ware falsch platziert, dann räumen seine Kollegen sie an den richtigen Platz.

Glücksmomente

Mit dem gewachsenen Selbstbewusstsein wollte er sich neuen Herausforderungen stellen und suchte sich außergewöhnliche Hobbies aus. Den Segelflugschein hat er fast absolviert. „Ich darf natürlich nur mit einem erfahrenen Piloten fliegen“, sagt er. Außerdem macht er gerade den Fallschirmschein. Es ist anstrengend und nichts für schwache Nerven, so beschreibt er das Fallschirmspringen. Ein besonderer Glücksmoment war für ihn, als er das erste Mal aus 6000 Metern gesprungen ist. „Das macht richtig Spaß“, sagt er strahlend. Es kann ihm halt nicht schnell genug sein. 🧩



Ausbilder Holger Bertram (oben rechts) mit seinem Schützling Michael Boyarski.

Zu den täglichen Aufgaben in der Filiale (Bild unten) gehört auch, die Ware einzuräumen.

INFOKASTEN

100 zusätzliche Ausbildungsplätze für Jugendliche und junge Erwachsene mit Behinderung in Nordrhein-Westfalen

Die Aktion „100 zusätzliche Ausbildungsplätze für Jugendliche und junge Erwachsene mit Behinderung in Nordrhein-Westfalen“ gibt es seit neun Jahren im Berufsförderungswerk Köln. Das NRW-Arbeitsministerium führt sie gemeinsam mit der Regionaldirektion NRW der Bundesagentur für Arbeit durch. Landesmittel und Mittel des Europäischen Sozialfonds (ESF) stehen dafür bereit, dass junge Leute mit Handicap in einem Betrieb einen Ausbildungsberuf erlernen. Das BFW Köln unterstützt die teilnehmenden Jugendlichen und die ausbildenden Betriebe mit Rat und Tat und begleitet alle Beteiligten durch die gesamte Ausbildung, die in der Regel nach zwei bis dreieinhalb Jahren mit der Integration in den ersten Arbeitsmarkt endet. 🧩

Tierisch glücklich

Sie sind geduldige Zuhörer, treue Begleiter, Trostspender, Therapeuten, Animateure, Fitness-Trainer, Eisbrecher, Angstnehmer, Auslöser von Glücksgefühlen und haben sowohl medizinisch als auch sozial eine positive Wirkung auf die meisten Menschen. Sie werten nicht, akzeptieren den Menschen so, wie er ist, ohne Blick auf vermeintliche Defizite: In der Diakonie Michaelshoven sind tierische Helfer in vielen Bereichen aktiv. Ein Großteil der tierpädagogischen oder tiertherapeutischen Angebote ist jedoch nur dank Spenden möglich. Ob Hunde, Pferde, Katzen, Vögel, bis hin zu Alpakas oder gar Schlangen – ihr Besuch sorgt bei den meisten Bewohnern für fröhliche Momente.

Besuch auf vier Pfoten

Montag ist ein ganz besonderer Tag für die Bewohner des Thomas-Müntzer-Hauses. Denn dann kommt Flo zu Besuch. Freudig wedelnd begrüßt der zweijährige, quirlige Rüde, eine Mischung aus Border-Collie und Australian Shepherd, die Senioren. „Da ist ja mein Liebling!“, freut sich Ingrid Hilker* und streichelt den Hund ausgiebig. Bereits seit mehr als vier Jahren besucht Flos

Besitzerin Tanja Mager, Physiotherapeutin mit einer speziellen Fortbildung im Bereich tiergestützte Interventionen, mit ihren ausgebildeten Therapiehunden demente Bewohner in den Häusern der Diakonie Michaelshoven. Eine gute Stunde lang spielt Flo dann mit den Bewohnern, lässt sich kralen, apportiert Gegenstände und führt kleine Aufgaben durch. „Die Hunde finden spezielle Zugänge zu den Menschen, die den Zweibeinern oftmals verschlossen bleiben“, erklärt Tanja Mager. „Viele

Menschen mit Demenz sind oft in sich selbst und in ihre Welt versunken. Flo und seine Kollegen holen sie aus ihrer Isolation, motivieren sie, spenden Trost, wecken Erinnerungen und bringen die älteren Menschen zum Sprechen.“

Auch Katherina Schall freut sich regelmäßig auf tierischen Besuch. „Dat is mein Mädchen!“, sagt sie begeistert und drückt Maxi fest an sich. Alle zwei Wochen treffen sich die Seniorin und die Dackeldame. Seit anderthalb Jahren kommen die geschulte Hundebesitzerin Marion Vedder und ihre Hündin ehrenamtlich über den Hundebesuchsdienst „4 Pfoten für Sie“, einem Angebot der Alexianer Köln GmbH, ins Präses-Held-Haus in Wesseling. „Ich selbst hatte früher auch immer Hunde“, meint Katherina Schall. Beherzt nimmt sie die Hundedame auf den Schoß und streichelt sie, kann sie Befehle befolgen lassen und ihr den Ball zum Apportieren werfen. „Wir gehen auch öfters gemeinsam zu dritt einkaufen“, ergänzt Marion Vedder. Über diese kleinen Ausflüge unterhalten sich die beiden Damen teils noch Wochen später. „Maxi und Frau Vedder sind mir ans Herz gewachsen!“, sagt Katherina Schall mit einem großen Lächeln im Gesicht.

Dackeldame Maxi bringt regelmäßig Freude in das Präses-Held-Haus.



Therapiehund Flo gelingt es, Senioren mit Demenz aus ihrer eigenen Welt zu holen und sie zum gemeinsamen Spiel zu animieren.



Auf dem Rücken der Pferde ...

„Schneller!“, ruft der 8-jährige Jannek* jauchzend. Er kriegt gar nicht genug davon, auf Pferdename Keks eine Runde nach der anderen zu drehen, unterstützt von Reittherapeutin Anette Ditz. Seit drei Monaten nimmt er wöchentlich an der Reittherapie in Michaelshoven teil. Während der Reitstunde vergisst der Junge alles, was ihn sonst vielleicht belastet, etwa wenn er sich mit jemandem aus seiner Wohngruppe gestritten hat. Wenn er auf Keks sitzt, fällt es ihm zudem auf einmal viel leichter, sich zu konzentrieren und positive Gefühle zu zeigen. „Den Reitbereich gibt es bereits seit mehr als 25 Jahren“, erläutert Anette Ditz. „Wir sind drei Reittherapeutinnen und arbeiten mit sechs speziell für das Therapeutische Reiten ausgebildeten Pferden.“ Das Angebot nutzen hauptsächlich Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung, die vorwiegend von der Diakonie Michaelshoven betreut werden. „Die Reittherapie ist eine ganzheitliche und anerkannte Methode, die viele positive Wirkungen auf die Nutzer hat“, erklärt Anette Ditz. „Sie verbessern ihre Motorik und ihr Körpergefühl, entwickeln Vertrauen zu sich und anderen, bauen Ängste ab, empfinden Geborgenheit und lernen durch den Kontakt mit den Tieren und deren Pflege Wertschätzung, Rücksichtnahme und Verantwortung zu übernehmen. Und vieles mehr.“ Im Idealfall nehmen die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen die erworbenen oder ausgebauten Kompetenzen langfristig auch mit in ihren Alltag. Viele der Nutzer bauen eine teils sehr innige Beziehung zu „ihrem“ Pferd auf. „Da hört man dann schöne Sätze wie etwa ‚Der Janosch ist mein Freund!‘ oder auch ‚Beim Reiten fühle ich mich wie ein König!‘“, weiß Reittherapeutin Anette Ditz zu berichten. Auch Jannek umarmt am Ende der Stunde „seine“ Keks ganz fest: „Dankeschön und bis zum nächsten Mal!“ 🐾

Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde – bei der Reittherapie können Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung wertvolle Erfahrungen sammeln und Vertrauen in sich und andere entwickeln.



Der Besuch des Schul- und Jugendbauernhofs ist für die Kinder und Jugendlichen, die in acht Wohngruppen in Stephansheide leben, immer ein besonderes Erlebnis. Auf dem Glanhof werden artgerecht verschiedene Tiere gehalten, wie zum Beispiel Esel, Kaninchen oder Rinder. Die Kinder und Jugendlichen können beim Stallausmisten und Füttern mithelfen und sind mitten drin im Geschehen eines Bauernhofs. Die meist traumatisierten Kinder bauen im Umgang mit den Tieren Vertrauen und Selbstbewusstsein auf. Darüber hinaus lernen sie, Verantwortung zu übernehmen.



Auch exotische Tiere sind hin und wieder in unseren Seniorenhäusern zu Besuch. Die Bewohner des Katharina-von-Bora-Hauses (links) konnten etwa hautnah Schlangen und andere Zirkustiere, wie zum Beispiel Alpakas, erleben. Im Bodelschwingh-Haus (Mitte) besichert einmal im Jahr ein Käuzchen bettlägerigen Senioren abwechslungsreiche Momente.

NACHGEFRAGT

Ludger Reinders (Leitung „Psychosoziale Dienste“) und Antje Baumkemper (Koordination Kompetenzbereich Tiergestützte Intervention) über die Tiertherapeutischen Angebote in der Diakonie Michaelshoven.



In welchen Bereichen der Diakonie Michaelshoven werden tiertherapeutische Angebote genutzt?

AB: Das umfasst beinahe die gesamte Bandbreite. Das geht von den Besuchshunden in der Seniorenhilfe über das Therapeutische Reiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung bis hin zu Hunden, die in Wohngruppen, im Betreuten Wohnen, im Martin-Luther-Haus oder in der Werkstatt von PIA (Prozess individuelle Arbeitsförderung) eingesetzt werden. Die Kinder und Jugendlichen in Stephansheide haben zudem die Möglichkeit, auf dem Schulbauernhof „Glanhof“ vielseitige Erfahrungen zu sammeln. In den Senioreneinrichtungen sind zum Teil einmal im Jahr auch mal exotische Tiere zu Besuch.

Welche Wirkung haben die Tiere dabei auf die Menschen?

LR: Die Tierpädagogik und tiergestützte Intervention ebenso wie das Therapeutische Reiten sind anerkannte Methoden, die sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die Nutzer auswirken. Einerseits medizinisch, etwa indem die Anwesenheit der Tiere beruhigt und den Blutdruck und den Herzschlag senkt, Glückshormone ausge-

schüttet werden und vieles mehr. Andererseits unterstützen die Tiere die Förderung von Kompetenzen, etwa indem die Menschen auf einmal bereit sind, vor die Türe zu gehen, ihre Motorik verbessern können, mit anderen in Kontakt kommen, motivierter sind, Aufgaben übernehmen möchten, ihr Selbstbewusstsein stärken, Ängste abbauen, Vertrauen aufbauen, Respekt und Rücksichtnahme lernen. Oftmals agieren die Vierbeiner auch als Eisbrecher oder Katalysator in schwierigen Situationen.

Müssen bei tiertherapeutischen Angeboten bestimmte Standards eingehalten werden?

LR: Definitiv. Zum einen müssen die Angebote in der pädagogischen Konzeption und im Qualitätsmanagement verankert sein, zum anderen müssen etwa die Hundebesitzer nachweisen, dass ihre Tiere die Wesenseignung bestanden und eine Ausbildung absolviert haben sowie die medizinischen und hygienischen Voraussetzungen erfüllen. Zudem wird der Einsatz der Tiere regelmäßig überprüft bzw. im kollegialen Austausch reflektiert. Außerdem legen wir großen Wert auf Tierschutz. 🏠

Marienkäfer

Man nennt ihn auch Glücks- oder Herrgottskäfer. Wegen seiner Nützlichkeit für die Landwirtschaft (Schädlingsbekämpfung) glaubten die Bauern einst, dass der Käfer ein Geschenk der Jungfrau Maria sei und benannten ihn nach ihr. Der Aberglaube besagt, dass er Kinder beschützt und die Kranken heilt, wenn er ihnen zufliegt. Übrigens: Tut man dem Marienkäfer ein Leid an oder tötet ihn gar, bringt das Unglück. 🏠





OH HAPPY DAY –
wie die Piraten sich ins Glück singen

Wer unter der Dusche oder im Auto singt, lebt gesünder. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Singen macht nicht nur glücklich, sondern hält auch Körper und Geist fit. Dabei kommt es nicht auf Perfektion und Textsicherheit an. Wer dann noch in der Gemeinschaft singt, der hat – in den meisten Fällen – auch noch Spaß und Freude. So wie die Teilnehmer des „Michaelshovener Piratenchor“, die sich einmal die Woche zur Chorprobe treffen. Das Niveau ist sicherlich nicht mit dem der Wiener Sängerknaben zu vergleichen. Doch haben diese auch so viel zu lachen?

„Mit welchem Lied wollen wir beginnen?“, fragt der Chorleiter Christoph Watrin in die Runde. Im Stimmengemenge der Chormitglieder setzt sich „Aber bitte mit Sahne“ durch. Als Watrin die Melodie auf dem Keyboard anklingen lässt, swingen die Teilnehmer sofort mit, einige im, andere auch etwas außerhalb des Taktes. Auf jeden Fall geht die Musik hier allen direkt ins Blut. Gerade noch ging es um Früchteeis, Kirsch´ und Banane, als plötzlich Ulla E.*, eine der Teilnehmerinnen, impulsiv und mit vollem Körpereinsatz „Ice, Ice, Baby“ rappt. Es war ihr Vorschlag, diesen Refrain mit einzubauen. Weiter geht es fließend mit dem Gospelsong „Oh Happy Day“. Ein Medley aus verschiedenen Lieblingsliedern der Teilnehmer; das höchst professionell arrangiert klingt.

Prominenter Chorleiter

Kein Wunder, denn der Chorleiter Christoph Watrin ist ein Vollblutmusiker: Er studiert Musik auf Lehramt, hat unzählige Auftritte bei Events, komponiert seine eigenen Stücke und kennt viele namhafte Musiker. Und wer sich noch an die Boygroup-Ära erinnert, wird in ihm eines der Mitglieder der erfolgreichen „US5“ erkennen. Alles begann Ende 2013, als er ehrenamtlich in Michaelshoven tätig wurde. „Ich verbrachte viel Zeit mit den Bewohnern, die im Thomas-Haus leben. Wir sind gemeinsam ins Theater gegangen, waren kreativ und irgendwann haben wir dann auch mal gemeinsam gesungen“, erinnert sich der 27-Jährige zurück. Berührungsängste, weil die Bewohner eine geistige Behinderung haben, hatte er nicht.

Erfolgreiche Auftritte

Anfang 2014 kam dann die Idee mit dem Chor auf. Christoph Watrin startete zunächst mit sieben Teilnehmern aus dem Thomas-Haus. „Es war immer ein Traum von mir, einen Chor zu leiten. Und das hier ist ein riesengroßes Geschenk“, sagt der Chorleiter. Der erste Auftritt fand schon sechs Monate später bei einem großen Sportevent auf der Kölner Jahnwiese vor dem RheinEnergieStadion statt. Mit dem „Stammbaum“ von den Bläck Fööss eroberten sie die Herzen des Publikums. Ein paar weitere Auftritte folgten. Die Anzahl der Chormitglieder wuchs und auch das Repertoire. „Wir verbreiten sehr viel Freude bei unseren Auftritten. Es ist nicht wichtig, jeden Ton zu treffen. Aber professionelle Arrangements sind mir als Musiker wichtig“, erklärt Watrin. So werden sie bei den Auftritten von einem Profi-Schlagzeuger und einer Saxophonistin begleitet.

Über sich hinauswachsen

Jetzt proben sie für den kommenden Auftritt im September: Neben dem „Oh Happy Day“-Medley singen sie unter anderem noch „Anita“, „Kölsche Jung“ und „Unser Stammbaum“. Die Vorschläge kommen meist von den Teilnehmern. Die Probe ist sehr lebendig, es wird viel gelacht, sie kabbeln sich gegenseitig und doch fragt keiner nach einer Pause oder verlässt den Raum. Nach jedem geprobteten Stück spenden sich die Sänger Beifall, und der Chorleiter gibt ihnen Feedback. Jeder scheint seine Rolle im Chor gefunden zu haben. Wie Christiane R.*, die sich beim Singen zurückhält, aber das Glockenspiel im perfekten Moment erklingen lässt. „Die Teilnehmer haben sich immens weiterentwickelt. Erst trauten sie sich nicht zu singen. Und als wir dann unseren ersten Auftritt hatten, haben sie alles gegeben und sind über sich hinausgewachsen“, erklärt Christoph Watrin. „Es ist hier so menschlich, so herzlich, jeder kann so sein und kommen, wie er ist.“



* Name von der Redaktion geändert

Der nächste Song von ABBA steht an: „Thank you for the music“. Christoph Watrin erklärt, worum es in dem Song geht. Was wäre dieses Leben ohne Musik, was wären Trauer und Glück ohne Musik, heißt es darin. „Tja, was wäre die Welt denn ohne Musik?“, fragt er in die Runde. „Es wäre langweilig“, antwortet Ulla E.* direkt.

Renate M.* ist seit der Gründung dabei. Sie ist sehr textsicher, hört sich abends regelmäßig die Übungs-CD an und beklagt, dass ihr Verlobter kein Interesse am Singen hat. „Als der Christoph das erste Mal hier war, da dachte ich, oh so ein netter junger Mann“, grinst die 76-jährige. „Der ist echt in Ordnung, wir mögen den sehr gerne und sind zufrieden mit ihm. Den

Christoph geben wir nicht mehr weg. Der ist zu wertvoll“, ergänzt sie. Nach anderthalb Stunden ist die Probe zu Ende und alle sehen sehr zufrieden aus. „Singen verbindet. Und wenn wir uns hier verbunden fühlen in der Gemeinschaft, dann sind wir glücklich“, sagt Watrin. Das hört und sieht man den Teilnehmern des Piratenchors an. Na dann: Ahoi und Glück auf. 🇩🇪



INFO: Thomas-Haus

Im Thomas-Haus, das im wunderschönen Park der Diakonie Michaelshoven gelegen ist, leben 28 erwachsene Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. In der angegliederten Tagesstätte für Senioren werden Menschen mit geistiger Behinderung im Rentenalter betreut, beschäftigt und individuell gefördert. Der Piratenchor ist ein inklusives und generationenübergreifendes Freizeitangebot. Was zunächst als Spendenprojekt begann, hat sich inzwischen als festes Angebot erfolgreich im Thomas-Haus etabliert. 🇩🇪

Auf der Suche nach dem Glück

Die Nutzer der Seniorentagesstätte für Menschen mit geistiger Behinderung im Rentenalter über ihre persönlichen Glücksmomente.

Frau D.: „Wenn ich bald meinen Vater wiedersehe, dann bin ich glücklich. Und Hähnchen essen macht mich glücklich.“

Frau R.: „Ich hatte einen tollen Urlaub, und wir haben soviel lachen müssen. Besonderen Spaß hat mir ein witziges Ballspiel gemacht. Am Strand Drachen steigen lassen, das war schön. Und ich bin glücklich, wenn wir dienstags Chorprobe mit Christoph haben. Singen macht mir viel Freude.“

Frau B.: „Ich bin glücklich, wenn ich einen Cappuccino trinken kann und wir nach Königsdorf fahren. Auch freu ich mich, wenn R. (Integrationsjobber) kommt, um mit mir spazieren zu gehen. Dann gehen wir auch immer leckeren Cappuccino trinken. Es macht mir viel Spaß, mit A. (Musiktherapeutin) Musik zu machen.“

Frau S.: „Der Urlaub war schön, aber ich war glücklich, wieder zuhause zu sein und in meinem Bett schlafen zu können. Wenn ich mir ein neues Puzzle kaufen und eine Perlenkette neu auffädeln kann, dann bin ich glücklich. Und ich bin glücklich, wenn ich für alle Senioren einen Kuchen backen kann. Ich freu mich auf jeden Dienstag, denn da kommt der Christoph und wir singen schöne Lieder.“

Herr K.: „Ich bin glücklich, wenn ich die Betreuer veräppeln kann, zum Beispiel wenn ich ihnen Salz in den Kaffee schütten kann. Und in Urlaub fahren ist spannend und macht Spaß.“

Herr B.: „Ich freu mich, wenn ich mal mit der Pferdekutsche fahren kann. Und im Urlaub bin ich mit einer Kutsche gefahren. Da war ich ganz glücklich.“

Herr W.: „Wenn mein Bruder mich abholt, bin ich froh und glücklich. Dann gibt es leckeren Kuchen. Und ich fahre so gerne mit dem Fun2Go-Rad und freu mich, wenn die Leute sehen, dass ich damit fahre. Ich freu mich riesig, wenn wir meinen ehemaligen Betreuer besuchen.“

Hufeisen

Vor Jahrhunderten war das Eisen noch ein sehr teurer Rohstoff. Daher konnten es sich die einfachen Bauern nicht leisten, die Hufe der Pferde beschlagen zu lassen. Umso glücklicher waren sie, wenn sie am Wegesrand ein abgefallenes Hufeisen finden konnten. Viele hängten es daraufhin an der eigenen Stallwand auf. Ein nach oben geöffnetes Hufeisen bedeutet, dass das Glück bestehen bleibt und weiteres hinzukommt. Zeigt die Öffnung nach unten, fällt das Glück hingegen heraus. 🍀



In der Senioreneinrichtung Katharina-von-Bora-Haus im schönen Köln-Lindenthal leben 51 Bewohnerinnen und Bewohner. Christa Dressel ist dort langjährige Mitarbeiterin und leitet den Sozialen Dienst. Sie fragte bei einigen Bewohnern und Mitarbeitern nach, was sie denn glücklich macht:

”

Freizeit und
Gesellschaft
tun mir gut.

”

Ich bin glücklich, dass ich hier
so gut untergebracht bin.

”

Wenn ich anderen
helfen kann.

”

Meine Familie macht
mich glücklich.

”

Ich bin gesund, das
macht mich glücklich.

”

Wenn meine
Tochter mich
besucht.

”

Dass ich alleine
gehen kann.

”

In der Sonne
sitzen zu können.

”

Ich freue
mich immer
über Besuch.

”

Stresslose Zeiten

”

Wenn ich
morgens ohne
Schmerzen
aufstehe.

”

Ein schönes
Buch lesen.

Einige junge Nachwuchsreporter, die in Michaelshoven leben und betreut werden, haben das Glück auf dem Gelände gesucht.



Als wir die Möglichkeit bekommen haben, einen Artikel zum Thema Glück zu schreiben, waren wir zunächst sehr erfreut. Nach ersten gemeinsam geteilten Gedanken, was Glück überhaupt bedeutet und ist, mussten wir schnell feststellen, dass es keine allgemeingültige Definition dazu gibt und sich das Glück nicht so leicht packen lässt. Dann nach einer kurzen Recherche am Rechner hat uns das sommerliche Wetter dazu inspiriert, uns draußen unter andere

Menschen zu begeben, um dort dem Glück etwas mehr auf die Spur zu kommen und einfach einmal zu fragen, was Glück für sie bedeutet.

Wir trafen unterschiedlichste Menschen, die unseren Fragen zwar überrascht, aber dennoch offen begegneten. Es entwickelten sich kurze und interessante Gespräche rund um die Themen Gesundheit, Erfolg, Wetter, Freundschaft, Beruf, Seele und Sinn und die Welt bzw. das Leben im Allgemeinen:

„Glück ist für mich, wenn man nach fünf Jahren Kampf einen Platz für eine Umschulung bekommt.“

Patrick D. – Umschüler Berufsförderungswerk Köln

„Glück ist für mich, Sonne im Herzen und Leuchten in den Augen zu tragen.“

anonyme Spaziergängerin

„Glück bedeutet für mich, einen Sinn im Leben zu haben.“

Lynn R. – Mitarbeiterin
Diakonie Michaelshoven

„Mit einem Freund bei schönem Wetter unter einem Baum zu sitzen, ist für mich Glück.“

Sven C. – Umschüler Berufsförderungswerk Köln

„Freunde zu haben, bedeutet für mich Glück.“

Uta K. – Mitarbeiterin Diakonie Michaelshoven

„Für mich kann der Moment Glück sein, in dem ich die Sonne auf dem Rhein glitzern sehe, dabei Musik höre und an das denke, was gerade alles in meinem Leben passiert. An Schönes und weniger Schönes.“

Matthias B. – Mitarbeiter Diakonie Michaelshoven

„Ich bin glücklich, wenn meine Liebsten gesund sind und das Leben unkompliziert ist.“

Annette D. – Mitarbeiterin Diakonie Michaelshoven

Dieser Artikel wurde verfasst von:

- Amina Zarawi (WG Im alten Pfarrhaus)
- Anna-Lena Schmitz (WG Zora)
- Sarah Franzen (WG Regenbogen)
- Matthias Bathen (Heilpädagogische Tagesförderung)

3 Gänge-Menü zum Glücklicherweise

GLÜCKSREZEPTE



Bananen machen glücklich, weil sie einen besonders hohen Wert an Tryptophan enthalten. Damit kann der als Glückshormon bezeichnete Botenstoff Serotonin gebildet werden.

1. Gang Pikante Bananen-Currycremesuppe

Zutaten:

3 Bananen
4 EL Sherry
0,6 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
100 g Frischkäse
60 g geriebenes Pumpernickel
60 g Sbrinz Switzerland Käse gerieben
(oder Parmesan) Zitronensaft, Safran,
Currypulver, Cayennepfeffer

Zubereitung:

- 2 Bananen mit Sherry und Zitronensaft pürieren und in einen Topf geben.
- Brühe dazugeben und erhitzen, anschließend Safran, Frischkäse und die Gewürze dazugeben.
- Den Käse in die Suppe geben und schmelzen, kurz aufkochen, in vorgewärmte Suppentassen geben, mit dem geriebenen Pumpernickel und Bananenscheiben dekorieren.

Curry macht glücklich, weil das Gehirn durch die Schärfe Endorphine, Schmerzkiller, produziert. Diese fördern das Glücksgefühl.



2. Gang Mexikanische Schokoladensauce auf Lasagneblättern

Zutaten:

100 g Zartbitterschokolade (60 % Kakaoanteil)
1 reife Avocado
2 kleine Chilischoten
400 g Lasagneblätter oder dicke Bandnudeln
Saft von ½ Zitrone
Knoblauchzehen
Öl
Salz, Pfeffer, Piment
Pistazienkerne

Zubereitung:

- Schokolade im Wasserbad schmelzen.
- Avocadofleisch auslösen, in feine Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Knoblauch schälen, hacken und in Öl anschwitzen, klein gehackte Chilischoten dazugeben und leicht anrösten.
- Lasagneblätter oder dicke Bandnudeln „al dente“ kochen (von dem Kochwasser etwas für die Schokoladensauce zurückhalten)
- Die geschmolzene Schokolade zu der Knoblauch-Chilimischung geben und alles gut verrühren; mit Nudelwasser angießen, bis eine cremige Sauce entsteht.
- Nudeln abgießen und noch feucht mit der Schokoladensauce übergießen und umwenden.
- Mit Avocadospalten und Pistazienkernen dekorieren und sofort servieren.



Schokolade macht glücklich, weil unser Gehirn dann den Glücksbotsstoff Serotonin ausschüttet.

Espresso macht glücklich, weil Koffein die Freisetzung und Verbreitung der Glückshormone Endorphin, Serotonin und Dopamin fördert.



3. Gang Mocca-Muffins

Zutaten für 18 Stücke:

160 g Zucker
2 TL Backpulver
½ Tasse Espresso
2 Eier
240 ml Milch
1 Pck. Vanillezucker
140 g Naturjoghurt
250 g Mehl
100 g Schokoraspel
1 Msp. Zimt
1 Prise Salz

Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad vorheizen, Muffinblech mit Papierförmchen auslegen
- Zucker, Backpulver, Espresso, Zimt, Salz, Eier, Milch, Vanillezucker und Joghurt gut verrühren, bis der Zucker aufgelöst ist.
- Mehl und Schokoraspel unterheben.
- Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.
- Wenn Sie noch mehr Glück brauchen, geben Sie als Dekoration noch Schokoraspel oder etwas flüssige Kuvertüre auf die Muffins.



Die Pinguin- Geschichte

*Dr. Eckart von Hirschhausen verrät,
wie man im passenden Umfeld sein Glück findet.*

Dr. Eckart von Hirschhausen (Jahrgang 1967) studierte Medizin und Wissenschaftsjournalismus in Berlin, London und Heidelberg. Seine Spezialität: medizinische Inhalte auf humorvolle Art und Weise zu vermitteln und gesundes Lachen mit nachhaltigen Botschaften zu verbinden. Seit über 20 Jahren ist er als Komiker, Autor und Moderator in den Medien und auf allen großen Bühnen Deutschlands unterwegs. Durch die Bücher „Arzt-Deutsch“, „Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“, „Glück kommt selten allein ...“ und „Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist“ wurde er mit über 5 Millionen Auflage einer der erfolgreichsten Autoren Deutschlands. Aktuell tour er mit seinem Bühnenprogramm „Wunderheiler – Wie sich das Unerklärliche erklärt“. In der ARD moderiert Eckart von Hirschhausen die Wissensshows „Frag doch mal die Maus“ und „Hirschhausens Quiz des Menschen“.

Wenn Sie sich interaktiv mit dem Thema Glück beschäftigen möchten, dann besuchen Sie das Online-Glückstraining von Dr. Eckart von Hirschhausen unter www.glueck-kommt-selten-allein.de. 📱

Diese Geschichte ist mir tatsächlich genau so passiert. Vor Jahren wurde ich als Moderator auf einem Kreuzfahrtschiff engagiert. Da denkt jeder: „Tolle Sache.“ Das dachte ich auch, bis ich auf das Schiff kam. Dort merkte ich leider schnell: Ich war, was das Publikum betraf, auf dem falschen Dampfer: Die Gäste hatten sicher einen Sinn für Humor. Ich hab ihn nur in den zwei Wochen nicht gefunden. Aber noch schlimmer: Seekrankheit kennt keinen Respekt vor der Approbation. Kurz gesagt – ich war auf der Kreuzfahrt kreuzunglücklich.

Endlich, nach drei Tagen auf See, fester norwegischer Boden. Ich ging in den Zoo. Oder besser gesagt: Ich wankte. Im Zoo sah ich einen Pinguin auf seinem Felsen stehen. Ich dachte: „Du hast es ja auch nicht besser als ich. Immerzu Smoking? Wo ist eigentlich deine Taille? Die Flügel zu klein. Du kannst nicht fliegen. Und vor allem: Hat der Schöpfer bei dir die Knie vergessen?“ Mein Urteil stand fest: Fehlkonstruktion. Dann ging ich eine kleine Treppe hinunter und sah durch eine Glasscheibe in das Schwimmbecken der Pinguine. Und da sprang „mein“ Pinguin ins Wasser, schwamm dicht vor mein Gesicht, schaute mich an, und ich spürte, jetzt hatte er Mitleid mit mir: Er war in seinem Element. Boh ey. Ohne Worte.

Ich habe es nachgelesen: Ein Pinguin ist zehnmal windschnittiger als ein Porsche! Mit der Energie aus einem Liter Benzin käme er über 2500 km weit! Pinguine sind hervorragend geeignet, zu schwimmen, zu jagen, zu spielen – und im Wasser viel Spaß zu haben. Sie sind besser als alles, was Menschen jemals gebaut haben. Und ich dachte: Fehlkonstruktion! Das Ultraschallbild beweist: Der Pinguin erinnert mich an zwei Dinge: erstens, wie schnell ich Urteile fälle, nachdem ich jemanden in nur einer Situation gesehen

habe, und wie ich damit komplett danebenliegen kann. Und zweitens, wie wichtig das Umfeld ist, damit das, was man gut kann, überhaupt zum Tragen kommt, zum Vorschein und zum Strahlen. Menschen haben die Tendenz, sich an allem festzubeißen, was sie nicht können, was ihnen Angst macht. Das kann man machen, aber es ist nicht sinnvoll. Wir alle haben unsere Stärken und unsere Schwächen. Viele unternehmen große Anstrengungen, um ihre Macken auszubügeln. „Verbessert“ man seine Schwächen, wird man eventuell mittelmäßig. Stärkt man hingegen seine Stärken, wird man einzigartig. Wenn wir immer wieder denken: „Ich wäre gerne so wie die anderen“, kleiner Tipp: „Andere gibt es schon genug!“ Viel sinnvoller, als sich mit Gewalt an die Umgebung anzupassen, ist, das Umfeld zu wechseln.

Menschen ändern sich nur selten komplett und von Grund auf. Salopp formuliert: Wer als Pinguin geboren wurde, wird auch nach sieben Jahren Therapie und Selbsterfahrung in diesem Leben keine Giraffe werden. Sich für die Suche nach den eigenen Stärken um Hilfe zu bemühen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Intelligenz. Ein guter Therapeut wird wie ein guter Freund oder eine gute Freundin nicht lange

fragen: Warum hättest du gerne so einen langen Hals? Sondern: Was willst du? Was macht dir Freude? Wann geht dein Herz auf? Wann haben andere mit dir Freude? Was ist dein Beitrag? Wofür brennst du, ohne auszubrennen?

Und wenn du merkst, du bist ein Pinguin, schau dich um, wo du bist. Wenn du feststellst, dass du dich schon länger in der Wüste aufhältst, liegt es nicht nur an dir, wenn es nicht „flutscht“. Alles, was es braucht, sind kleine Schritte in die Richtung deines Elements. Finde dein Wasser. Und dann heißt es: Spring ins Kalte! Und schwimm! Und du weißt, wie es ist, in deinem Element zu sein. Pinguin geboren, schon vor der Geburt.

In diesem Sinne: Viel Glück! Mein Pinguin grüßt Ihren Pinguin und wünscht Ihnen viel Zeit in Ihrem Element!

(aus: Dr. Eckart von Hirschhausen, „Glück kommt selten allein“, S. 355-358) 📖



Sternschnuppe

Sieht man eine Sternschnuppe, so wird ein Wunsch in Erfüllung gehen, sagt der Volksmund. Doch das gilt nur dann, wenn der Wunsch bis zum Verglühen der Sternschnuppe zu Ende gedacht wurde. Die Menschen hielten Sterne einst für göttliche Lichtfunken am dunklen Firmament und die Sternschnuppen für Dochte, die Engel beim Putzen der Himmelskerzen fallen ließen. 📖



Menschen in Michaelshoven

Marwa*

„Glück ist, eine neue Heimat zu finden, in der ich nicht um das Leben meiner Kinder fürchten muss“, sagt die Syrerin Marwa. Die mutige Frau ist mit ihren drei kleinen Kindern vor dem Krieg in Syrien geflohen. Nach rund einem halben Jahr Aufenthalt in Deutschland und trotz vieler existenzieller Probleme kümmert sie sich in der Diakonie Michaelshoven ehrenamtlich um andere Menschen.

Bis zum Ausbruch der Unruhen in Syrien vor fünf Jahren führte die 40-Jährige mit ihrem Mann ein zufriedenes Leben. Sie lebten in einem schönen Haus, hatten ein Auto und auskömmliche Berufe, in denen sie Erfüllung fanden. Als dann noch die drei Kinder geboren wurden, schien das Glück perfekt. Dann kam das Jahr 2011 und mit ihm ein friedlicher Protest im Zuge des Arabischen Frühlings, der dann rasch zum bewaffneten Konflikt wurde. Die Familie wohnte im Zentrum der Unruhen, in der Millionenstadt Aleppo. Als Marwa und ihr Mann merkten, dass sich die politische Situation in Syrien immer mehr zuspitzte, sammelten sie ihre

gesamten Ersparnisse und planten ihre Flucht.

Zerstörte Heimat

Marwas 54-jähriger Ehemann sollte in Europa ein neues Leben aufbauen und seine Familie dann nachholen. Schweren Herzens ließ er seine Familie alleine und floh vor knapp zwei Jahren über die Türkei nach Deutschland, in ein sicheres Leben. „Mein Mann Bade hatte Glück, denn er wurde sehr herzlich aufgenommen. Aber als Flüchtling durfte er nicht arbeiten. Wie sollte er uns so ernähren?“, erinnert sich Marwa. Also harrten Mutter und Kinder in Syrien aus, in einem Land, in dem sie jeden Tag um ihr Leben fürchten mussten.

„Das Schlimmste war die ständige Angst um unser Leben“, berichtet die dreifache Mutter, „aber irgendwie gewöhnt man sich auch daran.“ Dann jedoch änderte sich jedoch schlagartig alles: Am 1. März 2015 fuhr Marwa gegen 14 Uhr von der Arbeit nach Hause und fand ihr Haus in Trümmern vor: Nicht nur das Gebäude, sondern das gesamte Hab und Gut, alle persönlichen Dinge und Erinnerungen, wie die Fotoalben ihrer Kinder, waren zerstört.

„Ich war nur froh, dass weder meine Kinder noch ich zu Hause waren, als die Bombe einschlug. Aber in diesem Moment wurde mir schlagartig klar, dass wir schnellstmöglich weg mussten“, erinnert sich Marwa.

Das kleine Glück

Noch zwei Monate musste Marwa mit ihren Kindern jedoch in dem zerbombten Haus leben, bevor sie über Istanbul nach Deutschland fliehen konnten. Hier angekommen überwog zunächst die Wiedersehensfreude. *„Wir waren so glücklich, dass wir endlich wieder vereint waren und keine Angst mehr haben mussten“*, erinnert sich die Syrerin. Doch nach der anfänglichen Euphorie holte sie der Alltag in einem fremden Land mit einer komplett anderen Kultur, ohne Freunde und den Rest der Familie, ein. Vor allem Marwas neunjähriger Sohn Mutaz litt und leidet auch heute noch sehr stark unter Heimweh. *„Mutaz fragt uns jeden Tag, wann wir wieder nach Aleppo, nach Hause, gehen. Wann er wieder mit seinen Freunden spielen und in seine Schulklasse gehen kann“*, berichtet sein Vater. Marwas jüngster Sohn, der vierjährige Yusuf, hingegen kann schon sehr gut Deutsch und fühlt sich in Deutschland wohl. *„Ich habe durch den Krieg und die Flucht gemerkt, wie relativ Glück ist“*, erklärt die dreifache Mutter. *„Bisher bedeuteten Dinge wie eine erfüllende Arbeit, Geld und Freunde für mich Glück. Nun freue ich mich, wenn ich sehe, dass es meinen Kindern gut geht und sie die Möglichkeit haben, friedlich und sorgenfrei zu leben.“*

Ehrenamtliches Engagement

Marwa selbst kann sich nach nur sieben Monaten in Deutschland schon sehr gut auf Deutsch verständigen. Die zierliche Person ist eine starke Frau, die ihren Neuanfang in Deutschland so gut wie möglich gestalten möchte. *„Ich versuche immer, das Beste aus einer Situation zu machen“*, sagt sie. In Syrien galt die 40-Jährige als emanzipiert, weil sie sich nicht damit begnügte, die Kinder zu versorgen, sondern beruflich Karriere machte. Sie studierte Englisch, arbeitete fünf Jahre lang in der internationalen

Schule „ICADA“ in Aleppo und gründete im Jahr 2002 einen Kindergarten namens „Arabic dream“. Aber wie geht es einer solchen Frau, die immer gearbeitet hat und nun in Deutschland erstmal zur Untätigkeit gezwungen ist? *„Ich persönlich wäre glücklich, wenn mein Mann und ich etwas zu tun hätten, eine Arbeit, die uns das Gefühl eines selbstbestimmten Lebens gibt, und wir so der Gesellschaft, die uns so herzlich aufgenommen hat, auch etwas zurückgeben könnten“*, erklärt sie, *„und wenn ich dabei Freunde finden würde.“* Nun arbeitet Marwa ehrenamtlich in der Herzkammer, der zentralen Annahme- und Abgabestelle für Sachspenden der Diakonie Michaelshoven. Hier nimmt sie, gemeinsam mit den anderen ehrenamtlichen Mitarbeitern jeden Freitag von neun Uhr morgens bis ein Uhr mittags Sachspenden an, sortiert sie und gibt sie dann an Menschen weiter, die von der Diakonie Michaelshoven betreut werden.

Wunsch nach Integration

Ihre Kolleginnen sind begeistert von ihrer neuen Mitstreiterin und bewundern sie für so viel Mut, Lebensfreude, Engagement und ihre Fähigkeit, sich bereits nach so kurzer Zeit auf Deutsch so gut verständigen zu können. Für Marwa ist diese ehrenamtliche Arbeit wie ein kleiner Lichtblick am Ende eines langen, dunklen Tunnels. Durch diese Tätigkeit fühlt sie sich gebraucht und erhält die Möglichkeit, die Deutschkenntnisse, die sie im wöchentlichen Kurs lernt, anzuwenden. *„Ich freue mich, dass ich hier bedürftigen Menschen helfen und gleichzeitig soziale Kontakte knüpfen kann und dadurch auch die deutsche Mentalität besser kennenlerne“*, erklärt die 40-Jährige lächelnd. Denn ihr Ziel ist es, nach dem erfolgreichen

Abschluss des Deutschkurses und dem anschließenden Integrationskurs eine Arbeit annehmen zu können, die es ihr ermöglicht, wieder so selbstständig und emanzipiert zu leben, wie sie es aus ihrer Heimat kennt. 🇩🇪

** Wie viele andere Syrer und Syrerinnen auch möchte Marwa aus Angst vor Repressalien gegen ihre Familie ihren Nachnamen nicht publizieren und sich nicht frontal fotografieren lassen.*

Handybilder des zerstörten Hauses von Marwa in Aleppo.





Haltgeber & Ermöglicher sein

Wo komme ich her? Wer bin ich? Wer oder was hält mich im Leben? Was macht mich und andere glücklich? Tiefgehende Fragen, mit denen sich die Menschen seit jeher beschäftigen. Und nicht unbedingt Themen, die man in einer Kindertagesstätte erwarten würde. Und doch sind auch bereits Kinder auf ihre Weise auf der Suche nach Antworten auf diese im weitesten Sinne auch religiösen Fragen. Unterstützung erhalten sie dabei auch von den Erziehern in den evangelischen Kitas der Diakonie Michaelshoven. Christliche Werte und Religionspädagogik spielen hier eine wichtige Rolle. Durch Gebete, Andachten, Lieder, Rollenspiele, aber auch in den kleinen Dingen im Kita-Alltag soll der Glaube für die Kleinen konkret erlebbar werden. Und zwar immer möglichst anschaulich und spannend für die Kinder.

„Schaut mal, ich habe hier einen Stein in der Hand, der ist so schwer, dass ich ihn kaum halten kann!“ Gebannt schauen die rund 40 Kinder der Kita Apfelbaum in Wesseling auf Erzieher Thomas Hess, der in der Mitte ihres Stuhlkreises steht. „Manchmal hat man ja auch einen Stein auf dem Herzen oder auf der Seele“, erklärt der Kita-Mitarbeiter ruhig. „wenn

man zum Beispiel Angst hat oder sich geärgert hat. Da tut es gut, wenn man darüber sprechen kann. Habt Ihr denn zurzeit irgendwelche Sorgen?“, fragt er die Kinder. Auf Antworten muss er nicht lange warten: „Ich habe Angst vor Monstern!“, sagen direkt mehrere der Jungs und Mädchen. „Ich fürchte mich davor, bald allein zur Schule gehen zu müssen!“, sagt eines der Kinder. „Und ich habe Angst, dass jemand, den ich lieb habe, krank wird“, meint ein Junge aufgeregt. „Ich kann eure Ängste gut verstehen“, versichert Thomas Hess den Kindern. „Wir packen die jetzt alle in diesen Stein. Und dann vertrauen wir sie Gott an, da sind sie gut aufgehoben. Und jetzt singen wir alle gemeinsam: ‚Gott, du stützt mich, Gott, du stärkst mich, Gott, du machst mir Mut.‘“ Die Kinder machen eifrig mit, die vertrauten Worte können sie alle auswendig.

Offen über Sorgen und Freude sprechen

„Nachdem wir jetzt die Sorgen losgelassen haben, gibt es doch bestimmt auch vie-



les, das euch ganz doll glücklich und froh macht, nicht wahr?“, fragt Kita-Leiterin Sabine Noeckel ihre Schützlinge. So rasch, wie die Ärmchen zum Melden in die Höhe schnellen, können sie und





ihr Kollege die Kinder kaum drannehmen: „Wenn ich mit meinen Freunden spielen kann! Wir fahren bald in Urlaub! Wenn draußen alles so schön wächst! Ins Schwimmbad gehen! Ich freue mich, wenn wir Ausflüge machen!“, sind nur einige der vielen Antworten. „Alles, was uns froh macht, ist auch gut bei Gott aufgehoben“, erklärt Thomas Hess, der neben der Erzieherausbildung auch eine Ausbildung zum Diakon absolviert hat. „Dafür zünden wir symbolisch diese Kerze hier an und singen noch einmal gemeinsam den Vers von eben.“ Wieder stimmen alle Kinder lautstark mit ein. Die monatliche Andacht ist ein fester Bestandteil des Kita-Alltags. Normalerweise leitet sie Pfarrer Veit von der Evangelischen Kirchengemeinde, der heute jedoch leider verhindert ist. Wie alle Kitas der Diakonie Michaelshoven arbeitet auch die Kita Apfelbaum eng mit der Gemeinde vor Ort zusammen. Die Pfarrerinnen und Pfarrer stimmen mit den Erzieherinnen

und Erziehern Gottesdienste, Feste, Geschichten und Lieder ab und besuchen die Kindergartenkinder regelmäßig in den Einrichtungen.

Werte und Selbstbewusstsein vermitteln

„Viele der Eltern haben sich bewusst für einen evangelischen Träger entschieden“, erläutert die Leiterin. Auch einige muslimische Eltern seien darunter. „Sie wünschen sich, dass den Kindern überhaupt etwas an Religion und bestimmte Werte vermittelt werden.“ Die Kindergartenkinder nehmen alle an den religionspädagogischen Angeboten der Kita, wie etwa dem täglichen Gebet vor dem Mittagessen oder auch den Andachten, teil, nur eben teilweise mit leichten Unterschieden. „Der eine betet dann mit gefalteten Händen, der andere eben mit nach oben geöffneten“, so die Kita-Leiterin. Die Kinder machen gerne dabei mit, sprechen die ihnen bekannten Gebete und Texte

und singen lauthals bei den Liedern mit. Es sei spannend, wie die Kinder ihren eigenen Zugang zur Religion entdecken, meint Sabine Noeckel. „Wir zwingen niemandem den Glauben auf, bringen ihn aber den Kindern näher. Natürlich feiern wir auch die christlichen Feste und Bräuche mit den Kindern, um aufzuzeigen, dass Jesu Wort und Leben auch heute noch im Alltag Bedeutung haben.“ Selbst die Kinder, deren Familien nicht regelmäßig in den Familiengottesdienst gehen, könnten so dennoch etwas mitnehmen, ist sich Erzieher Thomas Hess sicher: „Etwa die Wertschätzung für die Religion, für andere Menschen, die Werte der christlichen Nächstenliebe und dass der Glaube Halt gibt. Die Kinder sollen merken, dass Gott sie im Leben begleitet, dass er ein Ermöglicher ist und ihnen zuhört und auch wieder aufhilft, wenn sie mal fallen.“

Toleranz und Verständnis für andere

Die Grundlage der pädagogischen Arbeit in den Kitas ist dabei die Überzeugung, dass jedes Kind als Teil der Schöpfung angenommen und in seiner Einzigartigkeit gesehen werden muss. „Wir möchten den Kindern zeigen, dass sie selbst wertvoll sind und nicht das, was sie materiell besitzen. Dass sie hier Halt und Orientierung finden und stolz auf sich selbst sein können“, erklärt Sabine Noeckel. Die 42 Kinder stammen aus insgesamt 13 Nationen, rund 30 von ihnen haben eine andere Muttersprache als Deutsch. „Natürlich ist das manchmal etwas schwer zu handhaben“, so die Kita-Leiterin. Aber dadurch werde ihrer Ansicht nach die Einrichtung auch zu einem Ort der Begegnung, an dem die Kinder Toleranz und Verständnis für andere entwickeln können. Sie selbst habe hier ihren Traumjob gefunden, berichtet sie fröhlich. Es sei ein sehr erfüllendes Gefühl zu sehen, wie manche der Kinder sich dank der Zuwendung im Laufe der Zeit entwickeln, bestätigt auch ihr Kollege: „Wir haben hier auch viele kin-

derreiche Familien, und da rutschen manche der Kleinen auch schon mal in den Anforderungen des Alltags zuhause ein wenig durch“, so Thomas Hess. „Wir haben hier die Chance, jedes Kind so anzunehmen, wie es ist, und da abzuholen, wo es steht, und es weiter zu begleiten.“

Begegnung zwischen Alt und Jung

Während der Andacht und auch an anderen Tagen können die Kinder und ihre Erzieher noch weitere, ganz besondere Gäste willkommen heißen: Die Kita liegt direkt neben dem Seniorenzentrum Präses-Held-Haus. Die Generationen sehen sich daher regelmäßig, neben der Andacht auch an den gemeinsamen Hochbeeten oder bei anderen gemeinsamen Aktionen. Die Kinder lernen von den Senioren und diese wiederum erfreuen sich an der Unbeschwertheit der Kinder. „Das sind sehr bereichernde Begegnungen“, bestätigt Sabine Noeckel.



Die Kinder gehen sehr natürlich auf die älteren Menschen zu und stellen ihnen auch gerne mal ganz offen Fragen. Wenn die Senioren den Kindern dann manch schweres Thema ganz ruhig erklären, dann laufe plötzlich viel auf einer ganz anderen Ebene ab, wo sie und ihre Kollegen mit Worten gar nicht dran kämen, so Sabine Noeckel. „Ich erinnere mich an eine Begegnung nach einer Andacht, als eines der Kinder auf eine ältere Dame zuzuging“, erzählt die Kita-Leiterin. An dem



Tag habe man vorher über den Himmel gesprochen. „Der Junge fragte die Seniorin dann geradehinaus: ‚Kommst du auch bald in den Himmel?‘ Ich bin dann kurz zusammgezuckt. Aber die Dame hat dann wirklich schön und selbstverständlich geantwortet, dass dies sehr gut bald passieren könne.“ Ob sie dann tot sein würde und ob sie Angst davor habe, habe das Kind daraufhin gefragt. „Die Seniorin hat dann ruhig geantwortet: ‚Nein, denn ich bin dankbar für das Leben, das ich hatte. Ich warte dann im Himmel auf euch, und wenn ihr mal Omas und Opas seid, hole ich euch ab‘“, berichtet die Kita-Leiterin. „Das sind Momente, da geht einem das Herz auf.“ ❏

Schornsteinfeger

Wer Schornsteinfeger berührt, hat im neuen Jahr Glück. Einer der Ursprünge dieses Aberglaubens stammt aus dem Mittelalter, als Häuser leichter und schneller brannten als heute. Der Schornsteinfeger schützte durch seine Arbeit das eigene Heim und brachte somit Glück ins Haus. Eine andere Theorie ist, dass der Schornsteinfeger mit seiner Kleidung an den Teufel erinnere. Deshalb glaubt man, dass nur er den Teufel selbst oder andere Geister bannen könnte. Der an seiner Kleidung anhaftende Ruß gilt als besonderer Schutz gegen Gefahren oder vor Krankheiten. ❏



+++ KURZ BERICHTET +++

+++ News +++

Sommerfest in Michaelshoven mit Musik und Fußball

Open-Air-Konzert mit basta und anschließender Fußballübertragung zog rund 3.000 Besucher nach Michaelshoven

Traditionell findet im Sommer das Open-Air-Fest im wunderschönen Park der Diakonie Michaelshoven statt. In diesem Jahr sorgten die Sänger von basta ab 19 Uhr für einen stimmungsvollen Musik-Abend.

Nach dem musikalischen Auftritt von basta aber war noch lange nicht Schluss in Michaelshoven. Denn an diesem Abend trat die deutsche Fußballnationalmannschaft gegen den Gastgeber Frankreich im Halbfinalspiel der Fußball-Europameisterschaft an. FC-Stadionsprecher Michael Trippel moderierte die Veranstaltung.

Zur Stärkung gab es gut gekühlte Getränke und leckeres Essen. Alle Spenden, die bei dem Sommerfest gesammelt wurden, kommen Menschen mit einer Behinderung zugute, denen ein Urlaub ermöglicht wird. 🇩🇪



It's all about fashion! fairstore-Mitarbeiter laufen über den Laufsteg

Der verkaufsoffene Sonntag im Juni zog über 10.000 Besucher in die Kölner Südstadt. Ein besonderes Highlight war die Modenschau, bei der einige ausgewählte Boutiquen ihre Mode präsentieren konnten. Erstmals nahm auch der fairstore Südstadt teil. Einige der Mitarbeiter zeigten pfiffige und ausgefallene Outfits, die aus dem Second-Hand-Laden zusammengestellt waren.

Moreen Nieswand, Leitung fairstore Südstadt, war begeistert von der Idee, an der Modenschau teilzunehmen: „Unsere Mitarbeiter waren zwar etwas aufgeregt, aber sie haben sich sehr darüber gefreut, ein Teil der Modenschau zu sein. Das ist gelebte Inklusion.“ 🇩🇪

Auftaktveranstaltung „Netzwerk für Flüchtlinge mit Behinderung“

Ende Mai fand die Auftaktveranstaltung „Netzwerk für Flüchtlinge mit Behinderung“ in der Erzengel-Michael-Kirche statt, zu der zahlreiche Gäste erschienen. Die Veranstaltung gab den Teilnehmern einen Überblick über das Modellprojekt, das die Vernetzung, Versorgung und Beratung von Flüchtlingen mit einer Behinderung beinhaltet. Das Projekt wird von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW finanziell gefördert. 🇩🇪



Michalympics – weil Bewegung Spaß macht

Sport und Bewegung sollen nicht nur fit halten, sondern idealerweise auch Spaß bereiten. Deswegen veranstaltet die Diakonie Michaelshoven die „Michalympics“, die vor allem Menschen mit einer geistigen Behinderung zur Bewegung motivieren sollen.

Knapp 100 Kinder und Erwachsene nahmen im Juni bei idealem Wetter an den „Michalympics“ teil. Die Teilnehmer erhielten Unterstützung von Schülern des Berufskolleg Michaelshoven, die sie bei den einzelnen Disziplinen begleiteten. Es erwarteten sie 18 verschiedene Stationen, wie Pantoffelweitwerfen, Telefonbücherstemmen oder auch Eisstockschießen. 🇩🇪

+++ Neueröffnungen und Kooperationen +++

Neues Apartmenthaus

Im Mai wurde das neue Apartmenthaus mit 13 stationären Plätzen für Wohnungslose in Segenborn eröffnet. So hat jeder Hilfesuchende seine eigene Privatsphäre und erhält individuelle Unterstützung, um schnell wieder auf eigenen Beinen zu stehen. Der Neubau steht im Zusammenhang mit der Umstrukturierung der Hilfen zu einem „Integrierten Gesamthilfesystem der Wohnungslosenhilfe in einer ländlichen Region“, das 2012 als Pilotprojekt durch das Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales NRW im Rahmen des Aktionsprogramms „Obdachlosigkeit verhindern – Weiterentwicklung der Hilfen in Wohnungsnotfällen“ gefördert wurde. 🏠



Wenn's gut läuft – weiter machen: Jobcenter und Berufsförderungswerk verlängern Kooperationsvertrag

Für die erfolgreiche Inklusion gesundheitlich beeinträchtigter Menschen ins Arbeitsleben sorgt seit 2013 eine Kooperation zwischen dem Jobcenter Köln und dem Berufsförderungswerk Köln (BFW). Im Rahmen des Projektes absolvieren BFW-Umschüler aus dem kaufmännischen Bereich Praktika im Jobcenter. Bei entsprechender Eignung werden die Praktikanten vom Jobcenter in ein reguläres Arbeitsverhältnis übernommen. Der Erfolg der Zusammenarbeit führte nun zu einer Verlängerung des Kooperationsvertrags. 🏠

„Ambulante Hilfen zur Erziehung“ eröffnet in Leverkusen

Wenn Eltern oder Alleinerziehende mit der Erziehung ihrer Kinder überfordert sind, weil beispielsweise familiäre Anspannungen anhalten, Jobprobleme bestehen oder auch die aktuelle Wohnsituation problematisch ist, dann kann die Unterstützung von Fachleuten hilfreich sein. Aufgrund der steigenden Nachfrage des Jugendamtes Leverkusen in Hinblick auf das Angebot „Ambulante Hilfen zur Erziehung“ eröffnete die Diakonie Michaelshoven nun einen Standort in der Düsseldorfer Straße.

Neben der klassischen Familienhilfe sind auch Gruppenangebote für Eltern und Kinder in Planung. Darüber hinaus soll es ein Vernetzungsangebot für Eltern geben, da in vielen Fällen keine oder nur wenige Kontakte zu anderen Familien bestehen. Mit Angeboten wie Workshops zum Thema „Medienkonsum von Kindern“ wollen die Mitarbeiter Eltern und Kinder für besondere Themen sensibilisiert werden. 🏠



+++ Engagement +++

Fünf Jahre Helfende Hände Rodenkirchen

Über 600 Einsätze hatten die 20 Ehrenamtlichen der Helfenden Hände Rodenkirchen allein in 2015, Tendenz steigend. Dabei geht es um Hilfen wie die Begleitung zum Arzt, Einkaufserledigungen oder auch das Programmieren des Fernsehers. Jetzt feierten sie gemeinsam mit dem Ehrenamtskoordinator Carlos Stemmerich ihr fünfjähriges Bestehen. Birgit Heide, theologischer Vorstand der Diakonie Michaelshoven, bedankte sich bei den Ehrenamtlichen für ihren freiwilligen Einsatz. Auch Pfarrer Miehe der Kirchengemeinde Rodenkirchen ist für die Hilfen dankbar. 🇩🇪



Kämpgen-Stiftung macht mobil

In der Außenwohngruppe Kerpen leben sieben Jugendliche mit einer Behinderung. Aufgrund der eingeschränkten Mobilität war es dringend notwendig, ein passendes Fahrzeug zu beschaffen. Dank der großzügigen Zuwendung der Kämpgen-Stiftung über 19.900 Euro konnte dieser Wunsch nun realisiert werden. Endlich können die Jugendlichen gemeinsam mit ihren zwei Betreuern Fahrten nach Köln und Umgebung vornehmen und unter anderem ihren Freizeitaktivitäten nachgehen. So können Mobilität und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben außerhalb der Wohneinrichtung verwirklicht werden. 🇩🇪



Neues Klettergerüst in der Kita Rondorf

Die Spielgeräte auf dem Außengelände der Kindertagesstätte Rondorf wurden erneuert. Pünktlich zur schönen Jahreszeit können die 43 Kinder nun wieder Spaß beim Spielen, Toben und Klettern an der frischen Luft haben. Mit einer Spende des Gewinnsparevereins der Sparda-Bank in Höhe von 4.000 Euro konnten die neuen Spielgeräte angeschafft werden. 🇩🇪



Spende RWE

Bereits zum dritten Mal fand eine Spenden-sammlung von RWE International zugunsten der Ambulanten Fahrradwerkstatt für Jugendliche aus dem Kinder- und Jugenddorf Stephansheide in Rösrath statt. Hierzu spendeten die Mitarbeiter aus dem Team RWE, die bei dem Radklassiker „Rund um Köln“ teilnahmen, insgesamt 304 Euro. 🇩🇪



+++ Veranstaltungshinweise +++



Besucherführungen durch das „Diakonieveedel“

Auch im Herbst finden wieder die beliebten Führungen durch Michaelshoven statt, die von Carlos Stemmerich, Ehrenamtskoordinator der Diakonie Michaelshoven, geleitet werden.

Über 100 Baum- und Buscharten aus aller Welt gibt es in unserem 20 Hektar großen Park zu entdecken. Zudem lernen Sie auch die besondere Architektur der zum Teil denkmalgeschützten Häuser in Michaelshoven kennen. Es erwarten Sie viele spannende Geschichten und erstaunliche Fakten bei dem Rundgang.

Interessenten können sich für die Führungen telefonisch unter 0221 9956-1134 oder per E-Mail an c.stemmerich@diakonie-michaelshoven.de anmelden.

Die nächsten Führungen finden am 10.9. und 24.9.2016 jeweils von 14 bis 16 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos. 🇩🇪

„Tango im Herbst“ – mit Ostango

1.9.2016 | 19:00 Uhr | Erzengel-Michael-Kirche
Pfarrer-te-Reh-Str. 7 | 50999 Köln

Das 17-köpfige Tango-Orchester aus der Kölner Südstadt bringt einen Hauch von Buenos Aires in die Erzengel-Michael-Kirche. Denn sie präsentieren den Tango Argentino in all seinen Facetten. Besetzt mit Piano, Kontrabass, Violinen, Akkordeons, Klarinetten, Saxophon und Querflöten entfaltet Ostango – Orchester Südstadt Tango – unter der Leitung von Stephan Langenberg einen wunderbaren Klang, der die Zuhörer mitnimmt auf eine musikalische Reise! Fliegen Sie mit! 🇩🇪



„Djihad in Wittenberg“ – mit Klüngelbeutel

Ulrike Behmenburg, Wolfram Behmenburg, Walter Kunz

25.11.2016 | 19:00 Uhr | Erzengel-Michael-Kirche
Pfarrer-te-Reh-Str. 7 | 50999 Köln

Auf dem Weg zum großen Reformationsjubiläum 2017 lädt der Klüngelbeutel zu einem interreligiösen Luther-Programm ein: einer kabarettistischen Achterbahnfahrt durch die Zeiten und Milieus, bei der es – wie schon seinerzeit beim Reformator selber – nicht ohne Zumutungen und Provokationen abgeht. Es geht dabei um Fragen wie: Braucht der Islam einen Martin Luther? Oder ist es umgekehrt? Zu welchem Arzt muss man gehen, wenn man an akutem Protestantismus erkrankt ist? Und wie heilig kann der Wittenberger Reformator eigentlich noch werden? ☞



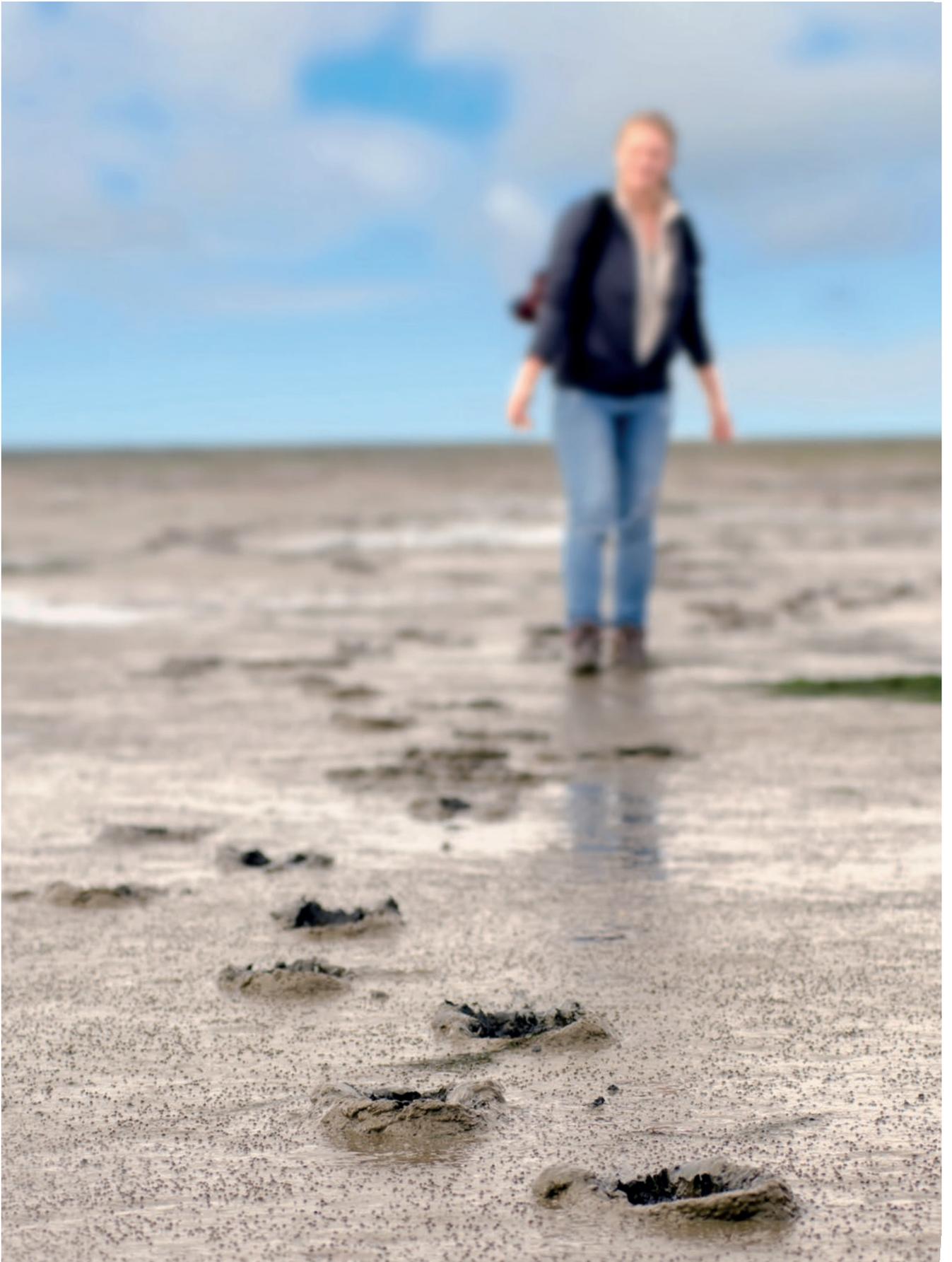
Familienkonzert zum ersten Advent – mit der Musikschule Nadja Schubert

27.11.2016 | 16:00 Uhr | Erzengel-Michael-Kirche | Pfarrer-te-Reh-Str. 7 | 50999 Köln

Die Musikschule Nadja Schubert ist traditionell zum ersten Advent mit einem abwechslungsreichen Programm zu Gast in der Diakonie Michaelshoven: Die Schülerinnen und Schüler, von Anfängern bis zu Preisträgern des Wettbewerbs „Jugend musiziert“, präsentieren unterschiedliche Instrumente – Flöten, Gitarren, Geigen und vieles mehr. So entsteht ein buntes Adventsprogramm aus verschiedenen Klängen und Stilen. ☞

**Der Eintritt zu allen KIM-Veranstaltungen ist frei. Um Spenden wird gebeten.
Die Kirche verfügt über einen barrierefreien Zugang.**

Ansprechpartnerin: Mareike Carlitscheck, 0221 9956-1 | 60 ☞



Bitte helfen Sie!

*Helpen Sie psychisch kranken Menschen!
Schenken Sie eine heilende Auszeit!*

Seit vielen Jahren bietet die Diakonie Michaelshoven das Betreute Wohnen für Menschen mit psychischen Erkrankungen an. Ziel ist es, die Eigenständigkeit dieser Menschen zu fördern, ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu gewähren, ihnen aber auch in Krisensituationen zur Seite zu stehen.

Die Bewohner und Bewohnerinnen verfügen in der Regel nur über wenig Geld und haben kaum soziale Kontakte. Sie können nicht in den Urlaub fahren, da sie es sich nicht leisten können und es sich auch nicht zutrauen. Es ist aber gerade für diese Menschen immens wichtig, einmal rauszukommen und Urlaub von ihrem

oft tristen Alltag und meist beschränkten Lebensverhältnissen zu machen. In einer anderen Umgebung können sie in einem geschützten Rahmen neue Erfahrungen sammeln, ihre sozialen Kompetenzen erweitern und neue Kontakte knüpfen. Von diesen positiven Erlebnissen können die Bewohner und Bewohnerinnen auch später noch lange zehren.

Wir möchten es diesen Menschen ermöglichen, nach langer Zeit oder gar zum ersten Mal in ihrem Leben in den Urlaub ans Meer zu fahren. Dort barfuß am Strand spazieren zu gehen, vielleicht zu schwimmen, die neue Umgebung gemeinsam zu entdecken und dabei alle

Sorgen und Probleme zumindest für kurze Zeit zu vergessen.

Dieses Angebot kann nur über Spenden finanziert werden. Deshalb möchten wir Sie herzlich um Unterstützung bitten. Tragen Sie mit dazu bei, dass diese psychisch kranken Menschen wieder Kraft schöpfen und neue Perspektiven entwickeln können. Herzlichen Dank!

Bitte unterstützen Sie uns mit Ihrer Spende unter dem Stichwort „Heilende Auszeit“ auf das Spendenkonto:

**DE 77 3506 0190 0000 1113 33
Bank für Kirche und Diakonie **



Glücksschwein

Bereits seit jeher gelten Schweine als Symbol der Stärke und des Wohlstands. Die germanischen Völker hielten Eber für heilig. Im Mittelalter bekam der Verlierer eines Turnieres ein Schwein. Er wurde deshalb zwar verspottet, war letztlich aber doch der Glückliche: Denn Schweine fressen wenig, sind schnell schlachtreif und bekommen viel Nachwuchs. „Schwein haben“ bedeutet, jemand hat unerwartet und unverdient Glück. 🐷