

AMALIE AKTUELL

Diakonisches Wohn- und Pflegezentrum Amalie Sieveking

JUNI-AUG 2024



Neue Wege beschreiten

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer ist schon immer meine liebste Jahreszeit. Er bringt nicht nur strahlenden Sonnenschein, lange Tage und laue Sommernächte, sondern auch die Möglichkeit, die gemeinsame Zeit im Freien zu genießen und Erinnerungen zu schaffen, die uns das ganze Jahr über begleiten.

In diesem Sommer ist es für mich an der Zeit, neue Wege zu beschreiten. Zum 30. Juni 2024 werde ich das Unternehmen verlassen. Daher möchte ich diese Ausgabe auch dazu nutzen, mich persönlich bei Ihnen zu verabschieden.

Die Zeit, die ich hier verbracht habe, war geprägt von wertvollen Erfahrungen und Begegnungen, die ich stets in meinem Herzen tragen werde. Ich gehe sowohl mit einem lachenden als auch mit einem weinenden Auge, denn während ich mich auf neue Herausforderungen freue, fällt mir der Abschied von meinen Kolleg:innen sehr schwer.

An dieser Stelle möchte ich mich von ganzem Herzen bei all den lieben Menschen bedanken, die mich auf meinem Weg begleitet haben. Eure Unterstützung, euer Engagement und eure Herz-



lichkeit haben meine Arbeit hier zu etwas ganz Besonderem gemacht. Es war mir eine Freude und Ehre, mit euch zusammenzuarbeiten und ich bin dankbar für all die gemeinsamen Erlebnisse und Erfolge.

Ich wünsche Ihnen allen für die Zukunft alles Gute und eine wundervolle Sommerzeit – möge sie Ihnen sonnige Tage, unvergessliche Momente, Glück und Zufriedenheit schenken.

Herzliche Grüße, Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "S Pukall". The signature is fluid and cursive.

Saskia Pukall
Einrichtungsleitung

Himmel und Erde werden vergehen

Wahrscheinlich haben wir alle schon einmal Versprechungen gegeben, die wir dann doch nicht eingehalten haben. Dinge gesagt, die wir dann doch nicht so gemeint haben. Auch in der Kirche erleben wir immer wieder, dass vieles versprochen wird, z.B. bei der Konfirmation, bei der Taufe, bei der Trauung, aber leider nicht immer eingehalten wird.

Bei Gott ist das anders. „Himmel und Erde werden vergehen; meine Worte aber werden nicht vergehen.“ – spricht Jesus. Seine Worte haben schon seit 2.000 Jahren Bestand und werden auch weiterhin gültig sein. Nichts von dem, was er gesagt hat, ist ungültig geworden. Wir können uns darauf verlassen.

Unsere eigenen Erfahrungen zeigen uns doch, wie vergänglich viele Dinge sind. Wer kann denn mit Sicherheit sagen, was morgen sein wird? Wer kann denn mit Sicherheit sagen, dass er gesund bleibt und alles so kommt, wie man es sich wünscht? Damit müssen wir leben. Weder Wohlstand noch Gesundheit, weder Arbeit noch Wissen können uns letztendlich Sicherheit geben. Aber jetzt kommt die gute Nachricht: Auf das Wort von Jesus können wir uns verlassen. Was er sagt, das geschieht. Das hat eine Gültigkeit, die alle Krisen übersteht, alle Entwicklungen einer Gesellschaft überdauert.

Deswegen ist es so wichtig, die Worte von Jesus zu kennen. „Himmel und Erde werden vergehen; meine Worte aber werden nicht vergehen.“ Dieser Satz von Jesus erinnert uns an das richtige Fundament für unser Leben – dass wir sein Wort ernstnehmen, in dieser Gewissheit, dass es uns einen Halt gibt und wir uns darauf verlassen können.

Ihr Pfarrer Olaf Brettin



So ein Sommer

Es hat sich Himmelsblau
mit Wolkenweiß geschmückt
und sendet sonnengelbe Strahlen aus.

Die Vöglein ringsumher,
vergnügt und froh beglückt,
sie schicken Lieder in ein jedes Haus.

Der Badesee ist uns
ein sanfter, kühler Gruß,
der Leib und Seele wundersam umhüllt.

Und jede Blume dünkt
uns wie ein zarter Kuss,
der ganz geheime Wünsche uns erfüllt.

Die Liebe fliegt des Nachts
durch manchen Sehnsuchtstraum
und nimmt uns mit in hellen Mondenschein.

Ich hoffe sehr, du triffst
sie unterm Blütenbaum
und wirst in diesem Sommer glücklich sein.

Helga Schettge

Volunteering Day mit Jägermeister

Der Jägermeister Volunteering Day ist eine jährliche Veranstaltung, bei der die Mitarbeiter:innen dieser Firma gemeinsam Gutes tun.

Anlässlich des 100. Geburtstages von Annemarie Findel-Mast, der Tochter des Jägermeister-Erfinders Curt Mast, wurde dieser Tag ins Leben gerufen. Annemarie Findel-Mast war über fast vier Jahrzehnte lang Mehrheitsgesellschafterin des Unternehmens und engagierte sich sowohl für die Natur als auch für Kultur und Kunst. Im Jahr 2003 gründete sie die Curt Mast Jägermeister-Stiftung, die soziale, kulturelle und ökologische Projekte unterstützte.

Am dritten Jägermeister Volunteering Day 2023 nahmen bereits weltweit mehr als 380 Mitarbeitende in der Region Wolfenbüttel, Großbritannien, den USA, Tschechien, der Slowakei, China, Indien und Südamerika teil. Gemeinsam wurden im vergangenen Jahr über 30 Projekte unterstützt, darunter Baumpflanzungen, Müllsammelaktionen, Inklusionsförderung und die Unterstützung kultureller Einrichtungen.





In diesem Jahr freuen wir uns hier in der Amalie sehr, ein Partner für diese Aktion gewesen zu sein! Zehn Mitarbeitende der Firma Jägermeister verwandelten mit viel Engagement und körperlichem Einsatz den Garten der Amalie in eine gepflegte Frühlingsoa-

se. Und trotz der vielen Arbeit blieb zwischendurch Zeit für den gemeinsamen Austausch und fröhliche Unterhaltungen mit den Seniorinnen und Senioren der Amalie.

Ein rundum gelungener Tag!



300 Jahre Gartenbau Gärtnerstadt Wolfenbüttel

Der Gartenbau in Wolfenbüttel reicht bis ins 16. Jahrhundert zurück. Das Land um die Festung war Eigentum des Herzogs, der sein Land an Hofbeamte und wohlhabende Bürger als Zeichen seiner Wertschätzung vergab. Sie zahlten dafür jährlich einen Betrag und mussten sich verpflichten, das Land zu bewirtschaften und zu verbessern.

Nachdem der Herzog seinen Hof dann 1753/54 nach Braunschweig verlegte und viele Beamte ihm folgten, übernahmen zurück-

gelebene Bedienstete die Gärten und etablierten somit den Gärtnerberuf in Wolfenbüttel, der in unserer Stadt mit dem Gemüseanbau verbunden ist. Jedoch konnten die meisten Gärtner erst im 19. Jahrhundert das Land erwerben und als Eigentümer bewirtschaften.

In den 1950er Jahren wurde Wolfenbüttel zum größten Gemüseanbaugbiet in Niedersachsen. 2021 produzierten nur noch drei Gartenbaubetriebe Gemüse, vier Gärtnereien betreiben Zierpflanzenanbau und acht Betriebe sind im Garten- und Landschaftsbau tätig. Auch heute noch macht die Stadt ihrem Namen alle Ehre. Die Anlagen zeigen sich jedes Jahr in voller Blütenpracht.



Neues Gesicht im Seniorenwohnen

Hallo, ich bin die „Neue“ im Seniorenwohnen der Amalie. Nahezu 85 Jahre habe ich in Duisburg im Ruhrgebiet gelebt und nicht nur das, dazu auch immer im gleichen Stadtteil, in Duissern. Dreimal bin ich mit meiner Familie umgezogen, zunächst wurden die Wohnungen größer und beim dritten Umzug wieder kleiner. Die Kinder waren aus dem Haus und mein Mann und ich bezogen eine Erdgeschoss-Wohnung, von der wir annahmen, dort alt werden zu können.

Duissern ist ein schöner Stadtteil von Duisburg am Fuße des Kaiserbergs, rund 78 m hoch, finden wir hier den Botanischen Garten und den großen Duisburger Zoo, geliebt und umstritten wegen seiner Delfinaufzucht. Ich kannte in Duissern zwar nicht jeden Stein, aber nahezu jede Straße und vor allem viele, viele Menschen. Mich umgab ein großes Netzwerk, das mich nach dem plötzlichen Tod meines Mannes aufgefangen und eng begleitet

hat. Und Gedanken, dies alles einmal aufzugeben und zu einem meiner Kinder zu ziehen, verdrängte ich mit Erfolg, auch als es mir gesundheitlich nicht mehr so gut ging und Unterstützung manches Mal angebracht gewesen wäre.



Ich war zwar im Amalie Sieveking Pflegeheim angemeldet, wie auch im Seniorenwohnen, aber das hatte ich eigentlich nur getan, um dem „Bohren“ meiner Kinder etwas entgegenzusetzen. Und dann war es doch soweit. Meinem Sohn, der in Wolfenbüttel lebt und arbeitet, wurde eine Wohnung angeboten, meine Schwiebertochter mailte mir vier Videos zu, die Wohnung gefiel mir auch, aber... Ich überlegte eine halbe Stunde und sagte dann zu.

Mein erster Gedanke war: „Wie sage ich es meinen Freunden?“ Neben mir wohnte eine 93-jährige Nachbarin, deren Leben hatte ich seit Be- ►



ginn der Coronazeit komplett organisiert und sie war mehrmals in der Woche bei mir zum Essen. Sie wollte nun auf der Stelle sterben. Aber das geht ja nicht nach Wunsch, sie lebt immer noch und in jedem Telefongespräch sagt sie mir: „Sie hätten nicht gehen dürfen.“ Dann gab oder gibt es immer noch eine Herzensfreundin, die mich gleich noch ihrer Tochter mit in Obhut geben wollte und mir immer wieder beteuerte: „Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“ Und es gibt noch eine alte Cousine, für die ich die Vorsorge-Vollmacht habe, die aber nicht nur ein großes Herz, sondern auch großes Verständnis hatte. Ich habe dann erst einmal mit niemanden mehr darüber geredet, sondern fing an, auszusortieren, wegzuwerfen, zu verschenken und einzupacken, denn es blieben mir gerade einmal fünf Wochen, um mein Leben in Duisburg abzuwickeln. Ich will nicht verhehlen, dass bei all der Arbeit auch viele Tränen geflossen sind.

Eines Tages, am 27. November, war es dann soweit: Es goss in Strömen vom Himmel und aus meinen Augen. Mein Sohn packte mich ins Auto und los ging es Richtung Wolfenbüttel. In der Wohnung standen schon mein neues Bett und ein Kleiderschrank und an der Wand begrüßte mich

ein Kalender für 2024 mit Kinder- und Familienfotos. Und im Erker hing das Glasbild, das mein Mann mir zum 50. Geburtstag geschenkt hatte. Das rührte mich wieder zu Tränen. Die Möbel und Kartons kamen erst am nächsten Tag an und dann begann das große Auspacken und es galt, für alles einen Platz zu suchen. An manchen Tagen habe ich nur gesucht. Alles hatte 25 Jahre seinen festen Platz und nun hieß es immer wieder: „Na, wo ist es denn?“ Es begann die Adventszeit und ich hatte das Gefühl, dass Möbel und Kartons angekommen waren, aber mein Herz und meine Seele waren, wenn nicht noch in Duisburg, so doch noch unterwegs. Und ich musste nicht nur Sachen suchen, es war mir alles fremd: „Wo sind welche Ärzte und nehmen die noch neue Patienten an? Wo ist die Kirche, das Finanzamt, der Bäcker, der Metzger, die Reinigung, ein Supermarkt, die Post?“

Einmal war ich wieder unterwegs und wollte zur Post, also nicht zu einem Briefkasten, sondern zu einer richtigen Post. Ich hatte mir den Weg zwar auf dem Stadtplan angeschaut, aber wollte doch lieber noch einmal nachfragen. Bereitwillig wies man auf ein weißes Haus hin, da sei die Post und da stünde auch ein Schild „Post“. Als ich



mich dem Haus näherte, sah ich gleich die Rampe für Gehbehinderte und eine Automatiktür. Ich war begeistert, wie man sich in öffentlichen Gebäuden auf diese Menschen einstellt. Im Vorraum war ich dann doch etwas irritiert, denn es standen dort zahlreiche Stühle. Eine Poststelle mit Stühlen kannte ich aus Duisburg nicht. In der Wand gab es dann noch einen Durchbruch, ich konnte den Tresen sehen und Stimmen hören. Ich trat an diesen Durchbruch ran, eine Dame wurde bedient und mich traf ein strenger Blick der Postmitarbeiterin. Schnell trat ich zurück, setzte mich auf einen der Stühle und nahm an, dass die Dame, die bedient wurde, wohl eine größere Geldsumme abholen oder andere wichtige Geldgeschäfte tätigen wollte. Es betrat eine weitere Dame die Post, sie setzte sich aber gleich auf einen Stuhl. Ich war beeindruckt von dieser Disziplin und Organisation. Nach einer längeren Zeit konnte ich dann eintreten und bat um 20 Briefmarken. Da lächelte mich die vermeintliche Postangestellte freundlich an und sagte mir, ich sei auf dem Sozialamt und die Post sei noch zwei Häuser weiter. Die hatte dann aber auch eine Rampe und eine Automatiktür.

Nun bin ich schon mehrere Monate in Wolfenbüttel und bin nun doch ein großes Stück mehr ange-

kommen. Mein Sohn und meine Schwiegertochter haben mich dabei nach Kräften unterstützt, meine Tochter stärkt mich aus der Ferne, aber danken möchte ich ganz besonders dem Sozialen Dienst und meinen Mitbewohnern, die mich gleich mit- einbezogen und an meine Tür geklopft haben, um mich zu Veranstaltungen abzuholen, die mit vielen Informationen und mit zahlreichen Tipps dazu beigetragen haben, dass ich mich schon richtig zuhause fühle.

Und außerdem erlebe ich die neue Zeit hier so, wie Hermann Hesse es in seinem Gedicht „Stufen“ so wundervoll beschrieben hat:

*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen.*

Und zum Schluss heißt es dann:

Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.

Liselotte Lüdke

Seniorenwohnen

Besuch der Rettungshundestaffel

Liebe Bewohner und Bewohnerinnen,

unsere Begegnung mit der Rettungshundestaffel des Arbeiter-Samariter-Bundes Helmstedt in unserer Amalie war ein Erlebnis geprägt von Freude, gemeinsamer Interaktion und faszinierenden Eindrücken. Besonders hervorzuheben ist die spezielle Mantrailing-Demonstration, die vier unserer Bewohner:innen aus nächster Nähe erleben durften. Diese Erfahrung bot nicht nur eine faszinierende Einsicht in die Arbeit der Hunde und ihre Hundeführer, sondern vermittelte auch die Bedeutung einer Arbeit, die auf Vertrauen, Verständnis und Freude basiert.

Mantrailing: Ein Spiel der Düfte

Mantrailing (englischer Begriff: Man = Mensch und Trailing = eine Spur verfolgen) nutzt die außergewöhnliche Fähigkeit der Hunde, spezifische menschliche Gerüche zu identifizieren und zu verfolgen. Im Gegensatz zu anderen Suchmethoden konzentrieren sich die Hunde beim Mantrailing auf den individuellen Geruch einer bestimmten Person, unabhängig von anderen Düften in der Umgebung. Dieser Geruch kann von einem persönlichen Gegenstand der vermissten Person

stammen, wie einem Kleidungsstück oder einem Taschentuch. Die Fähigkeit des Hundes, diesen spezifischen Geruch aus einer Vielzahl von Düften herauszufiltern und zu verfolgen, ist wirklich bemerkenswert und zeugt von der Komplexität des Geruchssinns bei Hunden.

Die Einzigartigkeit des Geruchssinns

Was den Geruchssinn des Hundes so besonders macht, ist seine extreme Empfindlichkeit. Hunde haben etwa 220 Millionen Riechzellen im Vergleich zu den etwa 5 Millionen des Menschen sowie ein hochentwickeltes Gehirnareal, das speziell für die Verarbeitung von Gerüchen zuständig ist. Diese biologischen Fähigkeiten ermöglichen es dem Hund, selbst die schwächsten und ältesten Geruchsspuren zu identifizieren und zu verfolgen.

Wichtige Rituale und Freude an der Arbeit

Ein Schlüsselement beim Mantrailing ist die Einhaltung bestimmter Rituale. Diese Rituale helfen dem Hund, sich auf die Suche vorzubereiten und zu verstehen, dass es Zeit ist, zu arbeiten. Sie schaffen eine Struktur, die dem Hund Sicherheit gibt und ihn gleichzeitig auf die Aufgabe fokussiert.



Doch bei aller Ernsthaftigkeit der Arbeit darf der Spaß nicht zu kurz kommen. Es ist entscheidend, dass Hund und Hundeführer die gemeinsame Arbeit genießen. Der Spaß an der Zusammenarbeit stärkt die Bindung zwischen ihnen und sorgt dafür, dass beide motiviert bleiben. Es ist wichtig, dass die Hunde nicht ständig überfordert werden und dass ihre Arbeit auch durch positive Verstärkung und Spiel belohnt wird.

Die Vorführungen und die aktive Beteiligung einiger unserer Bewohner:innen am Mantrailing haben nicht nur gezeigt, wie faszinierend und effektiv die Zusammenarbeit zwischen Mensch und Hund sein kann, sondern auch, wie wichtig es ist, diese speziellen Fähigkeiten zu fördern und zu pflegen. Der Besuch der Rettungshundestaffel des ASB Helmstedt in unserer Amalie hat uns unvergessli-

che Momente beschert und eine tiefe Wertschätzung für die bedeutsame Arbeit dieser außergewöhnlichen Teams hinterlassen.

Wir freuen uns bereits auf die nächsten Besuche und darauf, diese einzigartige Verbindung zwischen Mensch und Tier weiter zu erleben und zu genießen.

Mit lieben Grüßen
Ihre Jill Marleen
Klotz



Exklusives Konzert in der Landesmusikakademie

Das war schon ein ungewöhnliches Ereignis: Im Orchestersaal der Landesmusikakademie Niedersachsen gab es ein Konzert speziell für die Bewohnerinnen und Bewohner der Amalie. Das Jugendsinfonieorchester der Musikschule Hannover unter der Leitung des renommierten Dirigenten Marcus Sundermeyer lud die Nachbarn zu einer exklusiven Aufführung ein.

Mit einem vielseitigen Programm, das von der Sinfonischen Dichtung „Finlandia“ von Jean Sibelius über Gustav Holsts „Tanz der Wölfe“ aus seiner Japanischen Suite bis hin zum bekannten Allegretto aus Beethovens 7. Sinfonie reichte, bot das Orchester eine ganze Palette musikalischer Meisterwerke. Diese Auswahl unterstrich die Bandbreite und das hohe Niveau des Jugendorchesters, das für seine Qualität und die erfolgreiche Teilnahme an nationalen Musikwettbewerben bekannt ist.

Die rund 40 Gäste, viele von ihnen auf den Rollstuhl angewiesen, wurden im Orchestersaal herzlich empfangen und erlebten einen Nachmittag voller musikalischer Inspiration. Die Begeisterung der Bewohnerinnen und Bewohner war spürbar, als das Orchester nach dem offiziellen Programmteil sogar eine ungeplante Zugabe spielte.

Die Initiative für dieses Konzertereignis ging von Marcus Sundermeyer aus, der mit seinem Orchester in der Landesmusikakademie für das neue Sommerprogramm probte. Die positive Resonanz auf diese Veranstaltung und die direkte Nähe zwischen dem Diakonischen Wohn- und Pflegezentrum Amalie Sieveking und der Akademie könnten den Grundstein für eine langfristige Kooperation gelegt haben. Der künstlerische Geschäftsführer der Landesmusikakademie Markus Lüdke betonte die Bedeutung solcher musikalischen Begegnungen für die Stärkung der lokalen Gemeinschaft.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner des Amalie Sieveking war das Konzert ein willkommener Anlass, die gewohnte Umgebung zu verlassen und in die Welt der klassischen Musik einzutauchen. Diese Veranstaltung bot nicht nur hochwertige musikalische Unterhaltung, sondern auch die Gelegenheit, die nachbarschaftlichen Beziehungen zwischen dem Pflegezentrum und der Landesmusikakademie zu stärken.

Henrik Ballwanz

Pressesprecher der Landesmusikakademie





Aufbrechen aus dem Versteck (meiner Trauer)

Die Dichterin Marie Luise Kaschnitz schrieb drei Jahre nach dem Tod ihres Mannes: „Ich hatte die letzten drei Jahre hindurch ein ziemlich normales Leben geführt und wie ja auch Schwerhörige und Schwachsichtige im Verstecken ihrer Mängel eine gewisse Kunstfertigkeit entwickeln, war ich geschickt genug gewesen, mir nicht anmerken zu lassen, dass kein an mich gerichtetes Wort mich erreichte, dass kein in meine Augen fallendes Bild bis an den Grund meines Bewusstseins drang.“ (Wohin denn ich, in: M.L. Kaschnitz, Ges. Werke, Bd. 2, S. 382)

Die Dichterin beschreibt hier sehr präzise, was in einem Menschen (z.B. einer Frau) vorgeht, der seinen Lebensgefährten, sein Kind verloren hat und sich am liebsten verstecken würde. Und doch muss sie äußerlich funktionieren. Sie wendet alle Kraft auf, um ein nach außen normales Leben zu führen, aber sie zeigt sich nicht wirklich. Die äußere Fassade, die Rolle, wird ihr zum Versteck und hilft, zu überleben. In manchen Lebensphasen, wenn unsere Seele sehr verletzt und zerbrechlich ist, brauchen wir solche Verstecke.

Und keiner soll dann behaupten, wir seien unehrlich, würden unser wahres Gesicht nicht zeigen. Denn

die Seele tut gut daran, nicht immer ihre verwundbare Seite zu zeigen. Im Übrigen sucht im Laufe des Lebens jede/r seine kleinen und großen Verstecke, in der Arbeit, in der Partnerschaft oder Familie, in einer Wohngemeinschaft, in irgendeiner Rolle.

Sie als Trauernde kennen das gut. Weil viele um Sie herum Ihre Trauer nicht aushalten, selbst im Familien- und Freundeskreis, haben Sie sich angewöhnt, eine Fassade zu zeigen und sich mit Ihren wirklichen Gefühlen zu verstecken. Es hilft Ihnen, sich in Ihrer Dünnhäutigkeit zu schützen. „Wie geht’s?“ – „Gut.“ Was wollen Sie auch von solch einer hingestauten Frage erwarten, die schon eigentlich wieder beim Weitergehen ist und nicht wirklich eine ehrliche Antwort möchte – denn da müsste man sich ja mit Ihnen und Ihrem veränderten Leben auseinandersetzen.

Aber: Diese Verstecke sollten welche auf Zeit sein. Haltestellen, nicht feste Standorte. Ich denke, es ist wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen, wo meine Verstecke gerade sind, um mich zu fragen, ob ich sie wirklich noch brauche. Manchmal hat so ein Versteck längst ausgedient, ich brauche den Schutz gar nicht mehr, aber ich habe mich gut da-





rin eingerichtet. Dann sind solche Verstecke keine Schonräume mehr. Ja, dann können sie sogar zu Gefängnissen werden. Sie können mich zwar weiterhin vor Verletzung und Gefahr schützen, aber sie schneiden mich auch vom Leben ab.

Vielleicht wäre ja da jemand, von dem ich mich gerne finden lassen würde, aber mein Versteck ist zu gut. Vielleicht sollte ich doch eine Einladung annehmen, vielleicht sollte ich mich doch zu einer Tagesfahrt trauen, denn ich habe gemerkt, wie Abwechslung und Unterhaltung mir guttun. Vielleicht sollte ich wieder im Gemeinschaftsraum essen, denn es sind dort etliche Witwer und Witwen, die die Trauer um einen geliebten Menschen auch überlebt haben. Vielleicht könnte ich so wieder ein Stück Leben einüben, würde wieder erleben, dass andere mich interessant finden – und sollte nicht vergessen, dass es da auch Menschen gibt, die ähnlich alleine sind wie ich.

Beim Versteckspiel der Kinder gibt es nichts Schlimmeres, als sich so gut versteckt zu haben, dass die anderen Kinder die Suche irgendwann aufgeben und weiterspielen, den Nichtgefundenen sogar vergessen. Dann ist es höchste Zeit, das Versteck zu verlassen und zu sagen: „Ich bin auch noch da! Ich will mitspielen!“

Manchmal ist es wichtig, nach einer langen Zeit des Rückzugs wieder darauf zu vertrauen, dass es draußen noch etwas zu suchen gibt, für das es sich lohnt, die Tür zu öffnen. Vielleicht finde ich es nicht sofort, aber mich auf die Suche zu machen, wäre schon ein wichtiger Schritt heraus aus der abwartenden Haltung des Verstecks. Denn: Mit der Suche entsteht neue Hoffnung, die in einem engen Versteck keinen Raum hat, sich zu entfalten.

Auch die Jünger Jesu hatten sich versteckt, als mit dem Tod Jesu all ihre Hoffnungen zerbrochen ►



waren. In ihrer Trauer und Angst waren sie wie erstarrt. In dieser Situation war das Versteck hinter den verschlossenen Türen für sie der richtige Ort. Es gab nichts mehr, für das es sich gelohnt hätte, die schützenden vier Wände zu verlassen. Maria von Magdala dagegen hat sich getraut, das Versteck zu verlassen. Sie ist am frühen Morgen zum Grab gegangen, hat dort, wo es nichts mehr zu suchen gab, Trost gefunden.

Während die Jünger noch gelähmt in ihrem Versteck sitzen, erfährt sie am Grab, dass Jesus nicht einfach tot ist, sondern lebt, anders und unfassbarer als vorher, aber er lebt. Es ist nicht alles aus und vorbei.

Gerade dann aus einem Versteck herauszukommen und zu suchen, wenn die Suche wenig Erfolg verspricht, braucht viel Kraft. Maria von Magdala macht Mut, gelegentlich auch dann die schützenden vier Wände zu verlassen, wenn es besonders schwerfällt. Noch in der Dämmerung herauszutreten und auf das kommende Licht zu vertrauen.

Im Übrigen: Der Hospizverein Wolfenbüttel e.V. steht jeder/jedem Trauernden mit ausgebildeten

Trauerbegleiter:innen zur Seite. Sei es in einer festen Gruppe, sei es in Einzelgesprächen, sei es mit bestimmten Aktionen wie Trauercafé oder dem Modell „Trauer in Bewegung“, wo bei einem kleinen Spaziergang ganz unterschiedliche Frauen und Männer, begleitet von Ehrenamtlichen des Hospizvereins, unterwegs sind, sich zwanglos begegnen und sich im Miteinander und Gespräch gegenseitig ermutigen und voneinander Anteil geben. Trauen Sie sich, anzurufen und sich zu informieren: Hospizverein Wolfenbüttel 05331 9004146.

Dipl.-Theol. Mechthild Ludwig-Mayer

Hospizverein Wolfenbüttel, Trauerrednerin, Trauer- und Sterbebegleiterin

Wichtiger Hinweis

Veranstaltung im Amalie Sieveking mit Ludwig-Mayer: „Vorwärts leben, immer weiter – rückwärts verstehen, immer mehr“ am 29. August, 15.00 Uhr, für alle Senioren:innen, Angehörigen und Ehrenamtlichen, (geplante Veranstaltungsreihe: 12. September, 31. Oktober, 14. November, 12. Dezember), telefonische Voranmeldung wird erbeten.



Wiedersehen macht Freude

Günter Mewes und Hans-Hermann Leiste treffen sich nach einigen Jahren am 3. April im Wohn- und Pflegezentrum Amalie Sieveking wieder. „Wir haben uns nicht aus den Augen verloren, haben gelegentlich mal telefoniert und uns vor vielen Jahren in der Wolfenbütteler Innenstadt zuletzt gesehen. Günter ist ein Bekannter seit Mitte der siebziger Jahre. Er war beim Landkreis als Bauingenieur, ich als Angestellter bei der Salzgitter Hütte beschäftigt.

Im Dorf Adersheim wurden Straßenbauarbeiten durchgeführt und Günter war am Werk. Im März 1974 hatte der damalige Bürgermeister zur Feier seines Geburtstages geladen. Dort lernten wir zwei uns richtig kennen. Es war eine Freundschaft auf den ersten Blick, wie man so sagt. Viele Jahre trafen wir uns, ob in Adersheim oder Wolfenbüttel beim Bier und plauderten. Inzwischen wohnte Günter drei Jahre in Adersheim, da trafen wir uns öfter.

Im Oktober 1972 feierten wir meinen Junggesellenabschied in Salzgitter-Lichtenberg gebührend bis spät in die Nacht. Dies ist bis heute unvergessen. 1976/77 musste ich Günters Hilfe in Anspruch nehmen. Ich wollte eine kleine Wohnung umbauen. Nach unserer Besprechung war Günter sofort bereit, mir kostenlos die Umbauzeichnung zu machen. Unser Kontakt blieb, wir sahen uns sporadisch, telefonierten und trafen uns auch ab und zu.

Die Zeit verging... Wir wurden älter und haben uns jetzt kurz entschlossen im Pflegeheim getroffen. All diese gemeinsamen Erlebnisse von damals haben wir Revue passieren lassen. Die Zeit verging wie im Fluge.

Günther und ich haben uns versprochen, diese Art von Treffen zu wiederholen und ich freue mich schon jetzt auf das nächste Zusammensein.“

Hans-Hermann Leiste

Wasser: eine Wohltat



Hallo liebe Leserinnen und Leser,

heute möchte ich Ihnen einige der Kneippschen Wasseranwendungen vorstellen. Schon früh erkannte Pfarrer Sebastian Kneipp, man nannte ihn auch den „Wasserdoktor“, die positiven Auswirkungen des Wassers auf das körperliche Wohlbefinden. Die Kneippschen Wasser-Reize erzeugen angenehme Reaktionen zwischen Körper und Seele und sind somit gut für die Gesundheit.



Ich gebe Ihnen hier gern ein paar Anregungen für den Alltag. Wussten Sie, dass etwa 15 Prozent der Menschen Morgenmuffel sind? Hier ein Tipp, um wach zu werden: Das Tautreten – es ist das natürlichste Weck- und Abhärtungsmittel.

Wer die Möglichkeit hat, am Morgen über eine taubedeckte Wiese oder Rasenfläche zu gehen, tut viel für seine Gesundheit. Die Durchblutung, die Venen und das vegetative Nervensystem werden gestärkt. Tautreten hilft auch gegen Kopfschmerzen und gegen Schweißfüße. Stapfen Sie morgens nur ein paar Minuten über taufeuchten Rasen (fühlen Sie sich dabei unwohl oder emp-

finden Kälteschmerz: sofort aufhören!). Ziehen Sie danach Strümpfe und Schuhe an. Übrigens: Barfuß gehen ist immer gesund!

Noch ein Muntermacher ist das „kalte Armbad“. Man nennt es auch „die Tasse Kaffee des Kneippianers“. Hier spielt die Tageszeit keine Rolle. Sie können die Anwendung morgens oder auch am frühen Nachmittag machen.

So geht's: Füllen Sie Ihr Waschbecken mit kaltem Wasser und tauchen Sie beide Arme bis zur Mitte der Oberarme für ca. 30 Sekunden ein, dann streifen Sie das Wasser ab (nicht abtrocknen) und bewegen die Arme, bis die Haut trocken ist und ein Wärmegefühl eintritt.

Bei Erschöpfung und Kopfschmerzen zeigt ein „Gesichtsguss“ schnell positive Wirkung. So wird er durchgeführt: Setzen Sie sich vor eine Badewanne oder ein Waschbecken, legen Sie sich ein Handtuch um den Nacken und beugen Sie sich nach vorn über das Becken. Die Wassertemperatur sollte kühl, aber nicht zu kalt sein. Richten Sie dann den Wasserstrahl von der rechten Schläfe über die Stirn zur linken Schläfe. Begießen Sie nun



das Gesicht, erst rechts, dann links – dreimal wiederholen und vergessen Sie das Atmen nicht. Zum Schluss dann das Gesicht leicht abtupfen.

Und nun noch der „Schenkelguss“. Er lockert die Beinmuskeln, erfrischt müde Füße, kräftigt die Venen und stärkt das Immunsystem. Steigen Sie in eine Dusche oder in eine Badewanne. Das Gießwasser sollte eine angenehme Temperatur haben, dann kann es losgehen. Beginnen Sie am rechten Fuß außen und führen den Wasserstrahl aufwärts bis zur Hüfte, dort kurz verweilen und dann den Strahl vorn innen abwärts führen. So verfahren Sie dann auch am linken Bein. Die Wassertemperatur auf „kalt“ stellen und beide Beine erneut begießen. 2x wiederholen und kalt beenden. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Zur Wiedererwärmung Socken anziehen, bewegen oder vielleicht für eine halbe Stunde ins Bett legen.

So könnte Ihre private Kneipp-Kur aussehen. Probieren Sie es doch einmal aus. Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen Ihre

Anke Fricke
Mitglied im Kneipp Team-Vorstand

JUNI-AUGUST 2024

Fellnase

Hallo,

ich bin Helmut und 1,5 Jahre alt. Ab und zu darf ich mit auf die Arbeit von Frauchen. Das ist schön, denn dort bekomme ich viele Streichel-einheiten und Leckerlis.

Helmut mit Frauchen
Birthe Fischer



Ein Wochenende in Bad Pyrmont – die Kurgäste

Schon einige Zeit hatten wir geplant, ein Wochenende in Bad Pyrmont zu verbringen und endlich haben wir es auch realisiert. Bad Pyrmont hatte schon vor Jahrhunderten eine große Bedeutung als eines der wichtigsten Heilbäder Deutschlands und wenn man sich in der Stadt umsieht, wird auch das ganze Leben dort von Heilquellen bestimmt.

Es gibt insgesamt sieben Heilquellen, die fröhlich aus der Erde sprudeln und an denen man sich kostenlos bedienen kann. Als Beispiele sollen die Quellen Hyllige Born und die Friedrichsquelle dienen. Ein Bad Pyrmonter Arzt, der hoch verehrt wird, hat schon 1710 die Bedeutung der besonderen mineralhaltigen Quellen erkannt. Ab dieser Zeit begann fast eine Völkerwanderung nach Bad Pyrmont, um eine heilende Wirkung mit der Trinkkur zu erreichen.

Alle berühmten Persönlichkeiten des 17., 18. und 19. Jahrhunderts hielten sich mehrere Wochen zur Kur in Bad Pyrmont auf. Es würde Seiten füllen, sie alle aufzuzählen, deswegen nur einige Beispiele: Zar Peter der Große, Königin Luise von Preußen, Gotthold Ephraim Lessing. Wer aber unter den bedeutendsten Persönlichkeiten der damaligen Zeit nicht fehlen darf, ist Johann Wolfgang von Goethe. Noch heute macht ein Hotel in der Bäderzone Reklame mit Goethe, nennt sich Goethehotel und nimmt für sich in Anspruch, dass Goethe bei seinem Aufenthalt 1801 hier gewohnt hat. In diesem Hotel soll Goethe 1801 mehrere Wochen gewohnt haben. Er hat über seinen Aufenthalt in Bad Pyrmont sorgfältig Tagebuch geführt. Originalauszüge von Juni 1801:





Montag d. 22. Juni. Getrunken und gebadet. Dienstag d. 23. Juni. Getrunken und gebadet, in der Nähe spazieren.

Es gäbe noch viel über alle Prominente, die in Bad Pyrmont eine Bäderkur gemacht haben, zu berichten. Am besten, man besucht die wunderbare Ausstellung im Schloss, wo man nicht nur mit der Wirkung der Heilquellen auf die Gesundheit vertraut gemacht wird, sondern auch in einer Sonderausstellung allen Persönlichkeiten und Geistesgrößen, die in Bad Pyrmont gekurt haben, begegnen kann. Über den wunderbaren Palmengarten, der Bad Pyrmont weltberühmt macht, werde ich später berichten.

Ihr Gerhard Winter



 Diakonisches
Wohn- und Pflegezentrum
Amalie Sieveking

Kontakt und Impressum

**Diakonisches
Wohn- und Pflegezentrum
Amalie Sieveking gGmbH**

Schulwall 2

38300 Wolfenbüttel

Tel. 05331 80040

[www.dachstiftung-diakonie.de/
amalie-sieveking](http://www.dachstiftung-diakonie.de/amalie-sieveking)

Ausbildungs Kooperation

Diakonie-Kolleg Wolfenbüttel

www.diakonie-kolleg-wolfenbuettel.de

Auflage: 500 Stück | Nächste Ausgabe: 01.09.2024 |
Redaktionsschluss: 10.08.2024 | Gestaltung und Konzept:
WARMBEIN kommunikation | Redaktion: Saskia Pukall
(v.i.S.d.P.), Martina Pleßmann, Andreas Warmbein

Im Verbund der
 Dachstiftung
Diakonie

Veranstaltungskalender

Juni

- 04.06. Helden des Alltags AG / IGS Wallstraße
- 05.06. Klavierkonzert Musikschule Wolfenbüttel
- 06.06. Wunschlieder-Singen / Prof. Haux
- 06.06. Spielerunde mit Frau Piel
- 07.06. Ev. Gottesdienst / Propst Schultz-Seitz
- 08.06. Marktbesuch
- 11.06. Helden des Alltags AG / IGS Wallstraße
- 11.06. Yoga im Sitzen
- 11.06. Nähatelier im WB III
- 12.06. Ev. Gottesdienst / Pastor Diederichs (SW)
- 12.06. Grundschule Harztorwall
- 12.06. Erdbeerfest mit Weißer Schanze**
- 13.06. Spielerunde mit Frau Piel
- 14.06. Tierbesuchsdienst
- 17.06. Bewohnervertretungssitzung
- 18.06. Helden des Alltags AG / IGS Wallstraße
- 20.06. Wunschlieder-Singen / Prof. Haux (SW)
- 20.06. Spielerunde mit Frau Piel
- 21.06. Ev. Gottesdienst / Pastor Kiel
- 24.06. Mietertreffen (SW)
- 25.06. Cardio-Drums
- 26.06. Christlicher Gesprächskreis (SW)
- 26.06. Kindergarten Kerschensteiner Weg
- 27.06. Spielerunde mit Frau Piel
- 28.06. Kath. Gottesdienst / Pfarrer Eggers



Juli

- 03.07. Marktbesuch
- 04.07. Wunschlieder-Singen / Prof. Haux
- 04.07. Spielerunde mit Frau Piel
- 05.07. Ev. Gottesdienst / Propst Schultz-Seitz
- 09.07. Yoga im Sitzen
- 10.07. Ev. Gottesdienst / Pastor Diederichs (SW)
- 11.07. Wunschlieder-Singen / Prof. Haux (SW)
- 11.07. Spielerunde mit Frau Piel
- 12.07. Tierbesuchsdienst
- 15.07. Bewohnervertretungssitzung
- 18.07. Wunschlieder-Singen / Prof. Haux
- 18.07. Spielerunde mit Frau Piel
- 19.07. Grundschule Harztorwall
- 19.07. Ev. Gottesdienst / Pastor Kiel
- 23.07. Cocktailbar im Innenhof**
- 23.07. Helden des Alltags AG / IGS Wallstraße
- 24.07. Christlicher Gesprächskreis (SW)
- 25.07. Spielerunde mit Frau Piel
- 26.07. Kath. Gottesdienst / Pfarrer Eggers
- 29.07. Mietertreffen (SW)
- 30.07. Cardio-Drums
- 31.07. Kindergarten Kerschensteiner Weg

Bitte beachten Sie auch die regulären Wochenpläne der sozialen Betreuung.

Einzelheiten bzw. Änderungen sind den jeweiligen Aushängen zu entnehmen.
SW = Seniorenwohnen

August

- 01.08. Spielerunde mit Frau Piel
- 02.08. Ev. Gottesdienst / Propst Schultz-Seitz
- 06.08. Helden des Alltags AG / IGS Wallstraße
- 07.08. Marktbesuch
- 08.08. Spielerunde mit Frau Piel
- 08.08. Wunschlieder-Singen / Prof. Haux (SW)
- 09.08. Sommerfest mit Angehörigen**
- 13.08. Helden des Alltags AG / IGS Wallstraße
- 13.08. Yoga im Sitzen
- 14.08. Eiscafé im Innenhof**
- 15.08. Spielerunde mit Frau Piel
- 15.08. Wunschliedersingen / Prof. Haux
- 16.08. Tierbesuchsdienst
- 16.08. Ev. Gottesdienst / Pastor Kiel
- 19.08. Bewohnervertretungssitzung
- 20.08. Helden des Alltags AG / IGS Wallstraße
- 21.08. Christlicher Gesprächskreis (SW)
- 21.08. Einführung Konfirmanden St. Thomas
- 22.08. Spielerunde mit Frau Piel
- 22.08. Wunschlieder-Singen / Prof. Haux (SW)
- 23.08. Kath. Gottesdienst / Pfarrer Eggers
- 26.08. Mietertreffen (SW)
- 27.08. Cardio-Drums
- 29.08. Spielerunde mit Frau Piel
- 29.08. Wunschlieder-Singen / Prof. Haux
- 29.08. Vortrag „Vorwärts leben – rückwärts verstehen“ für Senioren:innen, Angehörige und Ehrenamtliche**

Modemobil zu Besuch



Zukunftstag in der Amalie



Aktion mit Grundschule Harztorwall

Chorkonzert der Musikschule Wolfenbüttel unter der Leitung von Herrn Galther



Friedensprojekt mit Gymnasium Große Schule



Klang und Leben



Geranienmarkt



Simon Lane and friends zum Maifest

