

# KONTAKT

HAUSZEITSCHRIFT DES SENIOREN-WOHNSTIFTS ST. ELISABETH

---

35. Jahrgang · Januar bis April 2025



## Am Lebensende begleiten

Wie sich das Wohnstift mit einer engen pflegerischen und seelsorgerischen Betreuung um sterbende Menschen und ihre Angehörigen kümmert

---

**BETREUEN** · Ein Porträt unseres vielseitigen Betreuungsteams

**BETRACHTEN** · Mehr Wohlbefinden durch stetige Vogelbeobachtung

**BESCHEREN** · Die vielen Aktivitäten in der Vorweihnachtszeit

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

**kaffeebraun**

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

Nachhaltig & Hygienisch.  
**Tubeless Waschraumhygiene.**



Ihr Fachgroßhandel für Reinigung & Hygiene.

**Harema**  
Effiziente Systeme - Saubere Lösungen

TUBELESS

www.harema.de |

firstcom  
europe

All-in-One Kommunikation  
Cloud Telefonie  
Telefon- & Internet  
Managed-Service  
ITK-Service

firstcom europe

+49 6021 4436-1100  
www.firstcomeurope.de

## Friseurteam Hahn



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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Walburga Hahn** | 63839 Kleinwallstadt

BRANDSCHUTZ & NACHRICHTENTECHNIK  
**SCHMITT**

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

### UNSERE LEISTUNGEN

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



**Architekturbüro  
Albert Franz**

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

Gebäudetechnik GmbH

**AB**

für kompetenter  
»Alles aus einer  
Hand«-Partner  
für Gebäudetechnik,  
Trocknung und  
Renovierung!

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

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

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

**Wir lieben  
unser Handwerk**

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



**Ihr neuer Bäcker**



## Einen schönen guten Tag,

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

in unserer Gesellschaft wird selten über den Tod oder den Prozess des Sterbens gesprochen. Auch in den Medien findet der Tod überwiegend nur in Nachrufen bekannter Persönlichkeiten eine Erwähnung. Das möchten wir ändern. Unser Schwerpunkt in diesem Heft beschäftigt sich mit dem Lebensende, dem Sterben.

Als Senioren-Wohnstift uns ist diese Transparenz sehr wichtig. Und als konfessionelle Einrichtung ist es uns ein Anliegen, auf pflegerische und seelsorgerische Aspekte in den letzten Tagen des Lebens hinzuweisen. Denn Sterben sollte gut begleitet werden, im Sinne des Sterbenden und der Angehörigen, die nach dessen Tod weiterleben.

Das St. Elisabeth bietet ein dichtes Betreuungsnetz, wenn der Tod nahesteht. Wir arbeiten mit zwei Hospizorganisationen zusammen, wir achten auf eine umfassende seelsorgerische Betreuung. Und wir weisen auch darauf hin, sich frühzeitig für diese Lebensphase vorzubereiten – als Schwerkranken und als Angehörige. Mehr erfahren Sie auf den Seiten 10-14.

Daneben berichten wir in dieser KONTAKT-Ausgabe über viele gesellige Stunden, die wir im Wohnstift verbringen. Denn wir alle sterben nur an einem Tag. Alle anderen Tage sollten voller Leben sein. Ihnen einen guten Start, viel Glück und Gesundheit für das Jahr 2025!

Herzlichst, Ihre

Andrea Weyrauther  
Leiterin des Senioren-Wohnstifts St. Elisabeth

- 
- 4 HAUSNACHRICHTEN
  - 7 MITARBEITER · Dienstjubiläen, Weiterbildungen, Ruhestand, Jobangebote
  - 8 DAS WAR · Adventszeit
  - 10 SCHWERPUNKT · Bis ans Lebensende – unser Betreuungsnetz für Sterbende und Angehörige
  - 15 NEUES AUS ST. ELISABETH · Vogelbeobachtungen, Porträt Betreuungsteam, Fundstücke
  - 20 AUSBLICK · Übergänge und Glück
  - 22 PINNWAND

### HAUSKAPELLE UND LIVE-ÜBERTRAGUNGEN

## Gottesdienste im St. Elisabeth

Jeden Donnerstag, um 10:00 Uhr, sind jeweils die Bewohner von zwei Etagen zum Gottesdienst in unsere Hauskapelle eingeladen. Durch diesen Turnus erhalten auch Bewohner, die nicht selbstständig zur Kapelle kommen können, die Möglichkeit, den Gottesdienst in Präsenz zu erleben. Im Wechsel gestalten die Seelsorge-Teams der Pfarreiengemeinschaft »Zum guten Hirten« und der evangelischen Christuskirche die Gottesdienste, die auch übertragen werden und an den Fernsehgeräten mitverfolgt werden können.

### ERNTEDANK

## Schöne Gabentische

Zum Erntedank gab es einen liebevoll geschmückten Gabentisch im Foyer und in der Kapelle. Vielen Dank an Bewohnerin Rita Büdel und Mitarbeiterin Nina Delhougne sowie an die Küchenchefs, die all die schönen Gaben zusammengestellt haben.



### MALTESER THERAPIEBEGLEITHUNDE

## Alle 14 Tage kommt Lotte ins Wohnstift

Inge Dyroff ist die neue Koordinatorin der Malteser Therapiebegleithunde für unser Wohnstift. Alle zwei Wochen am Donnerstagnachmittag besucht sie mit ihrer Hündin Lotte Hundefreunde in den verschiedenen Wohnbereichen im St. Elisabeth.

Inge Dyroff ist seit zweieinhalb Jahren Hundebesitzerin. Durch eine Bekanntschaft beim »Gassigehen« wurde sie auf die Arbeit der Malteser Therapiebegleithunde aufmerksam. »Ich fand es eine tolle Idee, ein Ehrenamt aus-

zuüben und meinen Hund mit einzubeziehen«, berichtet sie.

Im Januar 2024 begannen Inge Dyroff und Doodle-Mischling Lotte ihre Ausbildung, in der sie für ihre Therapiebesuche geschult wurden, im August bestanden sie ihre Abschlussprüfung. Seither kommen sie regelmäßig ins Wohnstift, häufig mit weiteren Mitgliedern der Therapiebegleithundestaffel. Herzlichen Dank an Inge Dyroff mit Lotte und das ganze Team! Die Besuche bringen viel Freude ins Haus!



## KULINARISCHES IM HERBST

**Was macht man mit so vielen Kürbissen?**

Da hat unser Restaurantleiter Christian Schmidl nicht schlecht gestaunt, als er von seinem Onkel jede Menge Kürbisse als Spende erhielt. Und natürlich hatte er auch gleich eine Idee, wie er sie verarbeiten konnte: Es gab eine leckere Kürbissuppe für alle. Vielen Dank!

## HEILIGE ELISABETH

**In Andenken an unsere Namenspatronin**

Der 19. November, der Tag unserer Namenspatronin, war wieder ein besonderer Feiertag. Im Festgottesdienst, den die Pfarrer Oskar Kinzinger und Friedrich Kastl zelebrierten, wurde an das Leben der Elisabeth von Thüringen erinnert. Sie brachte armen Menschen Brot, obwohl das am Hofe nicht gern gesehen war. Als sie deshalb zur Rede gestellt wurde, hatte sich der Legende nach das Brot in ihrem

Korb in Rosen verwandelt. Pfarrer Kinzinger erklärte, dass Elisabeth aus ihrem Glauben heraus gehandelt hat. Sie sorgte sich in zweierlei Hinsicht um die Menschen: »Menschen brauchen nicht nur Brot als Nahrung für den Körper sondern auch Rosen als Nahrung für die Seele«.

Zur Erinnerung an das Rosenwunder bekam jeder Gottesdienstbesucher eine Rose.

## MUSIKSCHULKONZERT

**Mit Musik durch die dunkle Jahreszeit**

Die städtische Musikschule und der Rotaryclub Aschaffenburg luden im Oktober und im Dezember wieder zum Konzert ins Restaurant des St. Elisabeth ein. Die Musikschüler gaben einen Einblick in ihr Können.

Rotary-Präsident Jörg Klepper blickte auf die langjährige Tradition der Konzerte zurück. Die vielseitigen Musikbeiträge bekamen von den Besuchern im vollbesetzten Restaurant viel Beifall. Vielen Dank an alle Beteiligten! Wir freuen uns schon auf das nächste Konzert am 22. März.



KINDERBESUCHE

## Amtswichtel und Herz-Jesu-Kitakinder

Am 11. Dezember waren die Kinder der Kinderkrippe »Amtswichtel« aus dem Landratsamt bei uns zu Besuch. Die Bewohner der 3. Etage freuten sich über die quirlige Kinderschar und das gemeinsame Singen und Spielen. Die Kinder hatten ein liebevoll gebasteltes Geschenk mitgebracht. Die Senioren beschenkten die Kinder mit einem Wichtelweihnachtsbuch.

Mit den Kindergarten- und Krippenkindern der Kita Herz Jesu haben unsere Bewohner im Erdgeschoss über die Geschichte von St. Martin nachgedacht. Die Kinder spielten die Geschichte, wie Martin dem Bettler hilft, vor. Zusammen wurden Martinslieder gesungen und natürlich am Ende gemeinsam gegessen. Die Martinswecken haben wir natürlich geteilt.



DER HERBST IM WOHNSTIFT

## Bunte Aktivitäten im Oktober



Der Herbst war im Senioren-Wohnstift eine aktive Zeit. So haben einige Seniorinnen in den Wohnbereichen schöne Windlichter gestaltet. Die Andachten beschäftigten sich mit der Geschichte vom Weinstock und den Reben.

FACHTAGUNG DER PRAXISANLEITER

## Verknüpfung der theoretischen und praktischen Pflegeausbildung

Palliative Care vor dem Hintergrund des theoretischen und praktischen Ausbildungsplans – so hieß der Vortrag unserer Ausbildungsbeauftragten Sybille Zink auf der Fachtagung der Praxisanleiter des Ausbildungsverbunds Pflege Aschaffenburg.

Sie zeigte auf, wie Auszubildende in Pflegeberufen auf kritische Lebensereignisse vorbereitet werden. Auch stellte sie vor, wie palliative Pflege in Theorie und Praxis im Ausbildungsplan integriert ist.

Junge Menschen haben meistens noch keine Erfahrung mit Tod und Sterben im realen Leben gemacht, kennen es nur aus Filmen oder Games. Das hat mit dem, was die Auszubildenden in der Praxis erleben, wenig zu tun. In dem Prozess vom Erleben zu einem professionellen, kompetenten Umgang mit diesen Grenzsituationen werden die Auszubildenden von den Praxisanleitern begleitet.



WEITERBILDUNG

## Olga Adam

Olga Adam ist stellvertretende Wohnbereichsleiterin im Pflege-wohnbereich 2. Sie hat nun ihre Weiterbildung zur Wohnbereichsleitung erfolgreich abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch!



RUHESTAND

## Beate Albert

Nach 26 Jahren als hauswirtschaftliche Mitarbeiterin im Senioren-Wohnstift St. Elisabeth verabschiedete sich Beate Albert im Oktober in den wohlverdienten Ruhestand. Alles Gute!



25-JÄHRIGES JUBILÄUM

## Pepi Kuzmanovska

Im Dezember 1999 begann Pepi Kuzmanovska ihre Arbeit im Wohnstift. Als Pflegehelferin im Nachtdienst kümmert sie sich nun schon 25 Jahre um unsere Bewohner. Vielen Dank!

EIN JOB, DER MENSCHEN HILFT

## Wir suchen dich!

Wir lassen uns einiges einfallen, um tolle neue Mitarbeitende wie dich zu gewinnen. So freuen wir uns, wenn unsere Mitarbeiter im Freundes- und Bekanntenkreis für das Wohnstift werben. Für die Vermittlung erhalten sie sogar einen Bonus. Bei uns gibt es ein

gutes Gehalt und Möglichkeiten für Ausbildungen, Weiterbildungen und Qualifizierungen. Und natürlich ein klasse Team und dankbare Senioren.

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann besuche [www.senioren-wohnstift.de](http://www.senioren-wohnstift.de) für mehr Infos. Eine gute Möglichkeit, in Pflegeberufe hineinzuschnuppern, bietet das Pflegecamp, das vom 3. bis 7. März stattfindet. Mehr Infos gibt es unter [www.gesundheitsregion-ab.de/aktuelles/pflege-camp/](http://www.gesundheitsregion-ab.de/aktuelles/pflege-camp/).



15-JÄHRIGES JUBILÄUM

## Petra Müller

Petra Müller arbeitet als Pflegehelferin im Pflege-wohnbereich 2. Im September feierte sie ihr 15-jähriges Jubiläum im Wohnstift. Wir bedanken uns herzlich für ihren Einsatz!



10-JÄHRIGES JUBILÄUM

## Magdalena Schmitt

Ein Jahrzehnt lang ist Magdalena Schmitt im Senioren-Wohnstift St. Elisabeth als Raumpflegerin beschäftigt. Danke für immer saubere Räume, in denen sich alle wohlfühlen!



WEITERBILDUNG

## Markus Steigerwald

Markus Steigerwald ist Wohnbereichsleiter der Pflege-wohnbereiche 3 und 4. Nun schloss er seine Weiterbildung zum Pflegedienstleiter erfolgreich ab. Herzlichen Glückwunsch!

### NIKOLAUS

#### Ein guter Mann

Wenn am 6. Dezember der Nikolaus kommt, werden Kindheitserinnerungen im Wohnstift wach. Dann werden Geschichten erzählt und es wird gemütlich. Nikolaus Alois Kern, Knecht Ruprecht Thomas Hofmann und ihre Gehilfinnen überbrachten die Gaben und guten Wünsche. Der Nikolaus wurde von den Bewohnern herzlich empfangen und mit Liedern begrüßt. »Nikolaus ist ein guter Mann, dem man nicht genug danken kann«: Vielen, vielen Dank, lieber Nikolaus!



### THEMA »HOFFNUNG«

#### Advent im Fenster

Die Pfarrei zum Guten Hirten lud auch in diesem Advent wieder zu einem begehbaren Adventskalender ein. Vom 1. bis 23. Dezember gestalteten Mitglieder der Gemeinde ein Fenster ihres Hauses zu einem bestimmten Motto. Das Senioren-Wohnstift war am 3. Dezember mit dem Thema »Hoffnung« an der Reihe. Die Idee ist, dass man bei Einbruch der Dunkelheit bei einem Spaziergang die hell erleuchteten Fenster betrachten kann: Ruhe, Besinnung und frische Luft in dieser manchmal hektischen Zeit!





## ADVENTSGEFÜHL

### Etwas für alle Sinne

Überall glitzert und leuchtet es: Es wurde wieder Weihnachten im St. Elisabeth. Schon in den Tagen vor dem ersten Advent konnte man sehen, wie es täglich festlicher und weihnachtlicher wurde: Dekoration, Plätzchenduft, Weihnachtslieder und dazu viele liebe Menschen, die den Senioren im Advent ihre Zeit schenken.



## ADVENTSKAFFEE UND LIEDER

### Festliche Stimmung

Der Lions-Club setzte die Tradition fort und lud Bewohner, die 2024 neu ins St. Elisabeth eingezogen sind, zu einem gemütlichen Advents-Kaffeetrinken mit Liedersingen in die Cafeteria ein. Am Ende erhielt jeder ein schönes Geschenk. Die Pfadfinder der Christuskirche sangen, begleitet von Gitarre und Geige, Weihnachtslieder und kamen mit den Senioren ins Gespräch.



## KITA MONTESSORI-MÄUSEHAUS

### Ein schlauer Igel

Die Vorschulkinder der Kita Montessori-Mäusehaus führten ihr Theaterstück »Der kleine Igel feiert Weihnachten« auf. Die Erzieherinnen hatten Kulissen und Requisiten aufgebaut und alles liebevoll vorbereitet. Am Ende der Aufführung sagt der kleine Igel: »Das wichtigste an Weihnachten ist doch, dass man mit den Menschen zusammen ist, die man lieb hat.« Das konnten alle Anwesenden nur bestätigen!



# Bis ans Lebensende

Sterben gehört zum Kreislauf unseres Lebens: Wie wir alle geboren wurden, so folgt nach hoffentlich vielen Lebensjahren der Tod. Wenn ein Mensch stirbt, ist der Abschied schwer und traurig. Im Wohnstift begleiten wir Sterbende liebevoll und mit Anteilnahme.

»Ich beschäftige mich viel mit dem Thema Sterben. Es ist beruhigend, wenn man sich damit auseinandersetzt. Ich möchte die Angst vor dem Sterben nehmen.«

**Nina Delhougne**

BETREUUNGSKRAFT IM ST. ELISABETH  
MIT SCHWERPUNKT SEELSORGE

Im Senioren-Wohnstift St. Elisabeth werden Tag für Tag Sterbende begleitet, von den Pflege- und Betreuungskräften, von Angehörigen und Freunden, Seelsorgern, Ehrenamtlichen und nicht zuletzt auch von Mitbewohnern. Nicht, dass wir täglich Abschiede erleben, aber Sterben geschieht ja meistens nicht plötzlich. Es gehen Phasen von Krankheit und schwindender Kraft voraus, an denen die ganze Hausgemeinschaft teilhat.

#### **Alt werden ist nichts für Feiglinge!**

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben im Laufe ihres Lebens schon Erfahrung mit Verlust und Sterben gemacht. Sie haben ihre Eltern, oftmals den Partner, nahestehende Freunde, manche sogar Kinder verloren. Viele trauern, weil sie ihr Zuhause aufgegeben und ins Senioren-Wohnstift gezogen sind: »Das ist jetzt meine letzte Station. Hier werde ich sterben.« Was sie für diesen Lebensabschnitt brauchen, sind Mut, Hoffnung und Trost sowie das Vertrauen, in guten Händen zu sein. Es gibt aber auch andere Stimmen. Ein Bewohner sagt: »Ich habe ein gutes Leben gehabt. Jetzt ist es Zeit. Ich möchte sterben.« Er fühle sich »lebenssatt« und vermisse seine verstorbene Frau. So offen kann sich nicht jeder mit diesem Thema auseinandersetzen.

#### **Miteinander reden**

Dabei ist es wichtig, dass man über das Sterben spricht. Nur wenn der letzte Wille und persönliche Wünsche bekannt sind, können sie auch berücksichtigt werden. Dazu dient zum einen die Betreuungs- und Patientenverfügung. Diese sollte übrigens von

Zeit zu Zeit überprüft werden, denn möglicherweise hat sich die Sichtweise mit fortschreitendem Alter verändert. Diese Angaben unter anderem zu Krankenhauseinweisung, Reanimation und Intensivmedizin sind in der Pflegedokumentation vermerkt.

Andere Dinge hingegen stehen nicht in diesen offiziellen Dokumenten, auch nicht zwischen den Zeilen, beispielsweise das Bedürfnis, Beziehungen zu klären oder Frieden über einschneidende Lebensereignisse zu finden. Vielen fällt es schwer, diese Gefühle und Wünsche zu äußern. Denn gerade in der Nachkriegsgeneration hat man nicht über Gefühle gesprochen! Und wenn der Sterbende darüber sprechen möchte, sind mitunter die Gesprächspartner überfordert. »Ach, das wird schon wieder!« – solche und ähnliche Reaktionen verhindern tiefergehende Gespräche.

Jeder Mensch ist anders, lebt anders, stirbt anders. Es gibt auch Sterbende, die genau in dem Moment gehen, wenn Angehörige kurze Zeit nicht anwesend sind. Andere warten förmlich mit dem Sterben, bis nahe Angehörige von weit her angereist sind. Wichtig ist, dass niemand in seiner letzten Stunde allein bleiben muss und dass wirklich wichtige Dinge noch einmal gesagt werden. Zum Beispiel: »Ich hab dich lieb!«

#### **Herzmenschen**

Angehörige stehen in einem enormen Spannungsfeld, mit den eigenen Emotionen zurechtzukommen und gleichzeitig dem Sterbenden beizustehen. Im Dialog mit den Pflegefachkräften im St. Elisabeth, den behandelnden Ärzten und – wenn möglich – dem Betroffenen selbst kann der letzte Lebensabschnitt bestmöglich

»Wir sorgen für Entlastung für die Familie und das soziale Umfeld von schwer kranken und sterbenden Menschen. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter führen Gespräche und sind gute Zuhörer, teilen Sorgen und Leid, spenden Trost und sind einfach für sie da.«

**Christina Neumann**

KOORDINATORIN DER MALTESER HOSPIZGRUPPE

lich begleitet werden. »Uns ist es ein wichtiges Anliegen, dass Angehörige miteingebunden sind. Sie sind die engsten Bezugspersonen der Bewohner«, sagt Wohnstiftsleiterin Andrea Weyrauther.

Deshalb hat sie einen Ratgeber für Angehörige erarbeitet. Die Broschüre »Begleiten bis zuletzt« enthält verständliche medizinische und pflegerische Erklärungen zu Veränderungen während des Sterbeprozesses. Dazu gibt es praktische Anregungen, was man für den Sterbenden tun kann. Wenn man weiß, was vor sich geht und wie man drauf reagieren kann, hilft das gegen lähmende Angst.

Der Sterbeprozess kann sehr schnell innerhalb von Stunden, aber auch über Wochen oder Monate gehen. Wer Sterbende intensiv begleitet, braucht darum selbst auch Auszeiten und Ruhephasen.

### Hospizgruppen

Seit vielen Jahren hat das Wohnstift daher Kooperationen mit der Hospizgruppe Aschaffenburg e.V. sowie dem Hospizdienst der Malteser. Ausgebildete, ehrenamtliche Hospizbegleiter stehen regelmäßig Bewohnern und ihren Angehörigen durch Besuche und auch Sitzwachen zur Seite. Was für ein wertvoller Dienst!

### Fachliche und persönliche Kompetenz

Die Pflegefachkräfte im Wohnstift wissen um die Prozesse, die am Lebensende im menschlichen Körper ablaufen. Sie erkennen Zeichen für den Beginn der Sterbephase und wissen, welche Maßnahmen dem Sterbenden helfen, zum Beispiel bei der Körperpflege, Lagerung oder Mundpflege. »Vor allem soll niemand Schmerzen haben«, sagt Ulrike Westermann, Pflegedirektorin des Wohnstifts. Sie ist ausgebildete Pain Nurse, das heißt, sie ist spezialisiert auf Fragen der Schmerzbehandlung.

Mit den Wohnbereichsleitungen tauscht sie sich über die Schmerzsituation bei Bewohnern aus und bespricht die Vorgehensweise. In kritischen Situationen wird mit dem ganzen Pflegeteam eine Fallbesprechung durchgeführt, um die bestmögliche Pflege abzustimmen. In besonderen Konfliktsituationen wird eine ethische Fallbesprechung einberufen, an der auch die Angehörigen und eine Ethikberaterin teilnehmen.

### Palliative Versorgung

Die palliative Versorgung setzt da an, wo keine Heilung mehr zu erwarten ist. Die medizinischen und pflegerischen Maßnahmen konzentrieren sich darauf,

### DAS LEBEN IST VERGÄNGLICH

Im Wohnstift sind wir jedoch der Überzeugung, dass keiner Angst vor dem Sterben haben muss. Wir begleiten unsere Senioren auch am Lebensende.





#### RAUM DER STILLE

Das St. Elisabeth hat einen Raum, in dem Angehörige Abschied von verstorbenen Bewohnern nehmen können.

Schmerzen zu lindern und belastende Begleitsymptome wie Atemnot, Übelkeit, Angst und Unruhe so gering wie möglich zu halten. Ziel ist eine größtmögliche Lebensqualität. Der Leitsatz der palliativen Versorgung heißt: »Nicht dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben!«

Wenn ein Mensch sehr unter Schmerzen oder anderen belastenden Symptomen leidet, kann der Hausarzt zusätzlich das SAPV-Team hinzuziehen. Dieses spezialisierte ambulante Palliativversorgungsteam, ein Team aus Ärzten und Pflegekräften, sorgt dafür, dass schwerstkranken in der gewohnten Umgebung bleiben können. Das SAPV-Team nimmt sich viel Zeit für Gespräche mit den Bewohnern und stellt die Behandlung sehr individuell auf ihre Bedürfnisse ein. Das SAPV-Team kommt mindestens einmal wöchentlich zum Hausbesuch, bei Bedarf auch öfter, sogar nachts.

#### Konzept zur Begleitung Sterbender

»Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Sterben unter würdigen Bedingungen.« Mit diesem Leitsatz aus der Charta zur Betreuung Sterbender ist das »Konzept zur Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen« des Senioren-Wohnstifts St. Elisabeth überschrieben. Als

Einrichtung der Caritas orientieren wir uns an der christlichen Ethik. Insbesondere in der letzten Lebensphase prägt der Respekt vor individuellen, biografischen, kulturellen und religiösen Bedürfnissen unseren Umgang.

Diese sensible Herangehensweise zeigt sich manchmal in ganz kleinen Dingen: Musik, angenehme Düfte, schönes Licht, visuelle Reisen mit unserem Quiek-up-Projektor, Besuche der Therapiehunde, Visite von den KlinikClowns – es gibt viele Möglichkeiten. Eine Bewohnerin wollte nicht mehr essen, hatte aber großes Verlangen nach Eis. So war stets etwas Eis für sie im Vorrat, das sie mit sichtlichem Genuss verspeiste.

#### Black Box

Eine »Black Box« steht in allen Wohnbereichen und enthält jederzeit griffbereit verschiedene Dinge für die Begleitung Sterbender, zum Beispiel eine Sammlung von besinnlichen Texten und Gebeten, ruhige Musik, duftende Öle und Handschmeichler.

#### Spirituelle Begleitung

Zeit nehmen, ruhig am Bett sitzen, die Hand halten – einfach da sein: Mitunter ist es nur das, was der

»Wir unterstützen, indem wir zuhören, auch einmal gemeinsam schweigen, spazieren gehen oder auch mit einer nächtlichen Sitzwache. Wir sprechen mit den Angehörigen – bei sensiblen Fragestellungen können wir auch eine ethische Fallberatung durchführen.«

**Birgit Salefsky**

KOORDINATORIN HOSPIZGRUPPE ASCHAFFENBURG

### UNTERSTÜTZUNG DURCH DAS WOHNSTIFT

Wir gedenken an unsere verstorbenen Bewohner mit einer Gedenkecke und einem Gedenkbuch. Für Angehörige haben wir eine Broschüre zur Begleitung sterbender Menschen erstellt.



Sterbende braucht. Viele unserer Bewohner sind im christlichen Glauben verwurzelt und haben die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod. Sie wünschen sich Gebete oder möchten mit einem Geistlichen sprechen. Die Seelsorger der Pfarrei zum Guten Hirten und Pfarrer Kinzinger sind erreichbar, um das Sakrament der Krankensalbung zu spenden. Ebenso kann man jederzeit auf die Pfarrer der evangelischen Christuskirche für Besuche und die Spendung des Sterbesegens zugehen.

### Abschiedskultur im Wohnstift

Wenn ein Bewohner gestorben ist, haben Angehörige Zeit, um entweder im Bewohnerzimmer oder im Raum der Stille im Untergeschoss in Ruhe Abschied zu nehmen. Eine brennende (LED-)Kerze vor der Tür zeigt allen im Haus, dass jemand verstorben ist. Das Kondolenzbuch mit einem Foto lädt zum Innehalten und Gedenken ein. Am ersten Freitag jeden Monats werden in der Kapelle bei einem Rosenkranzgebet alle Namen der Verstorbenen des Vormonats vorgelesen und an sie gedacht. Nina Delhougne, Mitarbeiterin der Betreuung, nimmt sich bei ihren Andachten auf den Wohnbereichen immer Zeit, um an die Verstorbenen zu denken.

Bewohner sterben. Neue Bewohner kommen, werden willkommen heißen und integriert. Das ist Alltag im

Senioren-Wohnstift: Es wird gelacht und geweint, Freude und Leid werden geteilt. Alles zu seiner Zeit.

### Hospizangebote und Ethikcafé

Wer sich weitergehend mit dem Thema beschäftigen möchte oder Unterstützung braucht, findet bei den Hospizgruppen viele Angebote: von Gesprächsgruppen für Trauernde und Letzte-Hilfe-Kursen bis hin zur Ausbildung zur Hospizbegleitung.

Auf Initiative von Carmen Schmitt, gerontopsychiatrische Fachkraft in der 4. Etage, wird es in Zusammenarbeit mit Elisabeth Reinelt-Bienek von der Hospizgruppe Aschaffenburg vierteljährlich wieder ein Ethikcafé geben. Dieses Angebot für Mitarbeitende und andere Interessierte soll Raum geben, sich in entspannter Atmosphäre über schwierige Themen in der Pflege auszutauschen. Das erste Treffen ist am 18. Februar, von 14:30-16:30 Uhr, in der Wohnwelt im Erdgeschoss geplant.

Carmen Schmitt hatte im Rahmen ihrer Ausbildung einen Praxiseinsatz im Hospiz. Sie findet es sehr wichtig, sich mit ethischen Fragen auseinanderzusetzen. Elisabeth Reinelt-Bienek ist Beraterin für Ethik im Gesundheitswesen bei der Hospizgruppe Aschaffenburg, Notärztin und Fachärztin für Anästhesiologie. Unsere Broschüre »Begleiten bis zuletzt« mit vielen hilfreichen Informationen ist am Empfang erhältlich.

Charly Brown grübelnd:

»Eines Tages werden wir alle sterben.«

Darauf Snoopy:

»Ja, das stimmt. Aber an allen anderen Tagen nicht.«

Aus »Peanuts«

## Unser Vogelfenster

Seit September nimmt das Wohnstift an einem Präventionsprojekt für Pflegeeinrichtungen des Landesbundes für Vogel- und Naturschutz in Bayern (LBV) teil. Ziel ist, durch regelmäßige Vogelbeobachtung die Lebensqualität der Senioren zu steigern.

Eine Studie der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt wies nach, dass regelmäßige Vogelbeobachtung kognitive Ressourcen, Mobilität und das soziale Wohlbefinden verbessert. In Bayern nehmen mehr als 300 Einrichtungen an dem Projekt »Alle Vögel sind schon da« teil.

### Ein spielerischer Auftakt

Im September informierte LBV-Referentin Kathrin Lichtenauer zunächst die Mitarbeitenden der Betreuung über das Projekt. Sie stellte zahlreiche Materialien vor, beispielsweise ein Memory- und ein Dalli-Klick-Spiel. Besonders schön sind die Plüschvögel, die sich gut in der Hand anfühlen und Vogelstimmen imitieren.

Die Referentin erklärte dann unseren Bewohnern verschiedene heimische Wildvögel mit Bildern, Hörbeispielen und Eigenschaften. Die Zuhörer konnten Erfahrungen einbringen. »Mein Vater hat mir viel über die Natur beigebracht«, erinnert sich eine Bewohnerin und ist ganz berührt. Alle erhielten ein Falblatt zur Bestimmung der verschiedenen Wildvögel.

Wenig später starteten wir das Projekt offiziell mit dem gemeinsamen Befüllen der Füttersäule und dem Aufstellen im Garten. Seitdem können wir in der »Südkurve« im Erdgeschoss beobachten, wie gut die Futterstation von den Wildvögeln angenommen wird: Viele Meisen, Finken, Rotkehlchen und sogar ein Buntspecht wurden gesichtet.

### Ganzjährige Fütterung

Es ist umstritten, ob es sinnvoll ist, Wildvögel ganzjährig zu füttern. Erwiesen ist, dass dies nicht dem Artenschutz dient, da vor allem 10 bis 15 nicht bedrohte Arten davon profitieren. Andererseits hilft es diesen Arten bei der Aufzucht der Jungvögel, weil auch für sie das natürliche Nahrungsangebot knapper wird. Die Argumente pro und contra halten sich die Waage. Bei unserem Projekt »Alle Vögel sind schon da« steht der Nutzen für die Senioren im Fokus. Dieser ist sichtbar, denn das Vogelfenster zieht Bewohner aus dem ganzen Haus an. Gerade in der kalten Jahreszeit ist das wie ein kurzer Ausflug in die Natur. Plakate helfen bei der Vogelbestimmung. Die Bewohner achten darauf, dass die Futterstelle immer ausreichend befüllt ist.

### Stationenpfad

Zusätzlich haben wir im Garten einen Stationenpfad zum Thema angebracht. Fünf Stationen thematisieren jeweils eine bekannte Vogelart. Jede Station enthält außerdem die zugehörige Vogelstimme über einen QR-Code und eine einfache Bewegungsübung. Der Vogel des Jahres 2025 ist übrigens der Hausrotschwanz, ein kleiner Singvogel, der morgens einer der ersten ist und im Herbst in den Süden reist. Weitere Infos unter [www.lbv.de](http://www.lbv.de). Vielen Dank unserem Haus-techniker Dariuz Nowotarski, der uns beim Aufstellen der Futterstelle tatkräftig unterstützt hat.



### EIN VOGELPROJEKT, DAS DIE LEBENSQUALITÄT VERBESSERT

LBV-Referentin Kathrin Lichtenauer stellt das Projekt »Alle Vögel sind schon da« vor und freut sich über den Aufbau der Futterstelle im Wohnstiftsgarten.

Übrigens: Der LBV ruft vom 10.-12. Januar zur »Stunde der Wintervögel« auf. Jeder kann dann auch im St. Elisabeth für eine Stunde die Vögel zählen, die an unserer Futterstelle vorbei kommen. Entsprechende Listen liegen aus.

## Wer rastet, der rostet!

**Das ist das Motto unseres Betreuungsteams, das in allen Wohnbereichen Aktivitäten anbietet und damit schöne Momente in Gemeinschaft schafft. Das Team besteht aus sieben Mitarbeiterinnen, die Freizeitangebote, Kleingruppen und Einzelbetreuungen durchführen. Ein Porträt der Mitarbeiterinnen und ihrer Aktivitäten.**

### **In Bewegung bleiben**

Edith Wiegmann (61 Jahre) arbeitet seit einem Jahr als Betreuungskraft im St. Elisabeth. Sie kommt aus einem kaufmännischen Beruf, engagierte sich nach der Geburt ihrer beiden Kinder 16 Jahre ehrenamtlich in der Geschäftsführung der Caritas Kindertagesstätte in Hörstein. In ihrer Freizeit ist sie gern sportlich aktiv, außerdem ist sie Übungsleiterin in mehreren Senioren-Sportgruppen. Somit hat sie im St. Elisabeth ihr Hobby zum Beruf gemacht, denn nach der Qualifizierung zur Betreuungskraft arbeitet sie auch im Wohnstift schwerpunktmäßig in der Bewegungsförderung. Sie bietet in mehreren Wohnbereichen Sitzgymnastik an und legt auch in den Einzelbetreuungen ihren Schwerpunkt auf Bewegung.

### **Über Gott und die Welt**

Nina Delhougne (52) ist von Beruf Kauffrau. Sie hat zwei Kinder. Nach der Familienzeit engagierte sie sich über 13 Jahre als ehrenamtliche Krankenhausseelsorgerin im Klinikum Alzenau. Im August beendete sie die Qualifizierung zur Betreuungskraft mit Zusatzqualifikation Sterbe- und Trauerbegleitung: »Damit habe ich Hintergrundwissen für die Arbeit im Wohnstift erhalten. Ich bin froh und glücklich hier zu sein.« Nina Delhougne ist für den Bereich Seelsorge verantwortlich. Sie bietet regelmäßig Andachten in den Wohnbereichen an. Donnerstags ist sie bei den Gottesdiensten dabei und gestaltet die kirchlichen Feiertage im Haus mit. In Gesprächen und Einzelbetreuungen begleitet sie Bewohner seelsorgerisch und steht im Austausch mit den Kirchengemeinden.

### **Nichts wie raus!**

Julia Kessler (44) ist in Usbekistan geboren und kam durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit als Übersetzerin ins St. Elisabeth. Sie hilft unter anderem Menschen aus der Ukraine bei sprachlichen Hürden. »Ich habe gefragt, ob ich mit Bewohnern in den Park spazieren gehen kann. Pflegedirektorin Ulrike Westermann hat mich dann auf die Qualifizierung zur Betreuungskraft aufmerksam gemacht.« Seit Mai 2024 arbeitet Julia Kessler im Betreuungsteam. Sie geht, wenn es das Wetter erlaubt, mit Bewohnern spazieren, leitet Kleingruppen und macht Einzelbetreuungen.

### **Für die Ausbildung**

Natalia Suhodoeva (55), gerontopsychiatrische Fachkraft, arbeitet überwiegend in der 1. Etage. Da dort viele Menschen mit fortgeschrittener Demenz leben, geht sie sehr individuell auf die einzelnen Bewohner ein. In der 1. Etage absolvieren auch regelmäßig Auszubildende zur Pflegefachkraft ihre vorgesehenen gerontopsychiatrischen Einsätze. Natalia Suhodoeva gibt ihnen mit ihrem Fachwissen den nötigen theoretischen Hintergrund für die anspruchsvolle Aufgabe, Menschen mit teilweise schwierigen Verhaltensweisen zu betreuen und ihnen Sicherheit und Orientierung zu geben.

### **Bundesfreiwilligendienst zur Vorbereitung auf die Ausbildung**

Makbule Inal ist mit ihren 15 Jahren unsere jüngste Mitarbeiterin. Eigentlich möchte sie eine Ausbildung zur Pflegefachhelferin machen. Bis sie das notwendige Mindestalter von 16 Jahren erreicht hat, unterstützt sie das Team der Betreuung in allen Bereichen, ist bei Gruppen dabei, macht Spaziergänge und führt sogar schon selbstständig kleinere Gruppenangebote durch. Sie ist eine große Bereicherung für die Bewohner und unser Team.

### **Ehrenamt und Gedächtnistraining**

Die Leiterin des Betreuungsdienstes, Petra Götzing (55), ist seit 29 Jahren im Wohnstift beschäftigt. Sie leitet alle Arten von Gruppen im Haus. Als Sozialpädagogin



### DAS BETREUUNGSTEAM DES WOHNSTIFTS

Ob Bewegung, Spazier- und Behördengänge, Gedächtnisübungen und Seelsorge – diese Sieben betreuen unsere Senioren: Edith Wiegmann, Nina Delhougne, Julia Kessler, Natalia Suhodoeva, Makbule Inal, Petra Götzinger und Tamara Sehnert.

und zertifizierte Gedächtnistrainerin liegen ihr auch Projekte mit Kindergärten, Schulen und anderen Gruppen sehr am Herzen. Außerdem ist sie Ansprechpartnerin für die ehrenamtlichen Mitarbeiter. »Meine Tätigkeit ist sehr vielseitig. Ich höre gern den Erzählungen der Bewohner zu, die viel erlebt haben. Ich freue mich sehr, wie unser Team sich im letzten Jahr zusammengefunden hat und wie wir uns gegenseitig ergänzen. So können wir unsere Angebote noch vielfältiger und individueller auf die Bedürfnisse der Bewohner abstimmen.«

**Pendlerin von Haus Oberle zum Wohnstift**  
Tamara Sehnert (61) arbeitet überwiegend im Betreuten Wohnen im Haus Oberle in der Kittelstraße. Als Fachwirtin ist sie für die Verwaltung der Senioren-Wohnanlage zuständig und kümmert sich im Servicebüro um die Fragen und Anliegen der Mieter. An zwei halben Tagen in der Woche ist sie bei uns in der Betreuung in der 2. Etage tätig. Das freut alle – besonders die ehe-

maligen Mieter von Haus Oberle, die mittlerweile im Wohnstift leben: »So bleibt der Kontakt erhalten.«

### Wohnwelt-Konzept

Die Wohnküchen sind Mittelpunkt unserer Wohnbereiche. Dort wird gegessen, Zeitung gelesen und geredet. Manchmal wird etwas gekocht und gebacken und es werden Feste gefeiert. Darum arbeiten neben dem Betreuungsteam, das übergreifend im ganzen Haus unterwegs ist, weitere Betreuungskräfte in den Wohnküchen. Sie sind wichtige Ansprechpersonen für die Bewohner, sorgen für eine gute Atmosphäre und gehen auf individuelle Wünsche ein.

### Turnverein und Chor

Ob Sitzgymnastik, Singstunde, Bingonachmittag oder Gedächtnistraining – Spaß und Geselligkeit stehen im Vordergrund der Freizeitangebote im Wohnstift. Vor ihrem Einzug waren die Senioren möglicherweise in dem einen oder anderen Verein aktiv. So können sie im Senioren-Wohnstift St. Elisabeth auch ihren Neigungen entsprechend aus den verschiedenen Aktivitäten wählen.

Gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit kostet es mitunter vielleicht etwas Überwindung, das gemütliche Zimmer oder das warme Bett zu verlassen. Aber meistens geht man erfrischt und fröhlich nach gemeinsam verbrachter Zeit wieder zurück: Wer rastet, der rostet!

## Besondere Fundstücke

### Teil 20: Poesiealben

Eine Bewohnerin blättert mit einem versonnenen Lächeln in einem alten Buch mit braunem Einband. Darin sind handschriftliche Verse und liebevoll gemalte Bildchen, die Verwandte und Freunde ihr in jungen Jahren gewidmet haben. Der letzte Teil unserer Fundstücke.

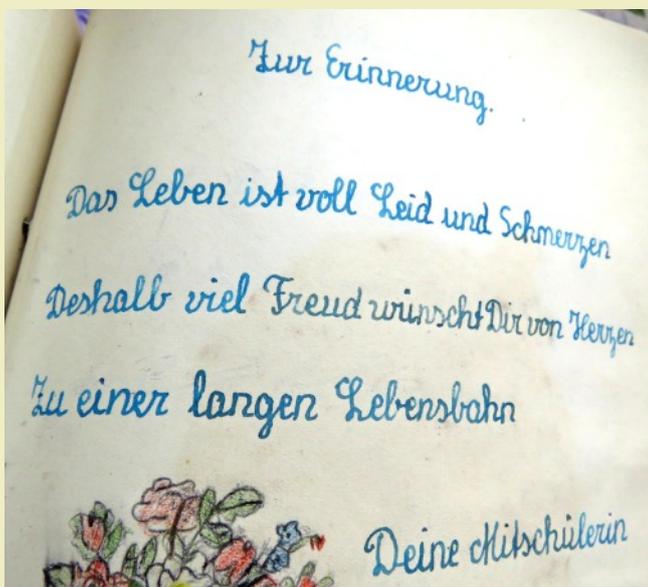
Beim Anschauen eines Poesiealbums geht vielen Betrachtenden und vor allem den Betrachterinnen das Herz auf. Und tatsächlich finden sich noch mehrere dieser Schätze bei Bewohnerinnen im Wohnstift.

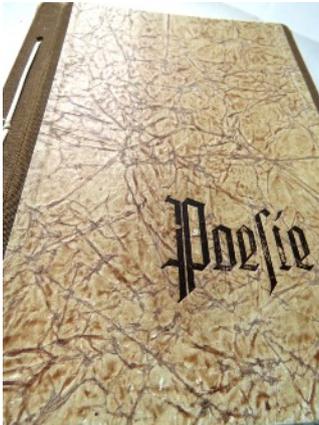
#### Ursprung in der Reformationszeit

Vorläufer des Poesiealbums gab es seit dem 16. Jahrhundert an den Universitäten. Studenten sammelten in sogenannten Stammbüchern Zitate, Aussprüche und Unterschriften ihrer Lehrer. Das erste bekannte Stammbuch ist 1545 an der Universität in Wittenberg angelegt worden und enthält Unterschriften von Martin Luther und Philipp Melancthon. Bis ins 18. Jahrhundert wurden diese Sammlungen von Schriftstücken ausschließlich von Männern geführt.

#### Blumige Biedermeierzeit

Die Biedermeierzeit (1815-1848) ist geprägt von einem Rückzug des Bürgertums in die häusliche Idylle, von Naturverbundenheit und blumiger Sprache. Damit änderte sich auch der Inhalt der Alben von gelehrten Sprüchen hin zu guten Wünschen, Ermahnungen zur Tugendhaftigkeit und Versprechen ewiger Freundschaft. Diese wurden mit Blumenmotiven ausgeschmückt. Die Einträge waren zweiseitig: eine Seite für die Verse, die andere Seite für das Bild. Außerdem ging man zu gebundenen Büchern über. Die Poesiealben wurden zunehmend bei Mädchen und jungen Frauen beliebt, die Einträge von Schulfreundinnen, Lehrern und Verwandten sammelten.





**ERINNERUNGEN  
IN POESIEALBEN**

Die Einträge in Poesiealben sind ein großer Schatz. Sie sagen viel aus – über beliebte Zitate und Gestaltungsstile in der eigenen Jugendzeit und über die eigene Biografie.

**Glanzbilder, Oblaten, Vielliebchen**

Bunte, auf geprägtem Papier gedruckte Bildchen mit Blumen-, Herz- oder Engelmotiven wurden von Ende des 19. Jahrhunderts bis in die 1950-er Jahre gern zum Ausschmücken in Poesiealben verwendet oder gesammelt. Man nennt sie Glanzbilder, Oblaten oder Vielliebchen. Sie sind heute selten geworden. In Deutschland werden sie nur noch von einer einzigen Firma produziert.

**Freundschaftsbücher**

Seit den 1980-er Jahren wurden die Poesiealben von Freundschaftsbüchern abgelöst. Darin können sich Schulkinder meistens schon im Grundschulalter mit vorgefertigten Fragen in Form von Steckbriefen und

mit einem Foto verewigen. Ob diese Bücher von ihren Besitzern wohl auch über Jahrzehnte aufbewahrt und gehütet werden?

**Rosen, Tulpen, Nelken**

Im Wohnstift eignen sich Poesiealben hervorragend für biografische Gespräche. Nahezu jeder kennt noch Verse auswendig und erinnert sich, wie er für eine Schulfreundin erst mühevoll mit Bleistift Linien gezogen, dann in Schönschrift die Verse geschrieben und zum Schluss liebevoll ein Bild dazu gemalt hat. Beim Erzählen bekommen viele glänzende Augen – erst recht, wenn dann noch ganz viele nostalgische Glanzbilder ins Spiel kommen.

Dieses Unternehmen unterstützt KONTAKT

[Ihr Logo]

Hier könnte Ihre Anzeige stehen.  
Mit einer Spende von 400 Euro unterstützen Sie ein Jahr lang die Hauszeitschrift des Senioren-Wohnstifts St. Elisabeth.  
Bitte wenden Sie sich an Andrea Weyrauther, Telefon (06021) 355-0.

© Christine Kedem-Lanzl



**EVA MEDER-THÜNEMANN**

Die katholische Diplom-Religionspädagogin ist Gemeindefereferentin in der Pfarreiengemeinschaft »Zum Guten Hirten« sowie katholische Leiterin des ökumenischen Kirchenladens »Sinn-Schätze«. Hier schreibt sie ihre Gedanken für die nächsten vier Monate auf.



© unsplash | Anna Rakhmanova

# Übergänge

**Übergänge faszinieren mich. Unser Leben ist davon geprägt. Jahrtausendwende, der Jahreswechsel, das alles ist uns noch lebendig in Erinnerung. Solche Übergänge geschehen wie von selbst und wir werden nicht danach gefragt, ob wir dafür bereit sind oder nicht.**

Ich erinnere mich daran, wie ich als Gemeindefereferentin in meiner ersten Pfarrgemeinde gestartet bin: Mein damaliger Chef vertraute mir an, dass ihm die dunkle Jahreszeit mit jedem Lebensjahr mehr zu schaffen macht, dass ihm besonders die Abendtermine im Herbst und Winter plötzlich so schwerfallen. Als junge Frau erlebte ich das so nicht, aber gemerkt habe ich es mir. Nun, inzwischen über 60 Jahre alt, denke ich oft an seine Worte.

Immer wieder habe ich mich auch gefragt, wie das denn sei, wenn man in ein Land auswandert, in dem es die vier Jahreszeiten nicht gibt. Wie sich das wohl anfühlt, wenn diese Übergänge fehlen? Wenn man den Frühling nicht in der Luft wittern kann, kein Gefühl vom Übergang zum Sommer oder den zarten Hauch des Herbstes, den ersten Raureif im Winter.

In jedem Menschenleben gibt es natürlich auch die ganz persönlichen Übergänge: Zeiten, in denen wir Abschied nehmen müssen oder Neues begrüßen dürfen: Als Wohnstiftsbewohner haben Sie den Auszug aus Ihrem Haus, Ihrer Wohnung, erleben können. Für jeden von Ihnen ist diese Erfahrung mit ganz eigenen Geschichten, Empfindungen und Erinnerungen verbunden. Auch hier gibt es schwere und schöne Erlebnisse, so wie es für Übergänge eben typisch ist.

In allen Übergängen aber tröstet uns das Wort der Bibel: »Es gibt für alles eine Zeit«. Mir persönlich gefällt ein Lied dazu sehr gut, die Autorin Christiane Bundschuh-Schramm hat es geschrieben: »Im Übergang dazwischen, vom Gestern verlassen, vom Morgen gelockt, leben wir heute und suchen nach dir, unserm Gott«.

Gern singe ich dieses Lied vor mich hin und spüre, wie es mich beruhigt, wenn ich Angst vor Neuem habe: Wir leben heute und darum geht es. Dass wir dabei immer auf der Suche sind, nach unserem Gott, ihn mal mehr und mal weniger deutlich spüren, das gehört für mich dazu. Ganz egal, in welcher Lebensphase wir uns gerade befinden.

Die Zeiten des Übergangs laden uns ein, innezuhalten und uns bewusst zu sagen: »Wir leben heute. Wir leben. Und in diesem Leben sind wir nicht alleine in den Zeiten des Wandels, wir dürfen vertrauen, dass unsere Suche nach Gott Sinn schenkt. Denn er hat uns ja schon längst gefunden.«

Diese Erfahrung wünsche ich Ihnen für das neue Jahr und für den Übergang vom Winter zum Frühling, Ihre Eva Meder-Thünemann.

## Was ist Glück?

Zum Jahresbeginn wünschen wir einander Glück und überreichen dabei kleine Schornsteinfeger, Marzipanschweinchen oder Kleeblätter.

Was ist aber Glück, wenn wir nicht nur das neue Jahr, sondern unser Leben betrachten? Eine Gruppe von Schülerinnen aus der 11. Jahrgangsstufe des Dalberg-Gymnasiums fragte bei unseren Bewohnern nach.

### Glück ist eine Wissenschaft

Der Neurobiologe Tobias Esch hat über viele Jahre zum Thema Glück geforscht und ein ABC des Glücks aufgestellt. Er stellte fest, dass das Glücksempfinden vom Lebensalter eines Menschen abhängt: In jungen Jahren manifestiert sich Glück als »Kick« beispielsweise im Verliebtsein, gutem Essen oder einer Achterbahnfahrt. Im Erwachsenenalter, wenn man mit vielen Aufgaben beschäftigt ist, empfindet man Glück in Form von Erleichterung durch Erholungsphasen. Im Alter, so stellte Esch fest, spüren Menschen mehr Zufriedenheit und dadurch tieferes Glück und das trotz häufiger körperlicher Beeinträchtigungen.

### Glück stärkt das Immunsystem

Die Weltgesundheitsorganisation WHO bringt jährlich einen Weltglücksbericht heraus. Die glücklichsten

Menschen leben demnach in Finnland. Geld trägt übrigens zum Glück bei, wenn man sich dadurch finanziell abgesichert fühlt. Als Hauptfaktoren für Glück werden aber gutes menschliches Miteinander und die Verbundenheit mit Mitmenschen angegeben.

Glückliche Menschen haben nachweislich ein besseres Immunsystem. Ihre Lebenserwartung ist bis zu zehn Jahre höher. Die Glücksforscher raten dazu, jeden Tag auf das zu achten, was einen glücklich macht, Orte aufzusuchen, die einem guttun und Herausforderungen anzunehmen. Glück ist nämlich nicht allein durch das Schicksal bestimmt, sondern man kann sein Glück selbst in die Hand nehmen.

Nun aber zu den Antworten unserer Bewohner. Das Redaktionsteam der KONTAKT wünscht Ihnen für das Jahr 2025 viel Glück!



»Glück bedeutet für mich mein Hobby: die Musik.«

**Horst Fleischer (81)**



»Ich war in meinem ganzen Leben glücklich. Das hat an mir selbst gelegen, was ich daraus gemacht habe. Mein Glaube hat mir in allen Lebenslagen geholfen. Wer glaubt, ist nie allein!«

**Rosamunde Schug (86)**



»Glück ist, wenn die Sonne scheint und ich das in mich aufnehmen kann.«

**Ingrid Döring (89)**



»Ich habe schon sehr viele Krankheiten und Operationen hinter mir. Glück bedeutet für mich, dass ich noch leben darf.«

**Richard Zernetsch (95)**



»Ich empfinde es als Glück, dass ich in der Gegenwart Gottes und mit seiner Freundschaft leben darf.«

**Frieda Stumpf (86)**

## Es ist alles nur geliehen

Es ist alles nur geliehen hier auf dieser schönen Welt.  
 Es ist alles nur geliehen, aller Reichtum, alles Geld.  
 Es ist alles nur geliehen, jede Stunde voller Glück,  
 musst du eines Tages gehen, lässt du alles hier zurück.

Man sieht Tausend schöne Dinge und man wünscht sich dies und das,  
 alles, was gut ist und teuer, macht dem Menschen heute Spaß!  
 Jeder will noch mehr besitzen, zahlt er auch sehr viel dafür;  
 keinem kann es etwas nützen, es bleibt alles einmal hier.

Jeder hat nur das Bestreben, etwas Besseres zu sein,  
 schafft und rafft das ganze Leben, doch was bringt es ihm schon ein.  
 Alle Güter dieser Erde, die das Schicksal dir verehrt,  
 sind dir nur auf Zeit gegeben und auf Dauer gar nichts wert.

Darum lebt doch euer Leben, freut euch auf den nächsten Tag,  
 wer weiß auf dieser schönen Erde, was der Morgen bringen mag.  
 Freut euch an den kleinen Dingen, nicht nur am Besitz und Geld.  
 Es ist alles nur geliehen hier auf dieser schönen Welt.

Heinz Schenk

Warum fliegen  
 Vögel im Winter in  
 den Süden?  
 Geht schneller als  
 zu Fuß!

Zwei Zugvögel  
 fliegen an einem  
 FKK-Strand vorbei.  
 Staunt der eine:  
 »Sieh dir das an!  
 Alle auf einmal in  
 der Mauser!«

Die Spatzenfrau  
 sagt zu ihrer  
 Freundin: »Mir  
 reicht's, ich lasse  
 mich scheiden.  
 Mein Mann hat  
 eine Meise.«

### WIR GRATULIEREN

Das letzte Quiz hat Rosamunde Schug  
 gewonnen. Herzlichen Glückwunsch!

## Quiz

Wenn Sie die KONTAKT aufmerksam gelesen haben, sollte die Beantwortung der drei Fragen unten kein Problem für Sie sein. Und wenn nicht: Sie können jederzeit nachlesen.  
 Bitte fügen Sie Ihren Namen ein, kreuzen die richtigen Lösungen an und schneiden an der markierten Linie aus. Den Zettel werfen Sie bitte bis zum 1. Februar 2025 in die Quizbox am Empfang ein. Damit nehmen Sie an unserer Verlosung um ein kleines Geschenk teil.



## Name:

Wer war der Star im Theaterstück der Montessori-Kita?

- Ängstlicher Hase
- Listiger Fuchs
- Schlauer Igel

Wo gab es das erste Stammbuch an einer Universität?

- Heidelberg
- Nürnberg
- Wittenberg

Wie viel länger ist das Leben von glücklichen Menschen?

- Gleich lang
- Bis zu einem Jahr länger
- Bis zu zehn Jahre länger



**MEDIQ DEUTSCHLAND**

**IHR SANITÄTSHAUS VOR ORT**

Unsere Versorgungsbereiche:

- Sanitätshaus
- Reha-Technik
- Orthopädie-Technik
- Sonderbau
- Brustprothetik
- Homecare

Hierzu beraten wir Sie auch gerne zu Hause.

Mediq Deutschland GmbH • Standort Frankfurt  
 Berner Straße 32-34 • 60437 Frankfurt  
 Ladenöffnungszeiten: Montag - Freitag 8<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr  
 Tel.: 0 69 - 90 54 90 • info@mediq.de

**GERHART**  
 RAUMDESIGN

**Gardinen  
 Teppichböden  
 Laminat  
 Fertigparkett  
 Sonnenschutz**

Großostheimer Straße 90 - 63741 Aschaffenburg  
 Telefon: 06021/89039 - Fax: 06021/87610

**MORHARD & SCHWABE**

EINBRUCH BRAND  
 VIDEO ZUTRITT

06021/921980

Einbruch-Meldeanlagen  
 Brand-Meldeanlagen  
 Videoüberwachung  
 Funkalarm-Anlagen

anerkannte Errichterfirma für  
 Einbruch- & Brandmeldeanlagen

**www.security-technik.de**

**Sodenthaler**  
 MINERALBRUNNEN

LEBENSWEIT AUS DEM SPESSART

**BÜROTECHNIK**

**ANTON SAUER GmbH&CoKG**

Löherstraße 43  
 63739 Aschaffenburg

Telefon: 0 60 21 / 2 14 51  
 Telefax: 0 60 21 / 1 22 02  
 www.as-buerotechnik.de

IT-Dienstleistung

Hardware/Software

Service/Support

Email/Dokumenten  
 Archivierung

Tel. 06021 - 610292  
 info@r-c-c.net

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

Helmut Orschler GmbH  
 Frohnradstraße 14  
 63768 Hösbach  
 Email: info@orschler-gmbh.de  
 www.orschler-gmbh.de  
 Telefon: 0 60 21 33 49 - 0



- Malerarbeiten
- Trockenbauarbeiten
- Verputzarbeiten
- Wärmedämmung
- Fachbetrieb für Betonsanierung

**EISENMENGER IMMOBILIEN**  
 GmbH

Verwaltung | Verkauf | Wertermittlung

Hauptstraße 2 | 63762 Großostheim  
 Tel. 06026 / 99 85 05  
 www.eisenmenger-immobilien.de

**Immobilienbetreuung mit Herz und Verstand**



*St. Elisabeth*  
SENIOREN-WOHNSTIFT

Hohenzollernring 32  
63739 Aschaffenburg  
Tel. (06021) 355-0  
Fax (06021) 355-999  
info@senioren-wohnstift.de  
www.senioren-wohnstift.de



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

## Empfang und Infos

Carmen Rettinger  
und Kerstin Schink  
Tel. (06021) 355-0

## Fragen zum Ehrenamt

Petra Götzinger  
Tel. (06021) 355-905

## Werbeanzeigen

Andrea Weyrauther  
Tel. (06021) 355-0

**KONTAKT**  
HAUSZEITSCHRIFT DES SENIOREN-WOHNSTIFTS ST. ELISABETH

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

Verantwortlich:  
Andrea Weyrauther

Redaktion und Satz:  
Petra Götzinger  
Dr. Holger Minning



— Dieses Unternehmen unterstützt KONTAKT —

**Fünf Sterne für unsere  
Immobilien-Makler.**

### Wir bieten Beratung und Service der Spitzenklasse!

Im Auftrag der Zeitschrift Capital wurden in ganz Deutschland die Leistungen von Maklerunternehmen geprüft. Unsere Immobilienmakler wurden erneut mit der Höchstnote von fünf Sternen ausgezeichnet.

Wir beraten Sie gerne.  
ImmobilienCenter Telefon: 06021 397-1397, E-Mail: immo@s-abmil.de

Maklertätigkeit erfolgt in Vertretung der Sparkassen-Immobilien-Vermittlungs-GmbH

 **Sparkasse  
Aschaffenburg Miltenberg**