

# PUNKT

UND  
PUNKT

75 Ostern 2024

# KREIS



Zeitschrift für  
anthroposophische Heilpädagogik,  
individuelle Entwicklung und  
Sozialkunst

**Meine oder Deine  
Anthroposophie?**

**MEINE ANTHROPOSOPHIE**

**Erschöpfte Eltern**

**SELBSTHILFE**

**Europa-Wahl**

**EINFACH MITGETEILT**

**Erschöpfung**

<b>EDITORIAL</b>	3	<b>MITTELPUNKT</b>	
<b>THEMA</b>		<b>Bin ich freundlich?</b>	23
 <b>Erschöpfung</b>		<b>EINFACH MITGETEILT</b>	
Michael Pfrenger	4	  <b>Europa-Wahl. Warum wir jetzt wählen gehen sollten</b>	
<b>Resilienz und posttraumatisches Wachstum als Aspekte und Inhalte in der Ausbildung im Sozialwesen</b>	6	Daniela Steinel	27
Annette Pichler		<b>AKTUELL NOTIERT</b>	28
<b>Wie mit Erschöpfung in sozialen Arbeitsfeldern umgegangen werden kann</b>	10	<b>THEMEN &amp; TERMINE</b>	29
Inge Hoffkamp & Cornelia Reimann		<b>BÜCHER</b>	29
<b>Manchmal hilft schon eine kurze Auszeit</b>	12	<b>SPENDENDANK</b>	30
Jan Kreidt		<b>SELBSTHILFE</b>	
<b>BILDUNG</b>		<b>Erschöpfte Eltern</b>	32
<b>Berufssuche in Festival-Atmosphäre</b>	15	Ingeborg Woitsch	
Jan Kreidt		<b>Fit, gesund und glücklich</b>	36
<b>MENSCHENRECHTE</b>		Rebecca Maccioni & Lea Sprügel	
<b>Nie wieder ist Jetzt</b>	16	<b>Wieder in Schwung kommen!</b>	
Daniela Steinel		mittelpunkt-Schreibwerkstatt auf dem Parzival-Hof	39
<b>RECHT &amp; GESELLSCHAFT</b>		<b>IMPRESSUM</b>	40
<b>Ein Gütesiegel für Gewaltprävention</b>	18	<b>ANGEBOT &amp; NACHFRAGE</b>	40
Hans-Ulrich Kretschmer		<b>EINFACH MACHEN</b>	45
<b>MEINE ANTHROPOSOPHIE</b>			
<b>Meine oder Deine Anthroposophie?</b>	20		
Annette Pichler			



Texte in Einfacher Sprache |



Texte, die man hören kann |



Inhalte, die man online findet



Herausgegeben von Bundesverband anthroposophisches Sozialwesen e.V.  
und Bundesvereinigung Selbsthilfe im anthroposophischen Sozialwesen e.V.  
anthropoi.de

## Liebe Leser\*innen,

PUNKT UND KREIS wird in diesem Jahr 19 Jahre alt.

Die anthroposophisch orientierte Heilpädagogik feiert in diesem Jahr ihr 100-jähriges Bestehen.

Das «Erwachsenwerden» von PUNKT UND KREIS zeigt sich in seinem neuen «Gewand». Damit wagen wir nach 13 Jahren einen dritten Relaunch in der Erscheinung unserer Fachzeitschrift. Das Layout hat uns seit der Oster-Ausgabe 2011 begleitet und getragen. Jetzt werden wir im Layout reduzierter und klarer. Dabei passen wir Schrift und Erscheinungsbild an die Lese-Gewohnheiten im Jahr 2024 an.

1924 hielt Rudolf Steiner den Heilpädagogischen Kurs. Aus diesem stammt der Name unserer Fachzeitschrift. Anlässlich des Jubiläums starten wir eine neue Rubrik, die zum Nachdenken, Mitdenken und Reflektieren anregen mag: Meine Anthroposophie. Dort finden Sie ab dieser Ausgabe jeweils einen ganz persönlichen Zugang zur Anthroposophie.



Eine Zeitschrift lebt von und mit ihren Leser\*innen. Wir schätzen Ihre Verbundenheit und Ihre Unterstützung der letzten 19 Jahre sehr und wünschen Ihnen jetzt ein inspirierendes Weiter-Lesen, gerade was das Thema der Zeit, die «Erschöpfung», angeht.

Es grüßt Sie herzlich Ihr Redaktionsteam!



# Erschöpfung

Von Michael Pfrenger

 **Viele Menschen sind erschöpft. Sie sind müde. Sie wollen etwas machen, können es aber nicht. Wie kommt es dazu, dass man so müde, so erschöpft ist? Und wie wird man wieder fitter, wenn man so erschöpft ist? Michael Pfrenger gibt uns dazu ein paar Tipps. Es ist wichtig, dass wir im Alltag nach uns selbst schauen. Und aufpassen, dass wir uns nicht erschöpfen. Es ist wichtig, dass wir wissen, was uns gut tut. Dass wir wissen: So bekomme ich wieder neue Kraft und Freude! Wir können nur Gutes für andere tun, wenn wir auch uns selbst gut behandeln.** 

**E**rschöpfung stört uns. Wir müssen weiter-denken, weiter-machen, weiter-geben. Aber wir haben keine Kraft mehr dafür. Mit dem Wort Erschöpfung beschreiben wir einen Daseinszustand, der mit dem Gefühl von Müdigkeit, Antriebslosigkeit und körperlicher Schwäche verbunden ist. Erschöpft fühlen wir uns meist dann, wenn wir uns körperlich und/oder mental über-anstrengt haben. Im Wort Erschöpfung klingt schöpfen mit. Bildlich gesprochen er-schöpfen wir uns, wenn wir unser eigenes Energie- und Kraft-Reservoir aus-geschöpft oder leer-geschöpft haben ... und so fühlen wir uns dann auch.

**Erschöpfung ängstigt uns.** Wir können nicht weiter-denken, nicht weiter-machen, nicht weiter-geben. Warum haben wir keine Kraft mehr dafür? Wenn wir uns künftig weniger oft erschöpft fühlen möchten, lohnt sich die Beschäftigung mit der Frage, wie wir künftig besser dafür sorgen können, dass unser Energie-Reservoir genügend gut gefüllt bleibt bzw. wie wir es wieder genügend füllen können. In den pädagogischen Arbeitsfeldern



Foto: pexels | Katrin Bolovtsova

und Berufsausbildungen bekommt diese Frage zunehmend große Bedeutung. Denn: Es ist so immens wertvoll, sich im (Berufs-)Alltag mit Empathie und herzlicher Freundlichkeit zu begegnen und die Bedürfnisse der Mitmenschen feinfühlig wahrzunehmen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wir selbst üben und lernen, ebenso feinfühlig auf unsere eigenen Bedürfnisse achtzugeben. Denn nur, wenn es uns gelingt, unsere eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse



[bit.ly/4bFJAux](https://bit.ly/4bFJAux)

unserer Mitmenschen in genügend gute Balance zu bringen, wird es möglich sein, dass das eigene Energie-Reservoir genügend gut gefüllt bleibt und wir uns nicht erschöpfen. Insofern gilt auch: Erschöpfung hilft uns.

Wir wollen weiter-denken, wollen weiter-machen, wollen weiter-geben. Erschöpfung hilft uns, wahrzunehmen, wann wir innehalten und auftanken sollten.

Das können wir üben und lernen.



**Lernen Balance zu halten:** In der Ausbildung beschäftigen sich zukünftige Fachkräfte an der Akademie AnthroSozial zu Beginn ihrer Berufsausbildung deshalb u.a. mit den folgenden Fragen:

- Was sind meine persönlichen Kraftquellen?
- Wo & wie kann ich gut auftanken und mich stärken?
- Wo & wie kann ich mich gut entspannen und erholen?
- Was sind meine Kraftquellen im stressigen Arbeitsalltag?
- Wo & wie kann ich im stressigen Arbeitsalltag gut auftanken und mich stärken?

**Probieren Sie es aus:** Seien Sie herzlich eingeladen, sich Zeit zu nehmen und sich ebenfalls mit diesen Fragen zu beschäftigen. Die Seminarist\*innen bekommen in der Ausbildung den Tipp, sich ihre Antworten auf diese Fragen auf ein schönes farbiges Blatt zu schreiben und dieses Blatt dann gut sichtbar in ihrer Wohnung aufzuhängen. Warum? Viele von uns verfügen über gute und stärkende Kraftquellen. Aber viele von uns nutzen diese Kraftquellen besonders dann am wenigsten, wenn sie sie am nötigsten bräuchten. Dann nämlich, wenn es stressig wird und wir uns erschöpfen. Dann kann uns unser schöner, farbiger Zettel an all unsere guten Kraftquellen erinnern und uns helfen, uns selbst zu ermutigen, diese (wieder) zu nutzen. Ganz im Sinne Steve de Shazers: «Wenn etwas gut funktioniert, dann mach mehr davon. Wenn das, was du tust, nicht funktioniert, dann mach etwas anderes.»

**Erschöpfung lehrt uns.** Wir können weiter-denken, können weiter-machen, können weiter-geben. Erschöpfung lehrt uns, unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass wir uns darin nicht ständig erschöpfen. Auf einer inklusiven Tagung des Fachbereichs Arbeitsleben von Anthropoi Bundesverband haben die teilnehmenden Werkstatt-Leitungen und

Werkstatt-Räte zum Thema «Burn-Long statt Burn-Out» die folgenden Fragestellungen entwickelt, die bei der Gestaltung solch' gesundheitsförderlicher und inspirierender Arbeitsbedingungen helfen können:

- Sind meine Arbeitsaufgaben für mich versteh- und handhabbar genug?
- Sind meine Arbeitsbedingungen für mich und meine Bedürfnisse passend genug?
- Ist meine Arbeit für mich sinnhaft genug?
- Wie gehe ich mit mir selbst und meinen Bedürfnissen um?
- Wie gehen wir im Betrieb miteinander und unseren Bedürfnissen um?
- Kann ich mich über diese Themen mit meinen Kolleg\*innen und Vorgesetzten genügend gut austauschen?
- Sind meine Arbeitsbedingungen und die an mich gerichteten Anforderungen genügend für mich und meine Bedürfnisse anpassbar?
- Können wir in unserer Einrichtung Bedingungen und Strukturen schaffen, die diese Fragen genügend berücksichtigen?

Einen guten Umgang mit sich und seinen Bedürfnissen zu erlangen, ein gutes Maß an Be- und Entlastung zu finden, eine gute Balance zwischen kraftvollem Schöpfen und wohltuendem Erholen zu entwickeln ... für uns alle ist dies wohl lebenslanger Lernprozess und beständiges Übungsfeld. Und vielleicht geht es genau darum: Uns zuzugestehen, dass wir dabei stets Lernende und Übende sein dürfen.

Michael Pfrenger  
Bildungsanleitung der Fachschulen für  
Heilpädagogik & Arbeitserziehung an der  
Akademie AnthroSozial Bad Boll.

# Resilienz und posttraumatisches Wachstum als Aspekte und Inhalte in der Ausbildung im Sozialwesen

Von Annette Pichler



**Manche Menschen kommen besser mit Stress und Herausforderungen aus als andere. Woran liegt das? Gut mit Stress klarzukommen heißt: Resilient sein. Manche Menschen werden durch schwierige Situationen stärker als vorher. Sie kommen dann besser mit neuen Stress-Situationen klar. Das Fremd-Wort hierfür heißt: Post-traumatisches Wachstum.**

**Warum jetzt aber manche gut mit Stress umgehen können und andere gar nicht, dafür gibt es viele Gründe: Manche Gründe liegen bei den Menschen selbst. Das nennt man personale Faktoren. Sie liegen an der Person. Dann gibt es aber viele Gründe, die in der Umgebung des Menschen liegen: Es spielt eine Rolle, wie man aufgewachsen ist und wo man aufgewachsen ist. Vielleicht hat man Gewalt erlebt. Und es spielt eine Rolle, welche Bildung man bekommen hat. Und noch viele andere Gründe beeinflussen, ob man gut mit Stress umgehen kann oder nicht. Assistent\*innen und Therapeut\*innen können lernen, andere gut bei Stress zu unterstützen.**



**S**eit den 1960er Jahren hat in Medizin, Psychologie und Pädagogik eine deutliche Neuausrichtung stattgefunden. Während sich der Blick bis dahin vor allem auf Krankheit, Störung und Defizit richtete, werden seitdem neue Fragen gestellt: Was hilft Individuen, gesund zu bleiben oder zu werden? (Salutogenese) – Was unterstützt sie dabei, mit schwierigen Situationen kreativ umzugehen? (Resilienz und Stärken-Ansatz der positiven Psychologie) – Was befähigt sie, ihre Möglichkeiten möglichst gut nutzen zu können? (Ressourcenorientierung und Empowerment) – Dieser Perspektiv-

wechsel darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass nicht nur individuelle Verhaltensweisen, Eigenschaften oder Ressourcen entscheiden, wie sich ein Leben gestaltet, sondern dass Biografien und Chancen auch eine erhebliche sozial- und gesellschaftspolitische Dimension haben. Damals – Anfang der 1970er Jahre – hat das soziale Modell von Behinderung diesen Ansatz aufgegriffen. Ich erörtere dies anhand der Ideen von Resilienz und posttraumatischem Wachstum und werde einen kurzen Ausblick auf deren Bedeutung im Kontext der Ausbildung von Fachkräften für das Sozialwesen geben.

**Resilienz und Vulnerabilität:** Der Begriff der Resilienz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: Zurückspringen, abprallen. Resilienz bezeichnet psychische Widerstandskraft, also die «Aufrechterhaltung bzw. rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensumständen» [1]. Das Konzept entstand im Zusammenhang mit Forschungen zur Entwicklung von Kindern, die unter erschwerenden Umständen aufwuchsen und ihr Leben trotzdem erfolgreich meisterten [2] [3]. Zu Beginn eher als stabile, eventuell angeborene Veranlagung betrachtet, wird Resilienz heute als

«Ergebnis eines Anpassungsprozesses an Stressoren» oder «dynamischer und lebenslanger Prozess» verstanden, «der im Wechselspiel zwischen Person und Umwelt erfolgt und über verschiedene Lebensbereiche und Lebensphasen variiert». [4]

Ob schwierige Umstände über längere Zeit zu einer krisenhaften Entwicklung, vielleicht auch einer chronischen psychischen Erkrankung führen oder letztlich zu einer erhöhten Widerstandskraft gegenüber neuen herausfordernden Erlebnissen, hängt für eine konkrete Person jeweils davon ab, in welchem Verhältnis schützende Faktoren zu sogenannten Risikofaktoren stehen. Unterschieden wird hier zwischen personalen Faktoren und Umweltfaktoren. Dabei spielen, wie in Zwillingsstudien gezeigt werden konnte, biologische Faktoren eine Rolle, jedoch nur in einem prozessualen Zusammenspiel mit anderen Einflüssen. [5] Zur Resilienz gehört ihr Gegenstück, die sogenannte Vulnerabilität (d.h. Verletzlichkeit, Anfälligkeit für z.B. psychische Erkrankungen), die ebensolchen komplexen Einflüssen im Lebenslauf unterliegt.

Als schützende, Resilienz begünstigende, Umweltfaktoren werden z.B. emotionale Unterstützung, insbesondere mindestens eine stabile, sichere Bindung zu einer Bezugsperson, aber auch ganz konkrete familiäre oder kulturelle Abläufe wie elterliches Vorlesen oder achtsamkeitsbasierte Kommunikation gesehen. Als schützende personale Faktoren werden z.B. die kognitive Fähigkeit, Erlebtes einzuordnen und sinnvoll zu deuten, eine gute Gefühlsregulation und Selbstwirksamkeitserwartung, Toleranz für Ungewissheit und Lösungsorientierung gesehen. Als eher die Vulnerabilität begünstigende Risikofaktoren werden z.B. mangelnde familiäre-soziale

Unterstützung, reduzierte Fähigkeit, Erlebtes zu deuten oder unsichere Bindungsverhaltensmuster gesehen. Dabei kommt es jeweils nicht auf das Vorliegen einzelner Faktoren an, sondern auf deren konkretes Zusammenspiel. Häufig wird Resilienz in einem Atemzug mit der Idee des «posttraumatischen Wachstums» [6] genannt. Es handelt sich jedoch um sehr unterschiedliche Dynamiken.

**Posttraumatisches Wachstum:** Die Idee des posttraumatischen Wachstums geht auf den Arzt und Psychoanalytiker Viktor Frankl zurück, der in seinem autobiografischen Bericht «Trotzdem Ja zum Leben sagen – ein Psychologe erlebt das Konzentrations-

## **Problematisch ist die gezielte Vermengung menschenverachtender und rechtsextremer Diskurse mit scheinbar anthroposophischen und psychoanalytischen Ideen**

lager» 1946 dargestellt hatte, dass traumatische Erlebnisse unter bestimmten Umständen auf lange Sicht gesehen, auch zu einer Stärkung und Reifung der betroffenen Menschen führen können [7]. Während Resilienz jedoch die Fähigkeit meint, sich von herausfordernden, potenziell sogar traumatisierenden Lebensereignissen in einer bestimmten Situation nicht nachhaltig erschüttern zu lassen, führt bei posttraumatischem Wachstum die im Zuge des traumatischen Erlebnisses durchaus aufgetretene Erschütterung des bisherigen Selbst- und Weltverständnisses letztlich zu einer grundlegenden inneren Veränderung, einer bewusst erlebten Erweiterung und Vertiefung der Lebenskonzeption [8]. Beide Konzepte verweisen also auf die menschliche Fähigkeit, auch unter sehr schwierigen Umständen ein gutes

Leben zu gestalten, setzen aber im Hinblick auf (heil-)pädagogische und therapeutische Ansätze an polaren Punkten an. Während Resilienzförderung eher präventiv erfolgt, kann posttraumatisches Wachstum ein mögliches Ergebnis gelungener (heil-)pädagogischer, therapeutischer oder sozialer Intervention sein – wobei diese natürlich auch ohne ein Erleben posttraumatischen Wachstums erfolgreich sein können.

Es wäre jedoch ein Irrtum, aus der Erkenntnis, dass widrige Lebensumstände oder gar Traumata im Einzelfall auch zu mehr Widerstandskraft oder sogar Wachstum führen können, abzuleiten, es liege doch letztlich an der Person selbst, was sie aus ihrem

Leben macht. Komplextraumata – d.h. wiederkehrende oder sich wiederholende Traumatisierungen, wie z.B. familiäre sexualisierte oder psychische Gewalt – gehen nur äußerst selten mit dem gleichzeitigen Vorhandensein vieler Schutzfaktoren einher.

**Hier setzt auch eine durchaus berechtigte Kritik an:** «Der Ressourcenansatz im Bündnis mit dem Resilienzkonzept bietet sich geradezu als Instrument der Verharmlosung oder Verleugnung an. Das sympathische Verbot, man dürfe diese Kinder und Jugendlichen nicht diskriminieren, stigmatisieren, pathologisieren oder psychiatrisieren, dient unter der Hand der Entlastung bei professionellem Scheitern, der Verharmlosung der institutionellen Anteile an den gestörten Bildungsprozessen, der Verschleierung

der strukturellen Ursachen entgleister Bildungskarrieren und generell der Verleugnung der gesellschaftlichen Grenzen öffentlicher Erziehung und Bildung ...» [9].

Dieser berechtigte Einwurf gilt auch für die heil- und inklusionspädagogische Arbeit. Gerade in der heutigen politischen Situation liegt hier eine deutliche Aufforderung zu einem engagierten Einsatz für eine Gesellschaft, die ihren qua Lebenssituation zu nächst vulnerableren Mitgliedern, z.B. Kindern aus belasteten Familien oder Menschen mit einer Behinderung, gerecht wird. Dies ist teilweise auch in anthroposophischen Kreisen in Vergessenheit geraten. Für sein Immunsystem, so hörte ich häufig in der Zeit der COVID-19-Pandemie, sei doch jede\*r irgendwie selbst verantwortlich. Dass ein geschwächtes Immunsystem unterschiedlichste Gründe haben kann, wird in dieser Argumentationslinie regelmäßig ausgeblendet.

**Noch problematischer ist die gezielte Vermengung menschenverachtender und rechtsextremer Diskurse mit scheinbar anthroposophischen und psychoanalytischen Ideen:** Die unsägliche Behauptung, es gebe «sehr viele Neurotiker, die durch eine falsche Prägung in ihrer frühen Kindheit niemals zu vollständigen Menschen werden können»<sup>1</sup> widerspricht dem – der anthroposophisch inspirierten Heil- und Inklusionspädagogik zentral zugrundeliegenden – Gedanken eines sich entwickelnden Wesens mit einer in jedem Fall «voll intakten Geistgestalt» [10] [11]. Hier wird systematisch versucht zu verschleiern, wes Geistes Kind diejenigen sind, die diese Aussagen machen. Da dies jedoch im Gesamtkontext nicht schwer zu durchschauen ist, kann niemand behaupten, davon nichts gewusst zu haben.

**Aspekte für die Ausbildung:** Was folgt aus dem bisher Gesagten für die Aus- und Weiterbildung von Fachkräften, die in der Kinder- und Jugendhilfe bzw. Eingliederungshilfe praktisch tätig sind – also Menschen in ihrer Lebens-, Lern- und Arbeitsbiografie begleiten? In der Kompetenzentwicklung geht es zunächst ganz konkret darum, den möglicherweise defizitorientierten Blick um die Wahrnehmung der persönlichen, familiär-sozialen und gesellschaftlichen Ressourcen eines Menschen zu erweitern. Denn diese sind unter Umständen nicht mehr sichtbar, obwohl eigentlich vorhanden – und dann braucht es fachlich informierte sowie achtsame, beziehungsorientierte und empowernde Assistenz, um auf sie zugreifen zu können. Im Sinne der oben erwähnten Kritik am Ressourcen- und Resilienz-Ansatz darf dieser ein Individuum in seiner konkreten Lebensgestaltung assistierende Prozess jedoch nicht dazu dienen, unerträgliche Zustände zu verschleiern und die Verantwortung für diese dem Individuum zuzuschreiben. Daher kann und muss auch im Ausbildungskontext wieder ein verstärktes Bewusstsein für die Unabdingbarkeit von Demokratie, Diversität und Inklusion geschaffen werden. Dies kann z.B. dadurch erfolgen, dass sich Ausbildungsstätten Netzwerken wie «Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage»<sup>2</sup> anschließen und sich aktiv gegen Diskriminierung einsetzen.

**Sich selbst entwickeln:** Last but not least geht es für die angehenden Fachkräfte auch um eine differenzierte Entwicklung der eigenen Empathiefähigkeit und Gefühlsregulation. Wer lernt, seine Gefühle – auch die unangenehmen oder ambivalenten unter ihnen – zu benennen und auszusprechen, kann mit herausfordern-

den Situationen besser umgehen und andere besser dabei begleiten, dies ebenfalls zu tun. Diese Fähigkeit spielt sowohl in der Arbeit mit Klient\*innen als auch im Team eine bedeutende Rolle [12] und kann im Ausbildungsprozess entwickelt werden [13] [14]. Hier entsteht meiner Erfahrung nach immer wieder auch eine Art posttraumatisches Wachstum. Denn der tiefe Wunsch vieler Auszubildenden, «mit Menschen zu arbeiten», wird nicht selten von der mehr oder weniger bewussten Sehnsucht begleitet, auch eigene Schul- oder Lebenstraumata zu bearbeiten. Durch die Konfrontation mit der Situation ihrer Klient\*innen und die damit in Zusammenhang stehenden Ausbildungsthemen können solche Traumata durchaus aktualisiert werden und spielen dann im Ausbildungsprozess eine Rolle. Ähnlich wie beim posttraumatischen Wachstum geht es dann darum, bisherige Erlebnisse und Grundannahmen zu hinterfragen, teilweise auch hinter sich zu lassen und neue Deutungs- und Sinnzusammenhänge individuell zu erschließen. Moderne Lernforschung zeigt, dass Lernen in diesem Sinne transformativ [15] ist. Dabei kann Ausbildung keine originär therapeutische Funktion übernehmen, jedoch sehr wohl Kompetenzen wie Achtsamkeit und Wahrnehmung schulen und Auszubildenden, wo nötig, den Weg in therapeutische Angebote ebnen.

1 Björn Höcke in «Über Sommerinterviews, -Lektüren und den Zustand der AfD», 2022, Min. 3:30 – 7:30 (Zitat Min 5:30 – 5:37)

2 [www.schule-ohne-rassismus.org](http://www.schule-ohne-rassismus.org)



Annette Pichler  
Leitung Akademie Anthropo-  
Sozial; Mitglied im Vorstand  
von Anthropoi Bundesverband.



Literatur- und  
Quellenangaben



# SONETT MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

*Nährende Pflegeöle in höchster Bio-Qualität mit  
rhythmisiertem Mistelextrakt aktivieren, harmonisieren  
und bilden eine schützende Hülle.*



## MYRTHE ORANGENBLÜTE

Der Duft nach Myrthe und Orangenblüten aktiviert, erfrischt und zaubert nach einem ermüdenden Tag ein heiteres Lächeln ins Gesicht.

## LAVENDEL WEIHRUCH

Zur Ruhe kommen, entspannen und die Konzentration nach innen wenden – was unterstützt dabei besser als die Düfte von Lavendel und Weihrauch?

## ZITRONE ZIRBELKIEFER

Kraftvoll und vitalisierend unterstützen Zitrone und Zirbelkiefer in allen Situationen, in denen Mut, Ausdauer und Widerstandskraft gebraucht werden.

Mehr Informationen zur Behandlung im Fluidischen Oszillator und zur Qualität der neuen Mistelprodukte auf [www.sonett.eu/mistelform](http://www.sonett.eu/mistelform)  
Sonett GmbH, Mistelweg 1, 88693 Deggenhausen | *Erhältlich im Naturkostfachhandel und im Sonett Online-Shop.*



# Wie mit Erschöpfung in sozialen Arbeitsfeldern umgegangen werden kann

Von Inge Hoffkamp und Cornelia Reimann



**Cornelia Reimann und Inge Hoffkamp sind für viele Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen verantwortlich. Sie beschäftigen sich deshalb viel mit der Frage: Wann sind Menschen erschöpft? Und: Warum sind Menschen erschöpft? Dazu gibt es Studien. Sie versuchen, aus den Studien zu lernen. Sie nehmen die Ergebnisse der Studien und versuchen, diese in ihrer Einrichtung umzusetzen. Sodass es Mitarbeiter\*innen und Klient\*innen gut geht. Und alle möglichst gut mit Stress umgehen können. Niemand soll erschöpft sein.**



Im Jahr 2018 wurde eine Erwerbstätigenbefragung durchgeführt. Die Studie, die der Befragung folgte, wurde als Grundlage einer weiteren Sekundärdatenanalyse genutzt, die die Frage bearbeitete: «Wer leidet in der Sozialen Arbeit an Erschöpfung?» Dieser Analyse zufolge klagte ein Viertel aller teilnehmenden Sozialarbeiter\*innen über häufige körperliche wie auch emotionale Erschöpfung in den vorangegangenen 12 Monaten während der Arbeit. Die emotionale Erschöpfung war hier signifikant häufiger als in anderen Berufen. Die Erhebungen fanden vor der Corona-Pandemie statt; anschließend haben sich Burnout-Symptome noch drastisch verschärft. [1] Der Beitrag zeigt, wie man diese Ergebnisse für die Organisationsentwicklung in einer sozialen Einrichtung nutzen kann. Im Lebens- und Arbeitskreis Hausen e.V. – einem LebensOrt für psychisch erkrankte Menschen in der Mitte Hessens – erleben wir nach der

Corona-Pandemie vermehrt Infektanfälligkeit und Einzelfälle mit langanhaltender Erschöpfungssymptomatik. Stress ist ein bedeutender Mitverursacher von chronischer Erschöpfung. Christoph Quarch, deutscher Philosoph, evangelischer Theologe und Publizist, schreibt dazu, dass nach Erkenntnissen der Burnout-Forschung nicht alleine Überlastung und Anstrengung maßgeblich sind, sondern vor allem der Sinnverlust eine große Rolle spielt. Hier sind sowohl Beurteilungen von außen als auch die Selbstbewertung des eigenen Tuns ausschlaggebend. [2] «Tatsächlich wird jede Form sozialer Arbeit unwesentlich, wenn sie auf eine professionsfremde Funktionalität reduziert wird, die den Sinn sozialer bzw. diakonischer Arbeit ausblendet». Quarch zufolge wird dies durch ökonomische Kriterien wie Effizienz, Produktivität oder Profitabilität unterstützt.

**Wie kommt es zu Erschöpfung?**  
Umfragen innerhalb des Lebens- und

Arbeitskreis Hausen e.V. ergaben verschiedene Faktoren, die zu Erschöpfung führen. Beispielsweise bedeuten negative Bewertungen des eigenen Handelns sowie die fehlende Anerkennung emotionale Überforderung und drücken sich letztendlich auch körperlich aus. Dies führt zu einem höheren Krankenstand, der wiederum die Belastung anderer erhöht. Veränderte bürokratische Anforderungen sowie Mehrfachrollen innerhalb der Einrichtung scheinen sich belastend auszuwirken. Hierarchisches Handeln führt zu emotionalem Stress (Handlungsunfähigkeit und Verletzung). Auch die Beobachtung von respektlosem Umgang mit der Klientel erzeugte in der Vergangenheit belastende Gefühle. Erstaunlicherweise wurde registriert, dass die schweren psychischen Belastungen der Klientel sich nicht gravierend auf die Befindlichkeiten Mitarbeitender auswirken. Im Gegenteil, oft zeigt sich, dass gerade das Einlassen auf Beziehung positive Energien freisetzt und Kräfte mobi-

lisiert, womit sich die von Quarch als zentral benannte Sinnhaftigkeit wiederfindet.

Konflikte im Team, ein Sprechen über einander statt miteinander, Angst vor Leitung und fehlende Konformität mit dem Leitbild der Einrichtung erhöhen die Empfindungen belastender Gefühle und heben den Stress-Level bedeutend an. Wichtig ist, dass die Berufswahl Herzensgründe birgt. Steht der Wunsch nach sozialer Arbeit nicht im Vordergrund, wird die Tätigkeit nur aufgrund wirtschaftlicher Notwendigkeiten ausgeübt, ist die Abnahme von Empfindungen wie Sinnhaftigkeit oder Freude vorprogrammiert. Weitere Belastungen im Lebens- und Arbeitskreis Hausen e.V. wurden durch einen Fragebogen der Gewaltpräventions- und Meldestelle (GPM) transparent: In der Auswertung wurden Belastungsspitzen im privaten Bereich deutlich. Unzureichender Informationsfluss sowie mangelnde Transparenz standen an zweiter und dritter Stelle. Es ergab sich, dass hohe Belastungen im privaten Bereich auch die Empfindungen der Belastungssituationen im Arbeitsalltag erhöhten. Wir konnten beobachten, dass auch mangelnde Selbstreflexion in schwierige oder unlösbare Situationen führen kann, da eine gegenseitige Verständigung nicht mehr möglich ist.

**Lösungswege im Lebens- und Arbeitskreis Hausen e.V.:** Herzenswärme ist in unserer Einrichtung keine Floskel, sondern eine Arbeitshaltung. Die Sinnhaftigkeit steht bei uns über der Funktionalität und diese Haltung vertreten wir auch gegenüber Behörden.

Auf die privaten Belastungen reagieren wir beispielsweise mit Mitarbeiter\*innen-Gesprächen, mit veränderten Arbeitszeiten und dem

Gewähren von Darlehen. Auch eine Martinskasse hat sich etabliert, die für alle unauffällig zugänglich platziert wurde und in die jede\*r hineingeben kann, was er möchte, sowie herausnehmen kann, was er\*sie braucht. Diese Maßnahmen reduzieren den Stress-Level, denn hier wird Solidarität direkt spürbar.

Im Leitbild verankert steht die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg, als Methode für einen wertschätzenden Umgang zwischen allen Organisationsmitgliedern. Sie findet sich auch zentral in unserem Gewaltschutzkonzept wieder und dient in erster Linie der Stärkung von Selbstreflexion. Unserer Erfahrung nach wurde dadurch die Supervision erst wieder effektiv. GfK führte dazu, dass viele erstmalig den Mut entwickelten, auch Unangenehmes anzusprechen und Vertrauen fanden, dass dies keine negative Konsequenz mit sich bringt. Gemeinsam wird nun lösungsorientiert an den Aufgaben gearbeitet. In der Gewaltfreien Kommunikation begegnet man sich von Mensch zu Mensch, somit auf Augen- und Herzenshöhe.

In einer Studie zur Vorbeugung von empathischem Stress und sozialen Stressoren am Arbeitsplatz, die ein Training in Gewaltfreier Kommunikation beinhaltete, wurden 56 teilnehmende Gesundheitsfachkräfte einbezogen. Die 3-tägige Schulung zeigte eine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit durch Zunahme von Verbalisierungen negativer Emotionen während einer konfliktreichen Gruppendiskussion. Sie zeigte insgesamt eine Optimierung in der alltäglichen Kommunikation am Arbeitsplatz sowie drei Monate nach der Schulung einen Rückgang von empathischem Distress. Gleichzeitig erfolgte eine Zunahme von sozialen

Stressoren am Arbeitsplatz aufgrund des Ausdrückens negativer Emotionen. Daraus schlussfolgerte man dennoch gesamt, dass die Methode der Gewaltfreien Kommunikation zwischenmenschliche und emotionale Fähigkeiten fördert und der Vorbeugung von empathischem und sozialem Stress am Arbeitsplatz in Gesundheitsberufen dient. Aufgrund der Ergebnisse kann man annehmen, dass Gewaltfreie Kommunikation eine «nachhaltig trainierbare Kommunikationsfähigkeit» darstellt. [3]

### **Erschöpfung aktiv begegnen:**

Weitere interne Fortbildungen werden bei uns entsprechend den Bedarfen ausgerichtet und erhöhen die Kompetenz, mit Herausforderungen professionell umzugehen. In einer eigenen, den Datenschutzrichtlinien entsprechenden, App werden Informationen zügig weitergegeben und die Transparenz wird im Austausch erhöht. Durch die flache Hierarchie, die bei uns gelebt wird, kann alles angesprochen und gemeinsam auf Augenhöhe bewegt werden. Dies gilt sowohl für Mitarbeitende als auch für die Klientel. Inklusion, Empowerment und Partizipation sind bei uns selbstverständlich. Durch die Mitbestimmung bleiben alle handlungsfähig, was präventiv auf Stress und damit einhergehend auf Erschöpfung wirkt.





Literatur- und Quellenangaben

Inge Hoffkamp  
Stellvertretende Einrichtungsleitung im Lebens- und Arbeitskreis Hausen e.V.

Cornelia Reimann  
Einrichtungsleitung im Lebens- und Arbeitskreis Hausen e.V.

# Manchmal hilft schon eine kurze Auszeit

Von Jan Kreidt

 Erschöpfung kann viele Gründe haben. Viele Menschen sind durch die Arbeit angestrengt. Es kann aber auch an Problemen mit Mit-Bewohner\*innen liegen. Oder es gibt Streit mit dem Partner oder der Partnerin. Richtig anstrengend wird es, wenn mehrere Gründe zusammenkommen. Fach-Kräfte und Assistent\*innen müssen in solchen Situationen genau hinschauen. Erst wenn der Grund für die Erschöpfung gefunden ist, kann nach einer Lösung gesucht werden. Oft hilft schon eine kurze Auszeit. Manchmal müssen aber ein anderer Arbeits-Platz oder eine andere Wohnung gesucht werden. 

**D**auerhafter Lärm in der Werkstatt, Streit in der Wohn-Gruppe oder gestresste Betreuer\*innen: Wenn Menschen eng zusammenarbeiten und zusammenleben, kommt es immer wieder zu herausfordernden Situationen. «Kurz vor dem Urlaub wird es bei uns in der Werkstatt oft sehr anstrengend. Dann steigt die Lautstärke, weil einige richtig urlaubsreif sind», erzählt Ralf Hamerla. Der 56-Jährige arbeitet in der Lebensgemeinschaft Münzinghof in der Kerzenwerkstatt. «Mich strengt das dann noch mehr an und ich fühle mich wie ein Boxer, der angezählt wird. Meine Kraft lässt nach und ich hänge richtig in den Seilen. Man weiß, in drei Wochen ist Urlaub, aber schaffe ich es bis dahin?»

**Erschöpfung durch Überanstrengung:** In solchen Phasen staut sich bei Ralf Hamerla die Erschöpfung immer mehr auf. Er erzählt, dass er dann immer müder und gereizter wird. Oft kommen noch Kopf-

schmerzen dazu. «Ich sage dann offen, dass ich nicht mehr kann und ich mich jetzt rausnehme. Am Wochenende möchte ich dann nur meine Ruhe. Ich schließe mich von der Gruppe aus und mache auch beim gemeinsamen Kochen nicht mit.» Erst wenn seine Freundin zu ihm kommt, entspannt Ralf Hamerla in solchen Momenten. Bei ihm sind Erschöpfung und Müdigkeit eng mit Überanstrengung verbunden. Das macht ihm dann zusätzlich zu schaffen, denn eigentlich möchte er weiter 100 % geben, kann aber nicht mehr. Dann macht sich bei ihm die Erschöpfung breit.

**Ruhe finden:** Ralf Hamerla hilft es in solchen Situationen, dass er sich zurückziehen kann, um Ruhe zu finden. Kraft zieht er auch aus dem wertschätzenden Verhalten seiner Umwelt. Das hat er aber erst in seinem späteren Berufsleben kennengelernt. Ralf Hamerla hat eine Ausbildung zum Gartenbaufachwerker gemacht. Er erzählt, dass er dort bei seinem

früheren Arbeitgeber nach der Ausbildung immer das Gefühl hatte, nichts wert zu sein. – Angst hatte, wichtige Dinge zu vergessen und Fehler zu machen. «Ich war an einem Punkt, an dem ich gedacht habe: Entweder fange ich an zu fressen, oder ich nehme all meine Medikamente auf einmal.» Nachdem sein damaliger Arbeitgeber Insolvenz anmelden musste, meldete sich Hamerla arbeitslos. «Da habe ich mich völlig wertlos gefühlt. Ich war wochenlang in einem Loch. Ich war völlig erschöpft. Und dann bin ich hier auf dem Münzinghof gelandet. Seitdem bin ich wieder ein Mensch, der sich für voll genommen fühlt und gerne arbeitet.»

**Teilhabe am Arbeitsleben erfordert eine fachliche und eine menschliche Perspektive:** Die Fachkräfte im Arbeitsbereich einer Werkstatt müssen deshalb genau hinschauen, wenn sie bei Mitarbeitenden und Beschäftigten Zeichen von Erschöpfung bemerken. Liegt der Grund in der Werkstatt? Gibt es Ärger im Wohnbereich oder im pri-

# Erschöpfung und Müdigkeit durch Überanstrengung,,



Foto: Pexels | Nataliya Vaitkevich

vaten Umfeld etwa mit den Eltern? Gespräche mit Fachkräften aus anderen Bereichen helfen dabei, sich ein ganzheitliches Bild zu verschaffen. «Kürzlich wurde eine Beschäftigte aus der Werkstatt heimgeschickt, weil sie dort überfordert und ruhebedürftig wirkte. Im Wohnbereich hatten wir dann doch einen anderen Eindruck», berichtet Karen Riemann von der Werk- und Betreuungsgemeinschaft Kiel. Sie ist dort in einer der Wohngruppen

tätig. «Es kann vorkommen, dass man selbst in schlechter Tagesform oder genervt ist und deshalb meint, ein Mensch verhalte sich auffällig oder «unnormal». Andere Fachkolleg\*innen werten die Situation vielleicht anders. Deswegen ist kollegiales Feedback so wichtig und hilfreich.» Kommt man gemeinsam zu dem Schluss, dass jemand gestresst ist, haben die Fachkräfte verschiedene Möglichkeiten, darauf zu reagieren.

Es kann schon helfen, den oder die Betroffene\*n ein paar Tage krankschreiben zu lassen, um Erholung zu ermöglichen. Wenn der Stress dann immer noch da ist, muss man auch andere Lösungen suchen, erzählt Karen Riemann. «Wenn die Stressoren von der Arbeit kommen, hilft vielleicht ein Werkstattwechsel. Liegen die Probleme im Wohnbereich, wäre ein Umzug – auch innerhalb der Einrichtung – eine zu prüfende Option.»



2. – 6. Oktober 2024

# Inklusive soziale Ent- wicklung

100 Jahre  
zusammen feiern!



**Hinschauen, sich austauschen und offen über Probleme sprechen hilft, Überlastungsanzeichen zu erkennen:** Ralf Hamerla weiß, dass dann nicht nur die Fachkräfte gefordert sind. Seit 2017 setzt er sich als Werkstatt-Rat für die Belange seiner Kolleg\*innen ein: «Manchmal merke ich, dass jemand richtig hochtourig dreht. Dann sage ich ihm, dass er mal eine Pause machen soll. Es ist wichtig, auf solche Sachen zu achten.» Wie sich Stress auswirken kann, sieht er auch bei den Fachkräften in der Werkstatt. «Ich habe mal bei einer Mitarbeiterin gesehen, dass ihr alles zu viel wird. Die wollte am liebsten nach Hause gehen. Das konnte sie natürlich nicht, weil sie in der Verantwortung für die Menschen war. Sie hat dann gesagt, dass sie nicht beim Abendessen dabei ist, damit sie wenigstens die Pflege machen kann.»

## Die Belange der betroffenen Menschen stehen im Mittelpunkt „

**Gemeinsam eine Lösung finden:** «Die Gesprächskultur im Team ist entscheidend», sagt Benjamin Andrae. Er gehört zur PUNKT UND KREIS-Redaktion und ist Mitglied im Vorstand von Anthropoi Bundesverband. Benjamin Andrae hat lange Jahre im Wohnbereich gearbeitet und war dann Geschäftsführer der LebensWerkGemeinschaft Berlin. «Wenn Werkstatt-Beschäftigte eine Auszeit brauchen, dann kann das bedeuten, dass dafür in der Wohngruppe eine zusätzliche Betreuung gebraucht wird. Das kann zum Problem werden, wenn dafür keine Fachkräfte frei sind.» Dann gelte es, sich auch zwischen den Wohn- und Arbeitsangeboten untereinander abzustimmen und eine Lösung zu finden. «Die Belange der betroffenen Menschen stehen im Mittelpunkt. Deshalb ist es wichtig, wenn man im Team vorher über solche Situationen spricht und alle wissen, wie man darauf reagieren kann.»



Jan Kreidt  
Redaktion PUNKT UND KREIS. Mitarbeiter in der Öffentlichkeitsarbeit von Anthropoi Bundesverband.

# Berufssuche in Festival-Atmosphäre

Jan Kreidt Wenn sich die Schulzeit dem Ende zuneigt, kommt unweigerlich die Frage auf: Was kommt jetzt? Was möchte ich mit meinem Leben anfangen? Manche wissen schon seit ihrer Kindheit, was sie später beruflich machen möchten. Viele haben aber nur eine ungefähre Vorstellung, in welche Richtung es gehen könnte und ringen mit ihrer Entscheidung. Damit verbunden sind außerdem Fragen, die über das reine Geld verdienen hinausgehen: Was ist der tiefere Sinn meiner beruflichen Tätigkeit? Welche Möglichkeiten habe ich, mich sinnvoll einzubringen, teilzuhaben und Verantwortung zu übernehmen – ohne mich völlig zu verausgaben? Wo wird mein individuelles, schöpferisches Potenzial gefördert? Das sind Fragen, die bei Ausbildungsmessen oder Studientagen an Universitäten eher selten beantwortet werden, für viele junge Menschen aber wichtig sind.

Die eigene Zukunft finden: Die Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland (AGiD) lädt, in Zusammenarbeit mit anthroposophischen Verbänden und Dozent\*innen aus unterschiedlichen Ausbildungsstätten, an den Pfingsttagen zum «Bildungs-Festival – Menschsein in Ausbildung und Beruf» ein. Perfekte Bedingungen dafür bietet das Außengelände des «Schloss Hamborn Rudolf Steiner Werkgemeinschaft e.V.» bei Paderborn. Vom 17. bis 20. Mai 2024 wird hier ein kleines Festival-Gelände entstehen. Es gibt ein großes Zirkuszelt, eine Zeltwiese, bunte Stände, Live-Musik und neue Kontakte. Auf dem Programm stehen eine Ausbildungsmesse, Berufsforen und Praxisexkursionen. Schloss Hamborn bietet die Möglichkeit, verschiedene Bereiche wie Landwirtschaft, Sozialpädagogik, Altenpflege, eine Reha-Klinik, Waldorfschule oder Gärtnerei zu besuchen und mit den Menschen dort ins Gespräch zu kommen. Die hier gewonnenen Eindrücke können dann in Podien und Gesprächsrunden gemeinsam mit den anderen Festival-Besucher\*innen vertieft werden. Abgerundet wird das Angebot durch künstlerische Aktivitäten, Live-Musik, neue Freundschaften, dem gemeinsamen Übernachten auf der Festival-Wiese und Food Trucks.

Mehr Informationen zum Programm gibt es im Internet auf [bildungs-festival.de](http://bildungs-festival.de) und bei Instagram unter [@bildungs\\_festival](https://www.instagram.com/bildungs_festival)



**CAMPHILL  
AUSBILDUNGEN**

AUSBILDUNGEN

**Heilerziehungspflege**  
Beginn: 01.09.2024 | Dauer: 3 Jahre

**Heilerziehungsassistentenz**  
Beginn: 01.09.2024 | Dauer: 2 Jahre

**NEU: Jugend- und Heimerzieher\*in**  
Beginn: 01.09.2024 | Dauer: 3 Jahre

**Heilpädagogik**  
Beginn: 01.10.2024 | Dauer: 3 Jahre

**Generalistische Pflegeausbildung**  
Standort Fellbach  
Beginn: 01.10.2024 | Dauer: 3 Jahre

WEITERBILDUNGEN

**Systemische Beratung (DGSF)**  
Beginn 14.11.2024 | Dauer: 2,5 Jahre

**Systemische Supervision mit integriertem Systemischen Coaching (DGSF)**  
Beginn 17.10.2024 | Dauer: 2,5 Jahre

[www.camphill-ausbildungen.de](http://www.camphill-ausbildungen.de)  
88699 Frickingen | Telefon 07554 9899840



# Nie wieder ist Jetzt

Von Daniela Steinel



**Die Würde des Menschen ist unantastbar. Alle Menschen haben das Recht auf Leben. Alle Menschen haben das Recht, ohne Diskriminierung zu leben. Niemand soll Angst um sein Leben und seine Sicherheit haben. So sagt es das Grundgesetz.**

**So sagt es die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte. So sagt es die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen.**

**Menschenrechte gelten für alle Menschen. Doch immer wieder gibt es Menschen, die sagen: Menschenrechte gelten nicht für alle Menschen. Auch in Deutschland gibt es Menschen, die anderen Menschen ihre Menschenrechte absprechen wollen. Es gab schon einmal eine Zeit in Deutschland, in der das so war und Menschen ihre Menschenrechte abgesprochen wurden. Damals wurden viele Menschen verfolgt und ermordet. Auch Menschen mit Assistenzbedarf. So eine Zeit darf es nie wieder geben.**

**Dafür gehen jetzt viele tausend Menschen auf die Straße und demonstrieren.**

**Sie wollen weiter in einer Demokratie leben. Sie wollen, dass Menschen, ihre Würde und ihre Rechte geachtet werden. Sie sagen: Nie wieder ist Jetzt!**



**D**iese Worte sind klar und eindeutig: «Am 27. Januar 1945 wurde das Konzentrations- und Vernichtungslager Auschwitz befreit. Für Deutschland ist dieser Tag eine bleibende Mahnung. Wenn wir heute der Millionen Opfer des Nationalsozialismus gedenken, dann tun wir das in einer Zeit, in der Jüdinnen und Juden in Deutschland wieder Angst um ihre Sicherheit haben müssen. Wir tun es in einer Zeit, in der sich unzählige Menschen durch rechtsextremistische Vertreibungspläne existenziell bedroht fühlen. Deswegen gedenken wir heute gemeinsam und betonen: Kein Mensch in unserem Land darf jemals um die eigene Sicherheit fürchten müssen, weil er einer Gruppe angehört, gegen die sich menschenfeindliche und mörderische Ideologien richten. Alle Menschen haben ein Recht auf ein Leben ohne Diskriminierung. Dieses

Recht ist unverzichtbar, unteilbar und unveräußerlich, so regelt es unser Grundgesetz.» [1] So formulieren es die Beauftragten des Bundes und der Bundesregierung für jüdisches Leben und gegen Antisemitismus, gegen Antiziganismus, für Antirassismus und für Antidiskriminierung, für die Akzeptanz sexueller und geschlechtlicher Vielfalt und für die Belange von Menschen mit Behinderungen in einer gemeinsamen Erklärung zum Gedenktag an die Opfer des Nationalsozialismus.

## **Vom Gedenken zur Verpflichtung:**

Der Gedenktag findet in jedem Jahr am 27. Januar statt. Der Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen gedenkt damit den Opfern des Nationalsozialismus. [2] Ort der Gedenkveranstaltung ist in jedem Jahr das Mahnmal an der Tiergartenstraße 4 in Berlin. Hier in der Tiergartenstraße 4 wurde

die Ermordung von Menschen mit Assistenzbedarf und von Menschen, die nach der Logik der Nationalsozialisten als «krank» bezeichnet wurden, von 1939 bis 1941 geplant und koordiniert. Die Adresse T4 oder auch der Begriff «Aktion T4» wurden zum Synonym für die Ermordung von mehr als 300.000 Menschen in ganz Europa. Auch Kinder waren betroffen: Alleine 5.000 wurden von 1939 bis 1941 durch Mangelernährung oder medizinische Versuche oder Medikamente ermordet. An den sogenannten «T4-Morden» beteiligten die Behörden damals Mediziner\*innen und Hebammen sowie Heil- und Pflegeanstalten. Mit Meldebögen wurden die Menschen erfasst und ihre Vernichtung in einer von sechs Tötungsanstalten geplant (Grafeneck, Brandenburg an der Havel, Hartheim, Pirna Sonnenstein, Bernburg, Hadamar). Die Tötungen sollten geheim bleiben. Die Abholung in eine der Tötungsanstalten geschah



unter dem Vorwand der Einlieferung in eine Heil- und Pflegeanstalt, die aber tatsächlich eine Tötungsanstalt war. Vom Tod ihrer Angehörigen wurden die Familien mit Briefen informiert, in denen stand, sie seien an einer Krankheit gestorben. Tatsächlich waren sie aber verhungert, vergiftet oder vergast worden oder an Menschenversuchen zu Grunde gegangen. 1941 wurde die «T4-Aktion» zwar gestoppt, die Ermordungen gingen aber weiter. Diese Morde werden auch als «Euthanasie»-Morde bezeichnet. [3]

Die Beauftragten der Bundesregierung betrachten das Gedenken an diese menschenverachtende Zeit zu Recht als «Verpflichtung», ihre «Arbeit gegen jede Form von Ausgrenzung und Diskriminierung voranzubringen, gegen Antisemitismus, Antiziganismus, jede Form von Rassismus, Ableismus, Queerfeindlichkeit und andere menschenfeindliche Einstellungen und die Gewalt, die aus ihnen erwächst, einzutreten. Jeden Tag.»

**Geschichte ist erlebbar:** In der Kinder- und Jugendeinrichtung Heilpädagogik Bonnewitz in Pirna und in der Janusz Korczak Schule in Dresden ist Geschichte direkt spürbar und erlebbar. Hier werden Kinder und Jugendliche begleitet und unterstützt, «die von Diskriminierung und Ausgrenzung bedroht sind.» Die beiden Mitgliedseinrichtungen von Anthropoi Bundesverband engagieren sich für Menschenrechte und Demokratie in ihren Organisationen und in ihrem sozialen Umfeld. [4] Hier in Bonnewitz wird der Aufruf: Nie wieder ist Jetzt! besonders greifbar. Denn hier gab es bereits in den 1930er Jahren eine anthroposophisch orientierte heilpädagogische Einrichtung, die 1942 «durch die Gestapo ein jähes Ende» fand. Der damalige Leiter Martin Kretschmer

wurde am 19. Februar 1942 in einem Außenlager des Konzentrationslagers Sachsenhausen ermordet. Zuvor hatten er und andere Mitarbeiter\*innen Kinder vor den «Euthanasie»-Morden

gezielt mit gesellschaftspolitischen Problemen verknüpft und scheinbar «einfache Lösungen» vorgetragen, die mit der Einschränkung oder dem Aushebeln von bestimmten Menschen-

## **Kein Mensch in unserem Land darf jemals um die eigene Sicherheit fürchten müssen, weil er einer Gruppe angehört, gegen die sich menschenfeindliche und mörderische Ideologien richten**



bewahrt und jüdische Mitbürger\*innen geschützt. [5] Auch Janusz Korczak, der Namensgeber der Schule in Dresden, wurde durch die Nationalsozialisten ermordet. Er begleitete 1942 die Kinder seines jüdischen Waisenhauses in das Vernichtungslager Treblinka. [6] Aber auch an den Orten der damaligen Vernichtung kann man der schrecklichen Vergangenheit begegnen. So bietet beispielsweise die Gedenkstätte Hadamar Seminare und Führungen an, auch in Leichter Sprache, gegen das Vergessen und als Verpflichtung für die Zukunft. [7] Auf der Webseite gedenkort-t4.eu findet man zudem viele Einzelschicksale.

**Geschichte darf sich nicht wiederholen:** Nie wieder ist Jetzt! Menschenverachtende politische Ideologien und rechtsextreme Haltungen haben sich in den letzten Jahren in den europäischen wie in der deutschen Gesellschaft ausgebreitet und verfestigt. Die Wahlerfolge rechter, rechtspopulistischer Parteien in Deutschland und im europäischen Ausland bedrohen die Freiheit und Vielfalt der europäischen Demokratien. Zunächst verdeckt konspirativ, werden inzwischen verfassungsfeindliche und menschenverachtende Parolen, Haltungen und Forderungen in die Mitte der Gesellschaft getragen. Dabei werden häufig Menschenrechte

rechten für bestimmte Gruppen von Menschen verbunden wird. [8] [9] In ihrer gemeinsamen Erklärung verurteilen die Beauftragten der Bundesregierung «die menschenverachtenden Deportations- und Vertreibungspläne, die von Rechtsextremisten wieder geplant werden...» Viele Verbände, Interessenvertretungen und zivilgesellschaftliche Organisationen wie Anthropoi Bundesverband [10] oder die Initiative WIR für Menschlichkeit und Vielfalt [11] haben Positionspapire und Erklärungen veröffentlicht und machen auf die drohende Gefahr der menschenverachtenden und menschenfeindlichen Ideologien aufmerksam. Sie machen damit auch deutlich, wie notwendig es ist, jetzt zu handeln. Mut machen vor allem die vielen Menschen, die diese Ansicht teilen und deswegen auf die Straße gehen und nun laut und eindeutig für Demokratie, Menschenwürde und Menschenrechte eintreten. So endet denn auch die Erklärung der Beauftragten der Bundesregierung: «Wir leben in einer wehrhaften Demokratie und werden alle uns zur Verfügung stehenden demokratischen Mittel nutzen, um deutlich zu machen: «Nie wieder» bleibt für uns ein unverrückbarer Auftrag.» [12]

Daniela Steinel  
Redaktion PUNKT und KREIS. Leitung des  
Bereichs Öffentlichkeitsarbeit & Bildung von  
Anthropoi Bundesverband.



Literatur- und  
Quellenangaben

# Ein Gütesiegel für Gewaltprävention

Von Hans-Ulrich Kretschmer



**Grenz-Verletzungen und Gewalt kommen vor, wo Menschen miteinander leben und arbeiten. Die Mitglieds-Einrichtungen von Anthropoi Bundesverband strengen sich an, um Gewalt zu verhindern. Das nennt man Gewalt-Prävention. Seit diesem Jahr können Mitglieds-Einrichtungen prüfen lassen, ob ihre Gewalt-Prävention funktioniert. Dafür sind genaue Regeln aufgestellt worden. Diese Regeln hat Anthropoi Bundesverband mit dem Unternehmen Confidentia entwickelt. Wenn alles in Ordnung ist, bekommen die Einrichtungen ein Güte-Siegel. Ein Güte-Siegel ist wie eine Bescheinigung. Das Güte-Siegel können die Einrichtungen zum Beispiel auf ihrer Internet-Seite zeigen. Dann sehen alle Menschen sofort, dass die Einrichtung etwas gegen Gewalt unternimmt.**



**A**nthropoi Bundesverband möchte 2024 für seine Mitgliedseinrichtungen ein Gütesiegel (Zertifikat) Gewaltprävention einführen. Das Verfahren zur Auditierung der Gütekriterien der Gewaltprävention wurde von der Evaluationsgesellschaft Confidentia - Wirksamkeit durch Qualität GmbH aus Basel, in Zusammenarbeit mit den Fachstellen Gewaltprävention von Anthropoi Bundesverband, im Jahr 2023 erarbeitet. Es ist in zwei Varianten einsetzbar: Für sozialpädagogische und sozialpsychiatrische Institutionen sowie für heilpädagogische Schulen und Tagesstätten oder Internate.

**Gewaltprävention soll umfassend und transparent sein:** Anthropoi Bundesverband leistet bereits seit 15 Jahren Aufbauarbeit zur Gewaltprävention. Den Mitgliedsorganisationen stehen mit dem «Kompendium Gewaltprävention» und verschiedenen Qualifikationsangeboten der Fachstellen für Gewaltprävention umfassende inhaltliche Grundlagen und Vorgehensweisen zur Verfügung. In den allermeisten Mitgliedseinrichtungen gibt es sogenannte Vertrauensstellen, die Gewaltprävention vor Ort umsetzen. Die Confidentia GmbH konnte ihre langjährige Expertise und Auditerfahrung mit Schweizer Institutionen und Verbänden zur Gewaltprävention in die Entwicklung des Gütesiegels einbringen. Dieses gebündelte Know-how ist in einen Katalog formulierter Gütekriterien geflossen,

die - nach einer erfolgreichen Auditierung - zum Erwerb des Gütesiegels Gewaltprävention berechtigen. Die Auditierung der Gewaltprävention bezieht sich auf notwendige Konzepte und Regelungen zur Gewaltprävention, wie sie zum Beispiel in einem Gewaltschutzkonzept vorliegen können, außerdem auf die hinreichende Ausgestaltung und Funktionsfähigkeit der Gewaltpräventions- und Meldestelle und auf den Schutz vor individueller und struktureller Gewalt. Gütekriterien Gewaltprävention sind (Übersicht):

- Konzepte und Regelungen zur Gewaltprävention (Gewaltschutzkonzept)
- Ausgestaltung und Funktionsfähigkeit der Gewaltpräventions- und Meldestelle
- Schutz vor individueller Gewalt: Wie materieller Gewalt, physischer Gewalt, psychischer Gewalt oder sexualisierter Gewalt
- Schutz vor struktureller Gewalt

**Umfassender Begriff von Gewalt:** Die Gütekriterien der Gewaltprävention beinhalten den individuellen Schutz vor materieller, physischer, seelischer und sexualisierter Gewalt in allen Konstellationen:

- Zwischen Menschen mit Assistenzbedarf/Schüler\*innen untereinander,
- zwischen Menschen mit Assistenzbedarf/Schüler\*innen und Mitarbeitenden,

- zwischen Mitarbeitenden und Menschen mit Assistenzbedarf/ Schüler\*innen sowie
- von Menschen mit Assistenzbedarf/ Schüler\*innen gegenüber sich selbst.

Klare, adäquate Meldewege und Interventionen (Bündner Modell) sowie die erforderliche Nachsorge für Opfer und andere Betroffene sind zwingend eingeschlossen.

Die Gütekriterien des Schutzes vor struktureller Gewalt beziehen sich auf alle institutionellen Aspekte, die Gewalt verursachen können. Dies können Barrieren und mangelhafte Infrastruktur oder fehlendes beziehungsweise unzureichend qualifiziertes Personal sein. Erfasst werden auch unzulässige, die Freiheit und/ oder die Selbstbestimmung einschränkende institutionelle Maßnahmen.

#### Zur Methode der Zertifizierung:

Methodisch konnte beim Auditkonzept Gewaltprävention auf das Verfahren der mehrperspektivischen Kohärenzprüfung zurückgegriffen werden. Das Verfahren wurde von 2018 bis 2023 unter Federführung der Confidentia im Projekt Wirksamkeits-evaluation von Anthropoi Bundesverband entwickelt. Dieses Verfahren beinhaltet folgende Komponenten:

- Mehrperspektivität: Einbezug aller relevanten Beteiligungsgruppen.
- Kohärenzprüfung: Vergleich der Aussagen der verschiedenen Beteiligungsgruppen auf Übereinstimmung.
- Beteiligungsgruppen: Gesamtleitung, Gewaltpräventions- und Meldestelle, Menschen mit Assistenzbedarf/ Schüler\*innen, Selbstvertretungs-gremien, Angehörige/gesetzliche Betreuer\*innen, Fachkräfte.
- Mehrdimensionale Methoden: Dokumentenanalyse, Fragebögen,

Interviews. Für die Auditierung mit Menschen mit Assistenzbedarf beziehungsweise Schüler\*innen wird auf Einfache Sprache und Elemente der Unterstützten Kommunikation zurückgegriffen.

von Anthropoi Bundesverband eingesetzt werden.

Es ist auch möglich, eine Auditierung der Gewaltprävention mit einer Wirksamkeitsevaluation durch die Confidentia – Wirksamkeit durch



Foto: Pexels | pixabay

Das Gütesiegel gilt drei Jahre: Nach Abschluss der Prüfung wird ein schriftlicher Bericht erstellt und – bei erfolgreicher Auditierung – das Gütesiegel mit dreijähriger Gültigkeit erteilt.

Für die Durchführung des Audits zur Gewaltprävention kann jede Einrichtung auf eine\*n Anbieter\*in ihrer Wahl zurückgreifen. Anthropoi Bundesverband knüpft die Zulassung für die Auditierung zum Gütesiegel jedoch an entsprechende Qualifikationsvoraussetzungen der Auditanbieter\*innen und der eingesetzten Auditor\*innen. Der Testlauf für eine Auditierung und Zertifizierung der Gewaltprävention in zwei Piloteneinrichtungen – einer großen Komplexeinrichtung für Erwachsene und einer heilpädagogischen Schule – ist erfolgreich verlaufen. Das Verfahren zur Auditierung des Gütesiegels kann ab sofort in allen Mitgliedereinrichtungen

Qualität GmbH in Zusammenarbeit mit der Alanus Hochschule – Institut für Waldorfpädagogik, Inklusion und Interkulturalität in Mannheim – zu verbinden, da es hier inhaltliche Überschneidungen gibt.

Einrichtungen und Schulen, die eine Auditierung zum Gütesiegel durchführen lassen wollen, können sich an eine der drei regionalen Fachstellen Gewaltprävention von Anthropoi Bundesverband wenden:

[fachstelle-nord@anthropoi.de](mailto:fachstelle-nord@anthropoi.de)  
[fachstelle-mitte@anthropoi.de](mailto:fachstelle-mitte@anthropoi.de)  
[fachstelle-sued@anthropoi.de](mailto:fachstelle-sued@anthropoi.de)



Hans-Ulrich Kretschmer  
Confidentia – Wirksamkeit durch Qualität GmbH.

# Meine oder Deine Anthroposophie?

Von Annette Pichler



**Die anthroposophische Heilpädagogik wird in diesem Jahr 100! Vor 100 Jahren hielt Rudolf Steiner vor jungen Menschen den Heilpädagogischen Kurs. Der Heilpädagogische Kurs ist eine Reihe von zwölf Vorträgen. Das war 1924. Kurz darauf gründeten diese jungen Leute die ersten heilpädagogischen Einrichtungen: Das Institut Lauenstein in Jena und den Sonnenhof im schweizerischen Arlesheim. Den Sonnenhof gibt es heute noch. Auch er feiert 100 Jahre. Der Heilpädagogische Kurs wird als Grundlage der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie gesehen. Wussten Sie, dass der Name unserer Zeitschrift PUNKT UND KREIS aus dem Heilpädagogischen Kurs stammt? Rudolf Steiner beschreibt dort eine Meditation: Die Punkt und Umkreis Meditation. Sie ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses und hat viele Menschen im Laufe der 100 Jahre inspiriert und begleitet.**

**PUNKT UND KREIS möchte 100 Jahre anthroposophische Heilpädagogik mit einer Serie von Texten feiern. Sie lesen sie gerade: Meine Anthroposophie. Wir laden Sie mit unseren Autor\*innen zu einer Reise durch die Anthroposophie ein. In jeder Ausgabe finden Sie einen ganz persönlichen Zugang zur Anthroposophie. Denn Anthroposophie ist so vielfältig wie die Menschen. Mit dieser neuen Serie laden wir Sie dazu ein, sich mit Anthroposophie (neu) zu beschäftigen, neue Sicht-Weisen kennenzulernen, darüber nachzudenken und Anthroposophie für die Zukunft mitzugestalten.**



**W**as ist Anthroposophie? Je nachdem, wer gefragt wird, wird die Antwort auf diese Frage wahrscheinlich sehr unterschiedlich ausfallen. Das macht die Sache ziemlich kompliziert – und ganz schön spannend! Und wir sind damit in diesem Text gleich mitten im Herzen der Anthroposophie gelandet. Der Anthroposophie? Nein, eigentlich erstmal nur im Herzen meiner Anthroposophie, das heißt der Anthroposophie der Verfasserin dieses Textes. Können Sie da mitgehen? Nein? Gut! Denn das sollten Sie auch gar nicht – bloß nicht! Gerne dürfen Sie hier lesen, was ich dazu schreibe, denn Sie interessieren sich ja für Themen des anthroposophischen Sozialwesens. Sonst hätten Sie wahrscheinlich nicht gerade die PUNKT UND KREIS in der Hand.

Aber was Sie dann, für sich, für Ihr Leben, für Ihren nächsten Schritt, für unsere gemeinsame menschliche (Anthropos = Mensch) Zukunft damit machen, das können nur Sie selbst entscheiden. Das heißt, bestenfalls entdecken Sie durch Ihre Offenheit, durch Ihr Interesse am anthroposophischen Sozialwesen, an der Anthroposophie generell so nach und nach Ihre Anthroposophie. Denn Anthroposophie ist keine Religion, keine Weltanschauung, keine Verhaltensrichtlinie und schon gar keine Antwort auf alle Lebensfragen! Vielmehr ist Anthroposophie der Versuch, mehr und mehr wahrzunehmen in unserer komplexen Welt. Und das kann niemand anders für Sie tun, sondern das können nur Sie selbst – als sich entwickelnde Individualität – für sich selber tun.



Rudolf Steiner, Punkt-Umkreis-Meditation, Tafel 12 zu GA 317, Vortrag vom 5. Juli 1924 in Dornach

**Menschen, die beharrlich versuchen, mehr und mehr wahrzunehmen und so sich selbst und den Sozialraum zu entwickeln – das, so ungefähr, ist meine Anthroposophie**”

**Wahrnehmen können wir Menschen mit vielen Sinnen, und wir können sehr, sehr vieles:** Zuallererst können und müssen wir uns selbst wahrnehmen – das ist uns so nah, dass wir dem kaum entkommen können: Wie geht es mir gerade körperlich? Bin ich in meiner Kraft, will ich arbeiten, reisen, lieben, Bäume umarmen? Oder bin ich eher müde, angestrengt, will mich verkriechen, kann nichts mehr aufnehmen? Und dann: Wie geht es mir seelisch, bin ich in Kontakt mit meiner Lebensfreude, mit meinen herausfordernden Gefühlen, meinen Untiefen und mit meiner Sehnsucht? Fühle ich freundlich mit mir selbst, wenn ich mal meine eigenen Ansprüche nicht erfülle, oder beurteile ich mich dafür und mag mich nicht mehr so richtig? Und last but not least: Wie geht es mir ganz tief im Inneren, im Hinblick auf meine Lebenswünsche und -ziele?

Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie nannte diese drei Ebenen der Wahrnehmung **Leib, Seele und Geist**, denn er sah uns mit seiner Anthroposophie als Personen, die immer auch «Geist» sind, als Individualitäten mit einem unverwechselbaren, einzigartigen Wesenskern, der aus der Vergangenheit (vielleicht gar aus einem früheren Leben?) kommt und sich selbst und die Welt stetig entwickelt.

**Auf allen diesen drei Ebenen kann ich mit verschiedenen Methoden wahrnehmen:** Ich kann zum

Beispiel versuchen, meine Wahrnehmungen ohne Urteil zu beschreiben. Dann gewinne ich Abstand und sehe zuerst mal einfach genau das, was ist – und nicht so sehr meine Reaktion darauf. Ich kann dann aber in einem zweiten Schritt auch genau diese, meine Reaktion wahrnehmen und versuchen, einen Gefühlsraum in mir zu entwickeln. In dem auch alles, was ich fühle, sein darf, ohne dass ich es gleich beurteilen oder in eine Handlung umsetzen muss. Ich kann versuchen, eine offene, unbefangene Haltung zu entwickeln: Alles ist möglich, auch wenn es bisher immer anders war! Ich kann versuchen, innere Bilder zu entwickeln: Ein Samenkorn wächst, es entsteht eine Pflanze, schließlich ein Baum. Der Baum blüht, trägt

Früchte, und ein neuer Kreislauf beginnt. Mit meiner Anthroposophie kann ich das Wachsen in mir und in der Welt nachvollziehen. Ich persönlich finde das wahnsinnig spannend. In alldem kann ich Vertrauen haben, dass meine Wahrnehmung mich für das öffnet, was werden will, und dass ich mit der Zeit meines Lebens etwas richtig Gutes anfangen werde. «Meine Ziele finden mich», heißt es in einer Meditation von Rudolf Steiner.

**Je mehr ich durch diese aktive, bewusste Wahrnehmung eine dynamische Beziehung zu mir selbst finde, desto mehr kann ich auch meine Mitmenschen als für sich selbst stehende, individuelle Personen mit einer**

**je eigenen Zielsetzung im Leben wahrnehmen ...** Und dann sind wir in einem gemeinsamen Raum, in dem jetzt, genau in diesem Augenblick, ganz viel Zukunft wächst – unsere bedingungslos individuelle und zugleich klipp und klar soziale Zukunft. Menschen, die beharrlich versuchen, mehr und mehr wahrzunehmen und so sich selbst und den Sozialraum zu entwickeln – das, so ungefähr, ist meine Anthroposophie.



Annette Pichler  
Leitung Akademie Anthro-  
Sozial; Mitglied im Vorstand  
von Anthropoi Bundesverband.

**Echt jetzt?!**  
**Genau Du?!**  
**#VomFachzurKraft**

**Technik-Nerd und Kommunikations-Genie?**

Ab dem 1. Mai 2024 sucht Anthropoi Bundesverband genau Dich für das IT-Kommunikations-Management (m/w/d) im Bereich Öffentlichkeitsarbeit & Bildung. Weitere Infos unter: [www.anthropoi.de](http://www.anthropoi.de)  
Kontakt: [jobs@anthropoi.de](mailto:jobs@anthropoi.de)

**Anthropoi Bundesverband**  
*Gemeinsam Mensch sein.*

Meine Ziele finden mich.  
Rudolf Steiner

**Ich, Du & die Welt**

**Anthroposophie?**

**Fortbildungsreihe 2024**  
Rudolf-Steiner-Seminar, Michael-Hörauf-Weg 6, Bad Boll

[www.akademie-anthroposozial.de](http://www.akademie-anthroposozial.de)

# Bin ich freundlich?

Die Schreibgruppe der Heydenmühle in Otzberg bei Darmstadt hat sich auf eine persönliche Spurensuche begeben:



Was ist Freundlichkeit? | Bin ich freundlich?

Wie kann ich freundlich sein? | Wie fühle ich mich dabei?

Freundlichkeit im Umgang miteinander kann unser Leben verändern.

Vielleicht ist unsere Freundlichkeit durch die lange Corona-Zeit verloren gegangen?



Was steckt  
eigentlich in dem

Wort **freundlich?**

Höflichkeit, lieb, nett,  
hilfsbereit, pünktlich

Michael Rasch

*Smile*

Freuen, Licht, Freunde,  
höflich, lieb, lieblich, freundlich

Tobias Hofferberth

Freunde, Freundschaft,  
Licht, Freundlichkeit,  
Höflichkeit, nett

Tanja Körtke



Ich bin freundlich wenn jemand auf mich zu kommt der auch fröhlich ist und wir unterhalten uns.

Wenn ich auf den anderen zu- komme dann sage ich guten Tag oder wie geht es dir heute oder ich unterhalte mich über das Wetter. Ich höre zu was der andere sagt.

Tanja Körtke

Ich habe freundliche nette Leute um mich herum, sehr gute Freunde. Bei Fremden: Vorsichtig sein und Freundlich sein.

Christian Freiheit

Ich tue die Leute von dem Bahnhof abholen zu fuß. Bis Lengfeld rund 10 Minuten übers Feld.

Holger Lindgren

Nette Freunde,  
Freundschaft,  
Höflichkeit,  
lieblich,  
Pünktlichkeit

Christian Freiheit

Ich bin freundlich zu meinen Kollegen. Wenn ich jeden Morgen in die Wäscherei gehe, bin ich immer freundlich. Die anderen nicht (immer). X, meine Kollegin, hat oft einen nicht so guten Tag. Ich versuche das Beste daraus zu machen. Nicht jedem fällt Freundlichkeit leicht. Ich finde es ist eine schöne Sache freundlich zu sein.

Tobias Hofferberth

Nett, höflich, lieb, artig

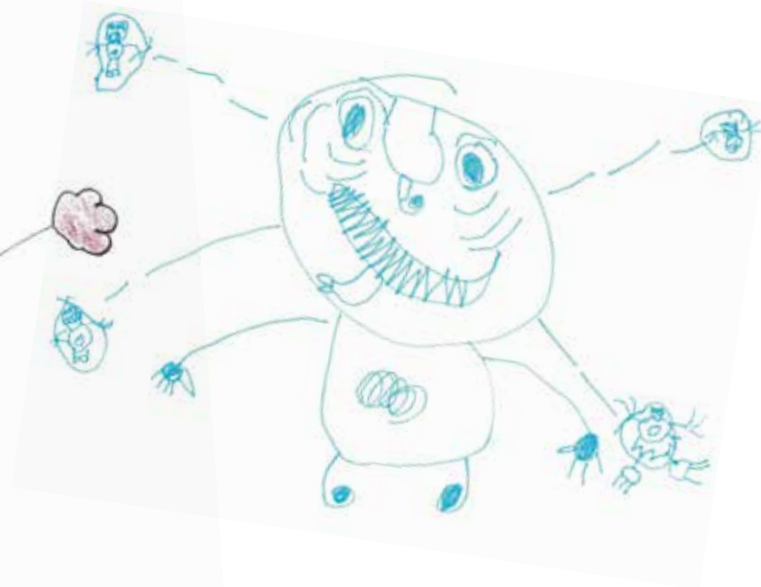
Holger Lindgren

# Und wie bekomme ich meinen Ärger los?

Sara Fischer und David Dilling aus der Goldbach Werkstatt in Nürnberg haben Ärger-Monster gemalt. Das hilft!



Wie bekomme ich mein -  
Ärger los Sara  
Ich sitze in mein Zimmer und  
Bereue mich und Denk-  
Rüber mach ich schreie  
Und Hore MUSIK



Diese und viele andere Schreib-  
Anregungen finden Sie auch im Selbst-  
Stärkungs-Heft

«Voll das bunte Leben!»

von Ingeborg Woitsch.

Das Selbst-Stärkungs-Heft können Sie  
kostenfrei bei Anthropoi Selbsthilfe  
bestellen:

[info@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:info@anthropoi-selbsthilfe.de)

Möchten Sie eine Schreibwerkstatt in

Ihre Lebensgemeinschaft einladen?

Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf!

Das mittelpunkt-Projekt von Anthropoi Selbsthilfe  
wird gefördert durch die Stiftung Lauenstein.

Ihre Ingeborg Woitsch

030-84419285

[woitsch@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:woitsch@anthropoi-selbsthilfe.de)

[www.anthropoi-selbsthilfe.de](http://www.anthropoi-selbsthilfe.de)





# Europa-Wahl. Warum wir jetzt wählen gehen sollten



Von Daniela Steinel

**In Europa wird gewählt. Genauer gesagt: In der Europäischen Union wird gewählt. Und noch genauer gesagt: Es wird das Europäische Parlament gewählt. Wir erklären heute: Was ist das Europäische Parlament? Was macht das Europäische Parlament? Wer wählt das Europäische Parlament? Und wie wählt man das Europäische Parlament? Los geht's.**



Mit Europa-Wahl ist die Wahl für das Europäische Parlament gemeint. Das Europäische

Parlament ist das Parlament der Europäischen Union. Kurz sagt man: EU. Die Europäische Union besteht aus 27 Mitglied-Staaten. Deutschland ist ein Mitglied-Staat der Europäischen Union. Die Mitglied-Staaten der EU arbeiten eng zusammen. Zum Beispiel in der Wirtschaft, in der Landwirtschaft oder bei Verbraucherrechten. So soll es zum Beispiel bald einen Behindertenausweis für die ganze EU geben. Für die Bürger\*innen in der EU gibt es viele Vorteile: Sie können in jedes Land der EU ziehen. Sie können überall in der EU arbeiten. Und sie können in der EU reisen. Und in vielen EU-Staaten gibt es den Euro als gemeinsames Geld.

## Was ist das Europäische Parlament?

Für Europäisches Parlament kann man kurz EU-Parlament sagen. Oft steht auch einfach nur EP. Es hat zwei Sitze: In Straßburg und in Brüssel.

**Was macht das EU-Parlament?** Das EU-Parlament hat besondere Aufgaben. Zum Beispiel kontrolliert es die

EU-Kommission. Die EU-Kommission ist so etwas wie die Regierung der EU. Aber: Die Kommission wird nicht gewählt. Nur das EU-Parlament wird gewählt.

Die wichtigste Aufgabe für das EU-Parlament ist die Budget-Hoheit. Das heißt: Das EU-Parlament beschließt den Haushalt der EU. Und das heißt: Es bestimmt über das Geld. So gibt es zum Beispiel Geld für die Landwirtschaft und Geld für Forschung. Es gibt aber auch Geld für Projekte, die helfen, dass alle in der EU gut leben können oder eine gute Bildung erhalten. Das EP entscheidet auch über neue Mitglieder der EU.

Das EP entscheidet bei vielen wichtigen Fragen und Regeln der EU mit. Natürlich wird im EU-Parlament deshalb viel debattiert und gesprochen. Es gibt 24 Sprachen in der EU. Oft dauern diese Debatten sehr lange. Das EP beschließt keine Gesetze. Aber es beschließt Vorgaben. Diese Richtlinien und Verordnungen müssen dann die Parlamente und Regierungen in den 27 Mitglied-Staaten umsetzen. Das heißt: Sie machen dann die Gesetze in ihrem Land. So hat das EP beschlossen, dass es nur

ein Handy-Lade-Kabel für alle Handys geben soll. Die Entscheidungen im EP gehen alle Menschen in der EU etwas an. Deshalb ist es wichtig, dass alle, die wählen dürfen, wählen gehen.

## Wer darf das Europäische Parlament wählen?

Alle Bürger\*innen der Europäischen Union dürfen das Europäische Parlament wählen. Die Wahlen finden in allen 27 Mitglied-Staaten statt. In Deutschland ist die Europa-Wahl am 9. Juni 2024. Neu ist: Zum ersten Mal dürfen 16-Jährige wählen gehen.

**Wie wähle ich?** Am Wahl-Tag kann man im Wahl-Lokal seine Stimme abgeben. Bei der Europa-Wahl hat jede\*r Wähler\*in genau 1 Stimme. Auf dem Wahl-Zettel stehen Parteien und die Menschen, die für die Partei in das EU-Parlament wollen. Wählen kann man aber nur eine Partei. Man macht sein Wahl-Kreuz bei einer Partei. Wichtig ist, dass man nur 1 Kreuz macht. 1 Kreuz = 1 Stimme. Wenn man mehr Kreuze macht oder etwas auf den Wahl-Zettel schreibt, dann ist der Wahl-Zettel ungültig. Die Stimme wird dann nicht gezählt.



bit.ly/315mv1T

# Gründung der Sektion für Heilpädagogik und inklusive soziale Entwicklung

Jan Göschel Seit 1979 arbeiten Menschen aus aller Welt, die in der anthroposophischen Heilpädagogik und inklusiven sozialen Entwicklung aktiv sind, im Anthroposophic Council for Inclusive Social Development (bis 2017 Konferenz für Heilpädagogik und Sozialtherapie) zusammen. Der Council ist ein Fachbereich der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft am Goetheanum in Dornach und gehört dort bisher zur Medizinischen Sektion. Auf der diesjährigen Internationalen Tagung (2. bis 6. Oktober 2024 am Goetheanum) wird nun eine eigene Sektion für dieses Fachgebiet gegründet: Die Sektion für Heilpädagogik und inklusive soziale Entwicklung. Die zwölfte Sektion der Freien Hochschule wird ein Ort sein für Reflexion, Forschung und Austausch zu Fragen,

die Menschen in anspruchsvollen Lebenssituationen betreffen: Wie können gemeinsam Bedingungen geschaffen werden, die es Menschen ermöglichen, sich auf einem lebenslangen Weg zu entwickeln? Welchen Herausforderungen begegnet das Individuum in seinem Inkarnationsprozess? Wie kann dieser Weg verstanden und gestaltet werden – pädagogisch, therapeutisch sowie durch Sozial- und Kulturräume, die alle Menschen zur Teilhabe einladen? Diese Fragen gehören zu jeder menschlichen Lebensgeschichte. Die anthroposophische Perspektive auf Mensch, Gesellschaft und Erde und die transdisziplinäre Integration von Erkenntnissen, Erfahrungen und Praktiken aus allen Arbeitsfeldern, die

in der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft zusammenwirken, ermöglichen es, schöpferisch und radikal zukunftsorientiert zu arbeiten. Die Arbeit der neuen Sektion knüpft an die Impulse des Kurses an, den Rudolf Steiner vor 100 Jahren für die Gründer\*innen der anthroposophischen Heilpädagogik gab. Sie arbeitet dabei eng mit den anderen elf Sektionen der Hochschule zusammen, um aus der Praxis zu lernen, neue Ideen zu finden und die gemeinsame Arbeit in der Welt weiterzuentwickeln. Die neue Sektion wird ab Oktober vom bisherigen Leitungsteam des Councils koordiniert, mit Jan Göschel als Sektionsleiter und Bart Vanmechelen und Sonja Zausch als Mitgliedern des Leitungsteams.

## Stiftung Lauenstein Preis 2024

Hans Gunsch Seit 2013 vergibt die Stiftung Lauenstein regelmäßig einen Förderpreis für beispielhafte Projekte. Bisher wurden diese Förderpreise zu wechselnden Schwerpunktthemen ausgeschrieben. Wunderbare Projekte wurden aufgrund dieser Ausschreibungen durchgeführt und haben das Leben für Menschen mit Assistenzbedarf bereichert. «Es ist ganz schön, wenn man die Gelegenheit bekommt, so einen Preis zu gewinnen!», berichten die Preisträger\*innen des Stiftung Lauenstein Preises 2022 aus der Goldbach Werkstatt Nürnberg. Damals ging es um Nachhaltigkeit.

«Der Preis hat uns zum Nachdenken angeregt. So ein Preis bestätigt und bestärkt und macht Mut. Er sagt uns: Ihr macht das gut, Ihr seid auf einem guten Weg, weiter so!» 2024 will die Stiftung einen neuen Weg gehen und erstmals kein Schwerpunktthema vorgeben. Die Stiftung will so Freiräume bieten, damit Projekte, Themen und Impulse, die vor Ort in der Praxis relevant sind, sich entwickeln und durchgeführt werden können. Die Stiftung möchte diese Projekte kennenlernen. «Wir gehen davon aus, dass zahlreiche Aktivitäten für und mit Menschen mit Assistenz-

bedarf entwickelt und durchgeführt werden, die auch für andere Einrichtungen beispielhaft sein können. Ganz unserem Motto entsprechend: Gemeinsam Gutes bewirken», sagt Vorstandsmitglied Jochen Berghöfer. «Diese Projekte wollen wir wertschätzen und im Rahmen dieser Ausschreibung drei davon mit insgesamt 6.000,- Euro auszeichnen.» Bewerben können sich gemeinnützige Organisationen, die ihr Tätigkeitsfeld im anthroposophischen Sozialwesen haben. Bewerbungsschluss ist der 30. Juni 2024. [stiftung-lauenstein.de](http://stiftung-lauenstein.de)

## Themen & Termine 2024

26. bis 28. März 2024

**Ich stehe für mich selbst.**

**Einfach kommunizieren.**

Ein inklusiver Film-Workshop

Ort: hoffmanns höfe | Frankfurt

Informationen: anthropoi.de

10. April 2024 bis 17. Mai 2025

**Anthroposophie –**

**Neue Wege zum Menschenverständnis**

Fort- und Weiterbildung

Ort: Rudolf-Steiner-Seminar | Bad Boll

Informationen: akademie-anthroposozial.de

23./24. April 2024

**Bundeskonferenz der Geschäftsführer\*innen von Anthropoi Bundesverband**

Konferenz von Anthropoi Bundesverband

Ort: IONA Lebensgemeinschaften für

Menschen mit Behinderungen e.V. |

Wuppertal

Informationen: anthropoi.de

8. bis 11. Mai 2024

**Gemeinschaft im Gespräch –**

**Inklusion gemeinsam lernen**

Tagung von Anthroposophic Council

for Inclusive Social Development

Ort: Gemeinschaft Altschlirf |

Herbstein-Stockhausen

Informationen: inclusivesocial.org

17. bis 20. Mai 2024

**Bildungs-Festival 2024**

**«Menschsein in Ausbildung und Beruf»**

Tagung

Ort: Schloss Hamborn | Borchen

Informationen: bildungs-festival.de

6. bis 7. Juni 2024

**Inklusiver Workshop Fachbereich**

**Arbeitsleben «Teilhabe am Arbeitsleben**

**im Sozialraum gestalten»**

Fort- und Weiterbildung von Anthropoi

Arbeitsleben

Ort: Akademie AnthroSozial |

Wolfschlügen

Informationen: anthropoi.de

8. Juni 2024

**Anthropoi Selbsthilfe Tag**

Tagung und Mitgliederversammlung

von Anthropoi Selbsthilfe

Ort: Friedel-Eder-Schule e.V. | München

Informationen: anthropoi-selbsthilfe.de

19. bis 22. Juni 2024

**Mitgliederversammlung von Anthropoi**

**Bundesverband mit Jahrestagung**

Tagung und Mitgliederversammlung

von Anthropoi Bundesverband

Ort: Alanus Hochschule – Institut für

Waldorfpädagogik, Inklusion und

Interkulturalität | Mannheim

Informationen: anthropoi.de

## Zusammenleben wollen

Andreas Fischer Schon im Titel wird deutlich, dass es in der Studie eines Forschungsteams der Jugendsektion am Goetheanum um die Frage von Gemeinschaft geht. Ein hoch brisantes Thema im aktuellen Fachdiskurs im Rahmen der UN-Behindertenrechtskonvention, welche klar den Fokus auf Entfaltung der Individualität richtet und das Zusammenleben in Gemeinschaften als Gefahr für Selbstbestimmung, Teilhabe und Inklusion sieht. Mit dieser Ausgangslage werden drei Lebensgemeinschaften porträtiert und ihre Lebens- und Arbeitspraxis dargestellt; die Studie selbst «bietet keine Bewertung dazu an, inwieweit Inklusion nach gesetzlichen Vorgaben realisiert wird oder werden soll, da der Maßstab des Forschungsprozesses die Gemeinschaften selbst sind».

Drei mehrtägige Besuche in den Gemeinschaften, die sich als «Laboratorien», als «Experimentier- und Lernräume für neue Sozialgestaltung» verstehen, erfolgten durch das Forschungsteam. Es wurden Interviews mit Menschen mit und ohne Assistenzbedarf geführt und thematische Gesprächsgruppen gebildet; ein wichtiger Aspekt im Forschungsansatz war die teilnehmende Beobachtung. Das Verbindende dieser drei Gemeinschaften liegt darin, dass Menschen mit und ohne Assistenzbedarf in «familienorientierten» Wohngruppen oder Wahlfamilien zusammenleben. Dies führt zur Frage, ob ein «Zuviel» an Nähe und Zugehörigkeit zu einer Beeinflussung der Lebenswirklichkeit führt, wo «gestalterische Partizipation im Sinne der aktiven Verantwortungsübernahme in den Hintergrund treten könnte. Beim Lesen wird deutlich, dass die befragten Menschen diese Form des Zusammenlebens wollen. Gleichzeitig sind sich die Mitarbeitenden der Möglichkeiten und Gefahren von Nähe und Zugehörigkeit bewusst und bereit, die notwendigen Reflexionsprozesse, auch den Miteinbezug einer Außensicht, zu ermöglichen. Ein sehr empfehlenswertes Buch, das nicht nur einen spannenden Einblick in das Leben und Wirken der Lebensgemeinschaften bietet, sondern anregt, sich mit den aktuellen Paradigmen der Sozialen Arbeit unter einer erweiterten Perspektive auseinanderzusetzen.



Johannes Kronenberg

Ioana Viscrianu

Ruth Fiona Roever

**Zusammenleben wollen**

Ein Porträt von drei sozialtherapeutischen Gemeinschaften: Lebenswirklichkeit, Entwicklungsfragen und Aspekte der Teilhabe  
192 Seiten, kartoniert  
28,90 Euro  
ISBN 978-3-7235-1743-7  
Verlag am Goetheanum

**Die PUNKT UND KREIS-Redaktion des Bundesverbandes anthroposophisches Sozialwesen e.V. bedankt sich bei allen Leser\*innen, die uns im Jahr 2023 durch ihre Spenden und Beiträge so großzügig unterstützt haben!**

**Wir danken insbesondere für Ihre Spenden:**

Gabriele Bauer | Günther Bauer | Horst Bauer | Ulrike Benkart | Mechthild Bischof | Thomas Brandt und Johanna Krüger-Brandt | Gabriele Brons | Markus Buchholz | Sabine Burmeister | Margaretha Drees | Peter Michael Duering | Sigrid Ortrun Foth | Christine Gierl | Hans Gunsch | Joshua Hartung | Jutta Hennecke-Schleffler | Franz Christoph und Marlies Hennig | Hans-Heinrich und Barbara Hollmann | Dr. Christiane Ihlow | Bertrun Jeitner-Hartmann | Anna-Elisabeth Kießl | Rolf Klinge | Rolf und Gisela Klinge | Uta Kraus | Ingrid und Fritz Leopold | Monika Markowski | Christian Adolf Leopold Maxeiner | Marita Niedermeyer | Petra Pfeifer | Senta Rosenbruch | Diana Santamaria | Christa Seippel | Heike Severin | Günther und Monika Steinell | Ute Thomann | Manfred Trautwein | Werner und Marion Vavra | Manuela Vey | Michael Werner | und allen Spender\*innen, die nicht genannt werden wollten!

**Mit einem Solidarbeitrag haben uns unterstützt:**

«auf'm Hof» Sozialtherapeutische Gemeinschaft e.V. | Anthroposophische Ausbildungen Nord gGmbH | Arbeitstherapeutischer Verein e.V. Werkhof Am Park Schönfeld | Bauckhof Stütensen Sozialtherapeutische Gemeinschaft e.V. | BERNARD LIEVEGOED INSTITUT e.V. Bildung - Beratung - Therapie | Bettina-von-Arnim-Schule Marburg

| Bremer Lebensgemeinschaft für Seelenpflege-bedürftige Menschen e.V. | Camphill Alt-Schönnow gGmbH | Camphill Sellen gGmbH | Christopherus-Haus | Christopherus Haus e.V. Christopherus-Schule Bochum | Christopherus-Haus e.V. Christopherus-Schule Dortmund | Christopherus-Haus e.V. für Seelenpflegebedürftige Dortmund - Bochum - Witten | Christopherus-Haus e.V. Kindertagesstätte | Christopherus-Haus e.V. WLG Bochum | Christopherus-Haus Werkstätten Gottessegen gGmbH | Christophorus-Schulverein in Hamburg e.V. | Die Robben Wulfsdorf - Gemeinnützige Pflege- und Betreuungsgesellschaft mbH | Die Robben Wulfsdorf gGmbH | Dorfgemeinschaft Elfenborn e.V. | Eichenhof Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft e.V. | Elias Schulzweig der Rudolf-Steiner-Schule Nordheide | Förderverein Raum Helios Gemeinschaft e.V. | FRANZISKUS e.V. Lebens- und Arbeitsgemeinschaft | Freie Waldorfschule Braunschweig e.V. | Freie Waldorfschule Essen e.V. | Freie Waldorfschule Hannover-Bothfeld | Freie Waldorfschule in Everswinkel e.V. | Friedrich-Robbe-Institut e.V. | G.z.F. e.V. - Parzival-Schule Berlin | Gemeinnützige Campus am Park Gesellschaft mbH | Gemeinnützige Kinder- und Jugendhilfe am Gohlitzsee GmbH | Gemeinnützige Landbauforschungsgesellschaft Fuhlenhagen GmbH | Gemeinschaft Altenschlirf | Gemeinschaft in Kehna Sozialtherapeutische Lebens- und Arbeitsgemeinschaft | Georgschule

Dortmund e.V. | Gesellschaft zur Förderung musischer Bildung und Lebensgestaltung e.V. (GzF e.V.) | Gut Adolphshof - Sozialtherapie gemeinnützige GmbH | HARFE e.V. | Haus Arild Heil- und Erziehungsinstitut | Haus Löwenzahn e.V. Lebens- und Weggemeinschaft zur sozialen Gestaltung | Haus Michael - Präventive Dienste im sozialen Bereich e.V. | Haus Mignon e.V. | Heidjerhof e.V. | Heil- und Erziehungsinstitut für Seelenpflege-



Foto: Marco Sebastian Mueller | pexels

bedürftige Kinder und Jugendliche Lauterbad e.V. | Heilpädagogik Bonnewitz gGmbH | Heilpädagogisch-Künstlerisches Therapeutikum Chemnitz e.V. - Luisenhof | Heilpädagogische Gemeinschaft Kirchhain | Heilpädagogisches Förderzentrum Friedrichshulde gGmbH |

Helga Jacobeit Stiftung Wickersdorf | Hermann Jülich Werkgemeinschaft e.V. | Hochschulgesellschaft für Künste im Sozialen – gemeinnützige GmbH | Hof Sondern e.V. Sozial-Therapeutische Gemeinschaft | Hofgemeinschaft für heilende Arbeit e.V. Hofgut Friedelhausen | Hofgemeinschaft Weide-Hardebek/LBF gGmbH | Hofschule Wendisch Evern Förderschulzweig der Rudolf Steiner Schule Lüneburg | Humanopolis Pädagogische Arbeitsgemeinschaft GmbH | Institut für Heilpädagogische Lehrerbildung Aus- und Fortbildung von Lehrern an Schulen auf anthroposophischer Grundlage e.V. | Integrativer Waldorfkindergarten Troxler-Haus Wuppertal e.V. | IONA Lebensgemeinschaften für

le e.V. | Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Sonnenhof e.V. | Lebens- und Arbeitskreis Hausen e.V. | Lebens- und Werkgemeinschaften Grebinsrade e.V. | Lebensgemeinschaft Birkenhof e.V. | Lebensgemeinschaft e.V. | LebensGemeinschaft Rohrlack-Vichel gGmbH | Lebens-WerkGemeinschaft gGmbH Bereich Arbeitsleben | Lichtblick Wahldede gemeinnützige GmbH – ein Ort zum Leben • Wohnen • Arbeiten | Markus-Gemeinschaft e.V. | Michael Schule Harburg e.V. | ODILIA, Gemeinschaft mit seelenpflege-bedürftigen Menschen e.V. | PORTA e.V. | Raphael-Schule e.V. Waldorf-Förderschule mit den Schwerpunkten Lernen und Emotionale und Soziale

Schloss Hamborn Rudolf Steiner Werkgemeinschaft e.V. | Solveigs Hof Rulle e.V. | Sonnenhellweg-Schule Bielefeld e.V. | Stiftung Leben und Arbeiten | Stiftung Leben und Arbeiten Parzival-Hof | Stiftung Lebensräume Ovelgönner Mühle | Thomas-Haus Berlin e.V. | Thorsmoerk Wohn- und Sozialgemeinschaft e.V. | Tobias-Schule und Kindergarten in Bremen e.V. | Tragende Gemeinschaft gGmbH | Troxler Schule Wuppertal e.V. | Troxler-Haus Sozialtherapeutische Werkstätten gGmbH | Troxler-Haus Wuppertal e.V. | Verein Jean-Paul-Schule e.V. | VIA NOVA Kinder-Eltern-Jugendhilfe gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung | Vogthof e.V.

**DANKKE**



Menschen mit Behinderungen e.V. | Ita Wegman Schule Benefeld | Johannes-Schule Evinghausen | Johannishag Stiftung Leben und Arbeiten | Karl Schubert Schule Leipzig. Freie Waldorfschule e.V. | Kaspar Hauser Stiftung | Kindergarten der Freien Martinsschu-

Entwicklung | Raphael-Schule Schule für Seelenpflege-bedürftige Kinder und Jugendliche e.V. | Rudolf Steiner Institut für Sozialpädagogik Kassel e.V. | Rudolf Steiner Schule Kiel | Rudolf Steiner-Schule Bochum e.V. | Rudolf-Steiner-Schule Schloss Hamborn e.V. | Sampo-Hof e.V. |

Lebens- und Arbeitsgemeinschaft | Werk- und Betreuungsgemeinschaft Kiel e.V. FORUM WOHNEN | Werk- und Betreuungsgemeinschaft Kiel e.V. Handwerkerhof Fecit | Werkgemeinschaft Bahrenhof e.V. | Windrather Talschule e.V. | Wohngruppe Blumenthal | ZusammenLeben e.V. begegnen – begleiten – bewegen

# Erschöpfte Eltern

Eine Umfrage von Ingeborg Woitsch

 Erschöpfung, Stress und Überlastung – wie gehen Eltern mit den Herausforderungen ihres All-Tags als Betreuer\*innen um? Eine Umfrage von Anthropoi Selbsthilfe gibt Einblick in die Lebens-Situation von Eltern von Menschen mit Assistenzbedarf. Unter welchen besonderen Belastungen stehen sie? Wie schützen betreuende Angehörige ihre seelische Gesundheit und wo finden sie Unterstützung? Ein Blick auf eine oft unsichtbare Aufgabe. 

**Je älter ich werde,  
desto mehr brauche  
ich an Eigenfürsorge,  
um meiner lebens-  
langen Aufgabe auch  
wirklich gut begegnen  
zu können“**





**E**rschöpfung ist, nicht zuletzt nach den Jahren der herausfordernden Corona-Pandemie, ein hochaktuelles Symptom unserer Zeit. Erschöpfung ist ein Gefühl, das viele von uns kennen. Doch wie fühlt es sich an, wenn diese Erschöpfung nicht nur vorübergehend eintritt, sondern möglicherweise eine ständige Begleiterin wird? Wie fühlt es sich an, wenn man Elternteil und (gesetzliche) Betreuer\*in ist und sich um einen Menschen kümmert, der lebenslang Unterstützung braucht?

**In einer Umfrage stellte Anthropoi Selbsthilfe folgende Fragen:** Auf welche Stressfaktoren stoßen Sie in Ihrem Alltag? Wie gehen Sie mit Belastungssituationen um? Und wie gelingt es Ihnen trotz allem, ein ausbalanciertes, auch entspanntes Leben zu führen? Die Antworten der Befragten zeigen klar: Die Betreuung eines Menschen mit Assistenzbedarf ist eine Herausforderung. Sie erfordert viel Zeit, ständige Aufmerksamkeit und Kraft:

**«Unser 16-jähriger Sohn lebt mit Down-Syndrom und Autismus.** Es besteht teilweise hoher Pflege- und Betreuungsbedarf aufgrund

seiner immer noch sehr geringen Selbständigkeit, gepaart mit ausgeprägter Langsamkeit. Belastend erleben wir, wenn unser Sohn zu Hause unausgelastet ist und anfängt, zu lautieren oder versucht, durch etwas, von dem er weiß, dass er es nicht tun soll, unsere Aufmerksamkeit zu bekommen. Herausfordernd sind auch die vielen Infekt-Zeiten in der Herbst- und Winterzeit. Zur Entlastung haben wir eine ABA-Autismus-Therapie mit ihm durchgeführt. Uns entlastet es, wenn unser Sohn stundenweise betreut wird. In Auszeiten und Sport finden wir neue Kraft.»

**«Ich bin Mutter einer 36-jährigen Tochter und bin selbst 65 Jahre alt.** Stress tritt auf in den Zeiten, in denen ich mit meiner Tochter zusammen bin, also jedes zweite Wochenende und ganz besonders in den Ferien: Weihnachten, Ostern und zwei Wochen Sommerferien. Das hängt mit dem Gemütszustand meiner Tochter zusammen, mit ihrer Traurigkeit, ihrem Angespannt sein, ihren Gefühlsausbrüchen. Ich muss «immer auf Sendung sein». Ich muss jeden Schritt meiner Tochter

eng begleiten, kann sie kaum allein lassen. Aber andere Familienangehörige müssen auch versorgt und bedacht werden. Nachts kann ich dann oft nicht gut schlafen, weil meine Tochter manchmal unruhig ist. Was mir enorm hilft, ist ein ganz klar strukturierter Tag. Eine Entspannungübung (Body Scan) nach dem Mittagessen mit meiner Tochter zusammen hilft sehr viel. Ich bin in keiner Selbsthilfegruppe, aber ich treffe mich mit Müttern, die in einer ähnlichen Situation sind. Wenn ich dann wieder «frei habe», mache ich Sachen für mich, wie z.B. Sport, Singen, Lesen, Fahrrad fahren, mit Freundinnen telefonieren und treffen. Und jeden Tag den «Body Scan», den ich bei einem Achtsamkeitskurs kennengelernt habe.

**«Eine belastende Betreuungssituation hatte ich vor vielen Jahren, als mein Sohn noch nicht in einer Einrichtung lebte.** Belastend erlebt habe ich die ständige Anforderung, immer bin ich als Gegenüber gefragt. Ruhephasen hatte ich nur, wenn eine Ersatz-Betreuung da war. Um mich zu entlasten, sage ich mir, ich muss nicht immer perfekt sein, ich bin kein 24 Stunden Therapeut! Sehr hilfreich ist für mich ein Unterstützerkreis: Familie, Freunde, Nachbarn, aber auch familienentlastende Dienste oder Kurzzeitunterbringung. Im Austausch mit anderen Betroffenen kann ich Probleme loswerden, neue Sichtweisen erfahren, aber auch praktikable Tipps bekommen. Mir hilft auch die Beschäftigung mit religiösen und spirituellen Themen: Wenn ich fest stehe, bläst mich nicht jeder Sturm gleich um, auch wenn es kräftig rüttelt.»

**«Ich verzichte seit Jahren auf mein eigenes Wochenend-**

**programm, weil ich das Wochenende komplett meinem Sohn**

**widme.** Ich trage es, seine immer gleichen Gedankenschleifen zu teilen und immer mit offenem Ohr und Interesse seine «kleine Welt» zu bestaunen. Ich trage es, ihn genau zu erspüren und zu schauen, wo kommt er ohne mich aus, und wo ist er von jetzt auf gleich so heftig überfordert, dass er unbedingt Hilfe braucht. Ich trage es, als Puffer zwischen einzelnen «High-Performern» in der Familie und meinem Sohn als «Low-Performer» zu vermitteln, ihn zu schützen und das System auszugleichen. Ich trage es seit Jahren, im Stand-by-Modus zu leben und meine eigene Planung jederzeit umschmeißen zu müssen, wenn mein Sohn mich braucht. Ich trage es seit Jahren, den Stress in der Einrichtung aufzufangen, der produziert wird, wenn es eventuell personelle Unterbelegungen gibt oder häufigen Personalwechsel. Ich trage seit der Geburt meines Sohnes (vor 25 Jahren) seine Besonderheit weitestgehend allein, weil mein Mann im Ausland arbeitet, er selten zu Hause ist. Ich erlebe auch die Isolation mit einem solchen Kind, das sich ungemein zurückzieht, seine Ruhe braucht und keine Freundschaften in der Lage ist zu schließen. Was mich unterstützt, ist der Austausch mit meinem Mann, der die Besonderheiten seines Sohnes am besten kennt. Ich habe eine Coaching-Ausbildung gemacht, um das Handwerkszeug zu haben, mich selbst immer wieder in den «grünen» Bereich zu bringen. Ich habe einen Freundinnen-Kreis, alle mit «besonderen» Kindern, seit 20 Jahren treffen wir uns einmal im Monat. Je älter ich werde, desto mehr brauche ich an Eigenfürsorge, um meiner

lebenslangen Aufgabe auch wirklich gut begegnen zu können.»

**«Für mich als Mutter ist die Anthropoi Selbsthilfe eine wichtige Stütze für uns Angehörigen.**

Ich sage immer, wir werden nicht als Eltern von behinderten Kindern geboren. Wir müssen uns alle Informationen zusammensuchen und uns immer auf dem Laufenden halten. Da gibt es so viel, was wir stemmen müssen und wenn man weiß, es gibt eine Stelle, wo man sich Hilfe holen kann, ist das sehr gut.»

**Wie diese Antworten zeigen, sind betreuende Angehörige einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt.**

Sie erleben oft eine Achterbahnfahrt der Gefühle, geprägt von Sorgen um den Menschen mit Assistenzbedarf. Oft müssen Eltern einen Spagat zwischen ihren eigenen Gefühlen und denen des Kindes oder der Geschwister meistern. Die Organisation des Familienlebens ist ein Kraftakt, besonders für Alleinerziehende. Die Interessen aller Beteiligten müssen berücksichtigt werden.

Die Betreuung von Menschen mit Assistenzbedarf ist zeitintensiv. Betreuende Eltern fühlen sich für die Bedürfnisse und für die Umsetzung der Wünsche ihrer Angehörigen verantwortlich. Sie übernehmen Ferienaufenthalte, Heimfahrwochenenden und richten regelmäßige Besuche ein. Zeit, die sonst ihnen selbst zur Verfügung stünde.

Die Kosten für medizinische und alternativmedizinische Versorgung, spezielle Therapien und adaptive Ausrüstungen sind unter Umständen beträchtlich. Eltern von Kindern mit Assistenzbedarf stehen nicht zuletzt vor finanziellen Herausforderungen. Die Suche nach geeigneten finanziel-

len Ressourcen und die Bewältigung der Ausgaben können ihren Tribut fordern. Nicht zu unterschätzen sind Frustrationen im Umgang mit Behörden, Ärzt\*innen oder dem sozialen Umfeld.

Die Aufgabe einer Betreuung kann auch zu sozialer Isolation führen. Vielleicht ist man zu erschöpft, um an sozialen Aktivitäten teilzunehmen. Vielleicht fehlen soziale Beziehungen, Unterstützung und Verständnis.

Ungewissheiten über die Entwicklung, über Wohn- und Arbeitsmöglichkeiten der Töchter und Söhne können bei Eltern von Menschen mit Assistenzbedarf erheblichen Stress verursachen. Die ständige Sorge um den Erhalt bzw. die Verbesserung der Lebensqualität des Menschen mit Assistenzbedarf und die Frage, wie man am besten unterstützen kann, führt u.U. zu psychischer Erschöpfung.

**Individuelle Bewältigungsstrategien können Schutzschilde gegen Stress und Überforderung sein.** Es gibt aber auch professionelle Hilfe, Selbsthilfegruppen, spezialisierte Coaches und Online-Plattformen:

**Fachliche Beratung und Therapie:** Der erste Schritt zur seelischen Entlastung kann in der Suche nach professioneller Hilfe liegen. Psycholog\*innen, Therapeut\*innen und Berater\*innen, die auf Familien mit besonderen Bedürfnissen spezialisiert sind, bieten einen sicheren Raum, um über die Herausforderungen zu sprechen und konkrete Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

**Eltern- und Selbsthilfegruppen:** Der Austausch mit anderen Eltern, die ähnliche Erfahrungen machen,

# Ungewissheiten über die Entwicklung, über Wohn- und Arbeitsmöglichkeiten der Töchter und Söhne können bei Eltern von Menschen mit Assistenzbedarf erheblichen Stress verursachen“

stärkt. Lokale Eltern- oder Selbsthilfegruppen bieten nicht nur emotionale Unterstützung, sondern auch praktische Ratschläge und die Möglichkeit, voneinander zu lernen. Hier entstehen oft Freundschaften, die eine wertvolle Stütze im Alltag sind.

**Coaching für Eltern:** Es gibt spezialisierte Coaches, die sich auf die Bedürfnisse von Eltern mit Kindern mit Behinderung konzentrieren. Diese Coaches bieten nicht nur emotionale Unterstützung, sondern helfen auch dabei, klare Ziele zu setzen, realistische Erwartungen zu entwickeln und effektive Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

**Online-Plattformen und Ressourcen:** Es gibt zahlreiche Online-Plattformen, die Ressourcen und Unterstützung für Eltern von Kindern mit Behinderung anbieten.



Von Foren über informative Blogs bis hin zu Webinaren – diese Plattformen bieten oft auch die Möglichkeit des anonymen Austauschs.

**Zeit für Selbstfürsorge einplanen:** Selbstfürsorge ist entscheidend für die seelische Gesundheit. Betreuende Eltern sollten bewusst Zeit für sich selbst einplanen, sei es für Entspannung, Hobbys oder einfach nur Ruhepausen. Es ist wichtig zu erkennen, dass die eigene Gesundheit genauso wichtig ist wie die der Kinder. Nur so können Eltern gut für ihre Kinder mit Assistenzbedarf da sein.

[www.anthropoi-selbsthilfe.de](http://www.anthropoi-selbsthilfe.de)  
[www.lebenshilfe.de](http://www.lebenshilfe.de)  
[www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

# Fit, gesund und glücklich

Von Rebecca Maccioni und Lea Sprügel

 **Wie kann ich ein gesundes und glückliches Leben führen? Die Heilpädagogin Rebecca Maccioni und die Ernährungs-Beraterin Lea Sprügel bieten dazu einen Kurs an. In diesem Kurs für Menschen mit Assistenzbedarf geht es um körperliche Fitness, ausgewogene Ernährung und um eine positive Lebens-Einstellung. Im Kurs erfahren die Teilnehmer\*innen, wie sie im Alltag gesund bleiben können und welche Assistenz sie dabei unterstützt: Fit, gesund und glücklich selbstbestimmt zu leben.** 

**E**in gesundes und glückliches Leben zu führen, ist das Ziel vieler Menschen. Dabei spielen körperliche Fitness, eine ausgewogene Ernährung und eine positive Lebenseinstellung eine entscheidende Rolle. Die Heilpädagogin Rebecca Maccioni und die Ernährungsberaterin Lea Sprügel haben einen Kurs entwickelt, der Menschen mit Assistenzbedarf dabei unterstützt, selbstbestimmt ein gesundes und glückliches Leben zu führen. Der Kurs mit dem Titel «Fit, Gesund und Glücklich – Selbstbestimmt Leben» bietet vielfältige Tipps zum Thema Gesundheit und vermittelt den Teilnehmer\*innen Übungen, die sie im Alltag eigenständig umsetzen können.

**Empowerment ist ein Begriff, der heute immer mehr an Bedeutung gewinnt.** Menschen mit Assistenzbedarf haben oft Schwierigkeiten, selbst Entscheidungen in ihrem Leben zu treffen. Um ein gesundes und glückliches Leben zu führen, sind körperliche Fitness, eine ausgewogene Ernährung und eine positive Lebenseinstellung von großer Bedeutung. Diese Faktoren helfen auch dabei, schwierige Zeiten besser

**GLÜCKSTEIN BEMALEN**  
**Deinen Glücksstein gibt es nur einmal! Suche ihn in der Natur. Bemale ihn mit Deiner Lieblingsfarbe oder schreibe ein Wort darauf, das Dir Mut macht und das Dir hilft. Ein Glücksstein ist ein wohlthuender Stein, der Dir hilft, an das zu denken, was Du Dir vorgenommen hast. Du kannst Deinen Glücksstein im Rucksack oder in der Jackentasche überall mitnehmen.**

zu bewältigen und schneller wieder zu einem inneren Gleichgewicht zu finden. Im Kurs «Fit, Gesund und Glücklich – Selbstbestimmt Leben» werden Übungen vorgestellt, die sich auf Fitness, Ernährung und Lebenseinstellung konzentrieren. Die Teilnehmer\*innen haben die

Möglichkeit, diese Übungen eigenständig in ihren Alltag zu integrieren. Zum Beispiel lernen sie, (Zwischen-)Mahlzeiten zuzubereiten, können Achtsamkeitsübungen ausprobieren und gemeinsam tanzen. Der Kurs wird individuell auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen abgestimmt.

**Die Teilnehmer\*innen lassen sich im Kurs von diesen Fragen leiten:** Welche Übungen sind für mich sinnvoll? Wie kann ich die Übungen im Alltag umsetzen und welche Assistenz benötige ich für die Umsetzung? Im Kurs werden die Teilnehmer\*innen dazu ermutigt, selbstbestimmte Entscheidungen in Bezug auf ihre Gesundheit zu treffen. Es ist wichtig, ihre Motivation zu wecken und ihnen einfache Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie die Gesundheitstipps umsetzen können. Um sicherzustellen, dass die Umsetzung nachhaltig ist, erhalten die Teilnehmer\*innen nach sechs Monaten einen selbst erstellten Erinnerungsbrief. Die Kursgestaltung erfolgt in Absprache mit den Betreuer\*innen.

**Im April 2023 startete erfolgreich der erste Kurs «Fit, Gesund**



Die Kraft eines Baumes spüren | Foto: Rebecca Maccioni

und Glücklich» in der Camphill Gemeinschaft Alt-Schönow in Berlin. Sechs Teilnehmer\*innen haben mit dem Angebot des Kompaktkurses ein ganzes Wochenende verbracht. Nach einer Begrüßung wurden die Erwartungen der Teilnehmer\*innen besprochen und ihre individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse berücksichtigt. Die Teilnehmer\*innen kochten leckere und gesunde Gerichte, deren Rezepte so gestaltet waren, dass sie von allen selbstständig gelesen werden konnten. Es gab zum Beispiel selbstgemachte Pizza, bei der jede\*r ihre\*seine Lieblingszutaten wählen konnte sowie Zwischenmahlzeiten aus Nüssen und Trockenfrüchten. Die Teilnehmer\*innen lernten viel über ihre Körperwahrnehmung, tanzten und lachten gemeinsam. Die ange-

## ERDE-MEDITATION

**Wir stehen barfuß im Kreis, halten uns an den Händen, schließen die Augen und konzentrieren uns aufs Fühlen. Wir stehen fest und sicher auf der Erde. Wir schließen die Augen und halten uns aneinander fest. Unter den Füßen fühlen wir den Waldboden. Wie fühlt er sich an? Weich, kribbelig, stachelig? Wir öffnen wieder die Augen und erzählen, was wir gespürt haben.**

nehme Atmosphäre trug dazu bei, dass sich alle wohlfühlten und sich untereinander besser kennenlernten. Auch Zeit im Freien kam nicht zu kurz, im Garten konnten Kräuter entdeckt und verarbeitet werden. Die Teilnehmer\*innen verließen den Kurs mit guter Stimmung und vielen Anregungen. Nach sechs Monaten erhielten sie die selbst erstellten Erinnerungstexte, um die erlernten Gesundheitstipps nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren.

Wer den Kompaktkurs «Fit, Gesund und Glücklich – Selbstbestimmt Leben» für Menschen mit Assistenzbedarf buchen möchte, kann sich an Rebecca Maccioni oder Lea Sprügel wenden. Ihre E-Mail-Adressen lauten: [rebecca86olt@hotmail.com](mailto:rebecca86olt@hotmail.com) oder [lea.spruegel@lehenhof.de](mailto:lea.spruegel@lehenhof.de).

**Bei dir laufen alle Fäden zusammen:**

**Leiter\*in der Geschäftsstelle gesucht**

Im Zuge der Nachfolgeregelung suchen wir  
**zum 1.9.2024**

eine\*n Mitarbeiter\*in in Teilzeit (25 bis 30 Stunden/Woche)  
in Berlin mit Büro im grünen Zehlendorf.

Vielfältige und spannende Aufgaben erwarten dich in der Öffentlichkeitsarbeit, Projektbegleitung, Beratung, Unterstützung des Vorstandes, bei sozialpolitischen Themen, Finanzen, Organisation.

Als bundesweiter Verband vertritt Anthropoi Selbsthilfe die Interessen von Menschen mit Assistenzbedarf und deren Angehörigen.

Bewerbungen bitte **bis zum 15. April 2024** einsenden.

Mehr Informationen findest du unter  
[anthropoi-selbsthilfe.de/stellen-angebot/](https://anthropoi-selbsthilfe.de/stellen-angebot/)

Telefon 030 / 80 10 85 18 | [info@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:info@anthropoi-selbsthilfe.de)



**Anthropoi  
Selbsthilfe**  
*Gemeinsam Mensch sein.*



# Wieder in Schwung kommen!

mittelpunkt-Schreibwerkstatt auf dem Parzival-Hof



Manchmal fehlt uns im Leben der Schwung. Das heißt, wir fühlen uns kraftlos, wir haben vielleicht keine neuen Ideen mehr und keine gute Laune. In einer mittelpunkt-Schreibwerkstatt auf dem Parzival-Hof in Quelkhorn haben drei Gruppen witzige Ideen gesammelt: So könnte man wieder in Schwung kommen! Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei? Auf jeden Fall wecken die Ideen schon beim Lesen Lust auf etwas Neues im Leben.



*In Pink zu zweit  
auf einem Pferd  
reiten.*

.....

MIT FREUNDEN AUF DEN JAHRMARKT  
GEHEN, IM DUNKELN VOM RIESENRAD  
DIE LICHTER DER STADT SEHEN UND GANZ  
LAUT „JUHU“ RUFEN.

**Einen lustigen  
Katzenfilm gucken.**

-----

Chillen in der Hängematte  
und vor sich hinträumen und  
einen Kater streicheln.

.....

*Den Sternenhimmel  
ansehen und den großen  
Wagen suchen.*

.....

Sich lustig schminken mit  
viel Glitzer und auch witzig  
anziehen, mit Hotpants und  
bunten Haaren.

Diese Ideen sind von: Hannah Rost,  
Michelle Rohn, Maria Haar, Davina Dunkelberg,  
Heidi Peters, Uschi Argyropoulos.

**JEDEN TAG  
MINDESTENS EINEN  
WITZ ERZÄHLEN.**

.....

Was Schönes  
unternehmen,  
zum Beispiel Kegeln.

.....

**Osterhasen-  
ohren aufsetzen.**

-----

**Jeder bringt ein  
Kuscheltier mit.**

=====

**Sich einen  
lustigen Namen  
geben.**

Diese Ideen sind von: Felix Tutein, Carina Schiller,  
Karin Tutein, Christiane Cordes, Claudia Göttert.

Schokolade  
und Nutella und  
Studentenfutter.

-----

**Auf dem Jahrmarkt  
Happy Sailor und  
Kettenkarussell  
fahren.**

=====

**Die Rosa Brille  
aufsetzen.**

.....

*Spazieren  
am Meer.*

=====

**Auf die Zug-  
spitze steigen  
und oben  
übernachten.**

Diese Ideen sind von: Joschka Meyer,  
Sunhild Kufferath, Timo Sackmann,  
Kristina Sackmann, Ameli Ruf.

## Impressum

Herausgeber:



Schloßstraße 9 | 61209 Echzell-Bingenheim  
www.anthropoi.de | bundesverband@anthropoi.de  
in Kooperation mit:



Argentinische Allee 25 | 14163 Berlin  
www.anthropoi-selbsthilfe.de | info@anthropoi-selbsthilfe.de

**Redaktion:** Benjamin Andrae, Sandra Bösebeck, Volker Hauburger, Jan Kreidt, Alfred Leuthold, Annette Pichler, Daniela Steinel (Leitung, Vi.S.d.P.) und Ingeborg Woitsch.

**Redaktionsassistent:** Claudia Hartleb

Jeder Beitrag gibt die Meinung des\*der Autor\*in wieder; eine Übereinstimmung mit der Meinung der Redaktion kann aus seiner Veröffentlichung nicht abgeleitet werden. Titel und Bildunterschriften verantwortet die Redaktion, sinnwählende Kürzungen vorbehalten. Der Inhalt ist urheberrechtlich geschützt, Nachdruck und elektronische Verwendung außerhalb der zulässigen Ausnahmen nur mit Genehmigung des Herausgebers. Für unaufgefordert eingereichte Manuskripte übernehmen die Redaktion und die Herausgeber keine Verantwortung.

**Anschrift:** Redaktion Punkt und Kreis, Schloßstraße 9, 61209 Echzell-Bingenheim, T. 0 60 35 | 60 92 10, F. 0 60 35 | 60 92 170 | redaktion@anthropoi.de

**Teilredaktion Selbsthilfe:** Redaktion Punkt und Kreis, Bundesvereinigung Selbsthilfe im anthroposophischen Sozialwesen e.V., Argentinische Allee 25, 14163 Berlin T. 030|80 10 85 18 | redaktion@anthropoi-selbsthilfe.de

**Verlag:** Verlag Freies Geistesleben, Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart, T. 07 11|2 85 32 00 | info@geistesleben.com

**Gestaltung & Satz:** Bianca Bonfert

**Druck:** Offizin Scheufele, Stuttgart

**Anzeigenservice:** Verlag Freies Geistesleben, T. 07 11|2 85 32 34, F. 07 11|2 85 32 11 |

woltmann@geistesleben.com

**Beilagen:** Abo-Auflage Verband: «Bücher, die verbinden», Abo-Auflage Selbsthilfe: «informiert! Ostern 2024» und Leser\*innen-Umfrage

**Titelfoto:** Mikhail Nilov | pexels

**Zitat U4:** Edith Piaf, gefunden auf: zitate-fibel.de

**Auflage:** 17.000 Exemplare

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**Redaktionsschluss:** Heft Nr. 76: 20. April 2024

**Anzeigenschluss:** Heft Nr. 76: 2. Mai 2024

**Preise:** Einzelversand 4,- Euro, Gruppenverteilung 2,- Euro.

Die Kosten der Zeitschrift werden durch die Beiträge der Mitgliedsorganisationen getragen.

**Vertrieb:** Neben einer Vielzahl von Multiplikator\*innen, Geschäftspartner\*innen und Verantwortlichen aus dem öffentlichen Raum erhalten Angehörige und Mitarbeiter\*innen von über 234 Einrichtungen und Mitgliedsorganisationen des Bundesverbandes Punkt und Kreis: Heilpädagogische Schulen, LebensOrte und Werkstätten für Menschen mit Behinderungen, heilpädagogische und sozialpsychiatrische Wohn- und Therapieanbieter, Frühförderstellen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe.

**Bezug:** Über die Redaktionen.

Sie möchten das Projekt Punkt und Kreis unterstützen?

Spendenkonto: GLS Bank IBAN: DE08430609670012703600

BIC: GENODEM1GLS, Stichwort: PUNKT UND KREIS.



## Qualifikation: Ein herzliches Interesse an anderen Menschen!

Die Ovelgöner Mühle sucht engagierte Menschen für die Mitarbeit im // Wohn-Bereich // als Aushilfe // und Reinigungskraft (m/w/d).  
Weitere Infos unter: [www.vomfachzurkraft.de](http://www.vomfachzurkraft.de)  
Kontakt: [bewerbung@ovelgoenner-muehle.de](mailto:bewerbung@ovelgoenner-muehle.de)



Heileurythmie-Ausbildung  
Dornach



## Grundständige Heileurythmie-Ausbildung Nächster Beginn: 2. September 2024

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die therapeutische Berufsziele haben. Sie integriert alle Elemente der Eurythmie-Grundausbildung und fokussiert sich im Lehrplan auf medizinische und menschenkundliche Kenntnisse sowie die therapeutischen Berufsqualitäten und -kompetenzen. Der Abschluss führt nach 4 Jahren zum Berufsdiplom der Oda KT (Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie) und eröffnet den Zugang zur staatlich anerkannten Höheren Fachprüfung/HFP.

## Berufsbegleitende Heileurythmie-Ausbildung Nächster Beginn: 12. August 2024

Für dipl. HeileurythmistInnen. 24 Intensivwochen über 2 Jahre.

Info: [www.heileurythmie-ausbildung.ch](http://www.heileurythmie-ausbildung.ch)

Kontakt und Anmeldung:  
Kaspar oder Annette Zett

Tel.: ++41 (0)79 570 00 48 oder ++41 (0)76 478 30 90

Mail: [info@heileurythmie-ausbildung.ch](mailto:info@heileurythmie-ausbildung.ch)





## Inklusive Lebensgemeinschaft auf Demeter-Hof im Chiemgau

Wir sind eine Hofgemeinschaft, in der seit 2021 Menschen mit und ohne Behinderung in unterschiedlichen Wohnformen zusammenleben.

Unser zentrales Anliegen ist, dass Menschen mit verschiedenem, zum Teil auch sehr umfassendem Unterstützungsbedarf, in einem überschaubaren, vielfältigen und anpassungsfähigen Sozialraum gleichberechtigt leben und teilhaben können.

Neben dem Wohnangebot wollen wir in einem kleinen Rahmen eine Tagesstruktur anlegen, um auch Menschen, für die es keine geeigneten Werkstatt- oder Förderstättenplätze gibt, eine förderliche und sinngebende Beschäftigung für tagsüber zu ermöglichen.

Wir suchen bis zum Sommer dieses Jahres eine

### Pädagogische Leitung mit Erfahrung m/w/d,

(Heil-/Sozialpädagoge\*in, Heilerziehungspfleger\*in)

die sich herzlich engagiert mit unseren Zielen verbindet und deren Umsetzung maßgebend mit voranbringt. Die Vergütung erfolgt in Anlehnung an den TVöD. Eine Wohnung am Hof in schöner Aussichtslage könnte zur Verfügung gestellt werden.

Für weitere Informationen melden Sie sich gerne, wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



Lebensgemeinschaft  
Zuhause gGmbH

gf@lebensgemeinschaft-zuhause.de  
www.lebensgemeinschaft-zuhause.de

Zuhause 5  
83313 Siegsdorf



Tel. 08662 6659971



#### Auf dem Weg zum Sozialkünstler

Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und Kompetenzerweiterung



#### Selbstbestimmt Leben - wie soll das gehen?

Workshop zu konkreten Praxiserfahrungen aus der „Wüste“ Inklusion



#### Vom Betreuer zum Begleiter

Es sind doch nur Worte?!  
oder  
eine Frage der Haltung!?



Praxis Beziehungs-Weisen  
mit Christiane Döring und Jochen Berghöfer

mehr erfahren ... [www.beziehungs-weisen.de](http://www.beziehungs-weisen.de)



## Chirophonetik

### Therapie durch Sprache und Berührung

Berührung erfahren  
zur Ruhe kommen  
die Heilkraft der Laute erleben

Für Menschen in therapeutischen, pädagogischen oder heilpädagogischen oder medizinischen Berufen bietet die **Schule für Chirophonetik** eine berufsbegleitende Weiterbildung in dieser Therapieform an.

Nächster Weiterbildungsbeginn: April und Juli 2024  
Die Kurse sind auch zur Orientierung geeignet und finden in Bad Boll statt.

Information und Anmeldung:  
Telefon 0160-99318556, [lamprecht@chirophonetik.de](mailto:lamprecht@chirophonetik.de)  
[www.chirophonetik.de](http://www.chirophonetik.de)

## Weiterbildung

### Personenzentrierte Beratung

mit Menschen mit Entwicklungsbesonderheiten, ihren Familien und ihren Assistenten/Assistentinnen

Die Weiterbildung qualifiziert für die professionelle Beratung von

➤ Einzelpersonen

➤ Familien

und

➤ für die Moderation von Gruppen, Teams, interdisziplinär zusammenarbeitenden Fachpersonen

Überall dort, wo Menschen mit Unterstützungsbedarf begleitet, sozial integriert bzw. Inklusion gelebt werden will.

Die Teilnehmenden erarbeiten sich die erforderlichen Kompetenzen, um eine personenzentrierte Beratung in ihr berufliches Setting zu integrieren oder als selbständige Berater:in zu arbeiten.

Die Weiterbildung startet

**27./28. September 2024**

und wird von der GwG, dem Berufsverband für Personenzentrierte Psychotherapie und Beratung zertifiziert.

Weiterbildungsleitung

**Dr. Gisela Erdin & Maren Krause**

Anmelden und informieren kann man sich auf der Webseite

[www.gwg-ev.org](http://www.gwg-ev.org)

Thorsmoerk Wohn- und Sozialgemeinschaft e.V. und die Nordlandmanufaktur e.V. suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

## Geschäftsführung (m/w/d)

Die Thorsmoerk Wohn- und Sozialgemeinschaft ist eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung, die in familiärer Gemeinschaft zusammen leben, arbeiten und sich weiterentwickeln. Die Nordland Manufaktur e.V. betreibt mehrere Werkstätten am selben Standort, in der die Bewohner arbeiten.

**Thorsmoerk gliedert sich heute in 3 Wohngruppen in 3 Häusern; die Nordlandmanufaktur e.V. unterhält die Werkstätten:**

- Werkstätten wie Weberei, Küche, Hauswirtschaft, Gärtnerei, jeweils anerkannte WfbM (gebündelt in der **Nordlandmanufaktur e.V.**)
- Tagesförderstätte

Die Sozialgemeinschaft Thorsmoerk möchte erwachsenen Menschen mit Behinderung, die Unterstützung, Begleitung und Hilfe suchen, einen Lebensort geben.

Unser Verständnis vom Menschen, neben der körperlichen Existenz eine seelische und geistige zu sehen, hat seine Grundlage im anthroposophischen Menschenbild. Für die Einrichtung suchen wir eine erfahrene und aufgeschlossene Führungspersönlichkeit, die die Gesamtverantwortung für die Einrichtung, die Nordlandmanufaktur und die Mitarbeitenden trägt. Ihre Aufgaben bestehen neben den üblichen Aufgaben einer Geschäftsführung in der Führung und Steuerung sämtlicher operativer und strategischer Prozesse der Einrichtung und der Nordland Manufaktur, insbesondere:

- Organisationsentwicklung im Gesamtträger, um diesen zukunftsfähig aufzustellen
- Sicherung der wirtschaftlichen Grundlagen, Verhandlungen mit Kostenträgern, Behörden, Zuschussgebern etc.
- Erstellung von Verwendungsnachweisen
- Beschaffung und laufende Aktualisierung sämtlicher Soft- und Hardware
- Öffentlichkeitsarbeit, Verbandsarbeit
- Vernetzung mit anderen Einrichtungen
- evtl. Planung und Entwicklung von Bauvorhaben

Ihre Tätigkeit besteht aus der Geschäftsführung für die beiden Vereine und beinhaltet eine Arbeitszeit von zweimal 20 Wochenstunden. Die Besetzung der beiden Stellen durch zwei verschiedene Personen zu je 20 Wochenstunden ist grundsätzlich möglich.

**Unsere Erwartungen an Sie:**

- abgeschlossenes sozialwirtschaftliches oder wirtschaftswissenschaftliches Studium oder vergleichbare Qualifikation
- Erfahrungen in vergleichbaren Tätigkeitsfeldern sind von Vorteil
- unternehmerisches Denken, Verhandlungsgeschick, Entscheidungsfähigkeit
- Offenheit und Wertschätzung im Umgang mit Menschen
- Freude an der Gestaltung sozialer Prozesse

**Wir bieten Ihnen:**

- eine sinnstiftende Tätigkeit mit großem Gestaltungsspielraum
- eine Vollzeitstelle
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- eine angemessene Vergütung angelehnt am TVöD
- 13. Monatsgehalt i.H. von 80%

**Ihre Bewerbung schicken Sie bitte an:**

**Frau Angelika Refardt, unter vorstand-thorsmoerk@outlook.de oder telefonisch unter (05832) 1723 oder 0160 90617960**



*Ich möchte mit Menschen arbeiten!*

**Ausbildung : Heilerziehungspflege**

### Wir arbeiten

- ... **praxisintegriert** - ineinandergreifendes Lernen an zwei Orten: Schule & Praxisort von Anfang an
- ... **fundiert** - 3jährige staatlich anerkannte Ausbildung auf Grundlage des anthroposophischen Menschenbildes
- ... **flexibel** - leben & arbeiten wo du willst, in Blockwochen am Campus lernen
- ... **abwechslungsreich** - Wissen vertiefen, Kreativität entwickeln und verantwortlich handeln

### Heilerziehungspfleger:innen

bestärken die von ihnen begleiteten Menschen in ihrer Eigenständigkeit und unterstützen sie dabei, ihr Leben so selbstbestimmt und selbstständig wie möglich zu gestalten.

Sie fördern Freizeitmöglichkeiten und gemeinschaftsbildende Prozesse und wirken als Brückenbauer im Zwischenmenschlichen.



### Campus am Park

Wir sehen unsere Aufgabe darin, an unserer Fachschule Entwicklungsräume für die Ausbildung von Kompetenzen zu schaffen. In 16 Blockwochen pro Jahr findet ein vielfältiger, von künstlerischen Angeboten begleiteter Unterricht am Campus statt. Dadurch hast Du die Möglichkeit, Deine Fragen aus der Praxis unmittelbar in den Unterricht einzubringen und theoretisch Erlerntes kontinuierlich praktisch umzusetzen.

Campus am Park • Am Campus 1 • 36358 Herbstein • info@campus-am-park.de • Tel. 06647 31699-50

Weggemeinschaft Vulkaneifel  
Wohn- und Werkstätten  
für seelenpflegebedürftige Menschen



Die Weggemeinschaft Vulkaneifel ist ein Lebensort für und mit Menschen mit Assistenzbedarf im nördlichen Teil von Rheinland-Pfalz, ländlich und an zwei Standorten inmitten zweier verschiedener Gemeinden des Vulkaneifelkreises gelegen. In fünf Wohngruppen und handwerklich-kreativ orientierten Werkstätten betreuen wir insgesamt 39 Menschen. Wir befinden uns am Beginn eines Generationenwechsels in der Leitung und der Neugestaltung der Organisationsstruktur, und arbeiten derzeit intensiv an Projekten der Weiterentwicklung der Einrichtung in den kommunalen Sozialraum

Wir suchen für 2024  
eine **Wohnbereichsleitung** für alle Wohnbereiche  
und ebenfalls für 2024  
eine **Teamleitung** für eine Wohngruppe  
mit 6 Menschen mit besonderem Assistenzbedarf

Weggemeinschaft Vulkaneifel  
Bahnhofstr.14 | 54552 Darscheid  
Tel.: 06592/95400 Fax: 954050  
verwaltung@weggemeinschaft-ev.de  
www.weggemeinschaft-ev.de

Komm zu uns ins Haus Mignon!



Haus Mignon fördert Kinder mit unterschiedlichen Einschränkungen in ganz Hamburg. Zu unseren Fachbereichen gehören die Interdisziplinäre Frühförderung, eine stationäre Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung mit familienähnlichen Wohngruppen sowie ein spezialisierter Kindergarten. Wir haben rund 80 feste Mitarbeitende und bieten immer wieder neue Stellen an, aktuell z. B.:

- **Heipädagog\*innen oder Sonderpädagog\*innen**
- **Sozialpädagog\*innen oder Sozialarbeiter\*innen**
- **Erzieher\*innen, Heilerzieher\*innen oder SPAs**
- **Logopäd\*innen**
- **Bufdis oder FSJler** (jeweils m/w/d)

Nähere Informationen: [www.haus-mignon.de](http://www.haus-mignon.de)  
Bewerbungen und Anfragen senden Sie bitte an  
[steingrobe@haus-mignon.de](mailto:steingrobe@haus-mignon.de) oder an  
Haus Mignon, Personal, Sternstr. 106, 20357 Hamburg



LebensWerkGemeinschaft

LEBENSORTE

**Werde Teil einer lebendigen Gemeinschaft:**

Wir suchen engagierte **Fachkräfte (m/w/d) für die Begleitung im Wohnbereich** unserer LebensOrte im Südwesten von Berlin.

**Du** bringst Initiative, Verantwortungsbewusstsein, Teamfähigkeit und Empathie mit, hast Interesse an einem ganzheitlichen Menschenbild, den besonderen Bedürfnissen von Menschen mit Assistenzbedarf und Bewusstsein für den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen.

**Wir** bieten Dir ein unbefristetes Arbeitsverhältnis, gute Vergütung nach TV-L, attraktive Extras und eine sinnvolle Tätigkeit mit Freiraum für Kreativität und Eigenverantwortung in der schönsten Stadt der Welt.

**Bewirb Dich jetzt:** [personal-lebensorte@lwg.berlin](mailto:personal-lebensorte@lwg.berlin) oder

LebensWerkGemeinschaft gGmbH  
Argentinische Allee 9 in 14163 Berlin



**Wir suchen ab sofort eine  
Werkstattleitung (m/w/d)  
für die WfbM Heydenmühle mit 70 Plätzen**

**Die Heydenmühle ist eine anthroposophisch  
orientierte Gemeinschaft für Menschen mit  
und ohne Assistenzbedarf in Südhessen/Odenwald.**

**Wir bieten:**

- Stellenumfang 0,8 VK
- Gehalt TVöD S16/S17
- Angenehme und respektvolle Arbeitsatmosphäre

**Ihre Aufgaben:**

- Leitung der Werkstätten im Sinne des Leitbildes
- Konzeptionelle Weiterentwicklung in Abstimmung mit Kollegium und Vorstand
- Förderung des Produktionsaspektes in der TaFö
- Koordination der Produktion und Beschäftigung
- Sicherung der Entgelte mit der Geschäftsführung
- Moderation von sozialen Prozessen, Konflikten und Gesprächen
- Produktkalkulation

**Ihr Profil:**

- Kaufm. oder techn. FH-Abschluss oder vergleichbar
- Pädagogische Qualifikation (gFAB oder SPZ)
- Führungswissen, -erfahrung und -initiative
- Erfahrung mit anthroposophischem Hintergrund
- Wissen zum ganzheitlichen Menschenbild
- Handwerkliche Erfahrung
- Respektvolle und empathische Kommunikation



**Ihre Bewerbung richten Sie bitte  
bis zum 29.02.2024 an:**  
Vorstand, Heydenmühle e.V.,  
64853 Otzberg-Lengfeld  
Bewerbungen@heydenmuehle.de



*Lebenserfahrung gesucht.*



*Zur Übernahme einer  
HausGemeinschaft*

suchen wir Menschen mit Berufs- und Lebenserfahrung, die in unserem inklusiven Dorf als Familie, mit einem Lebenspartner oder als Team leben wollen, um ein Haus mit zu betreuenden Menschen verantwortlich zu führen.

Die Lebensgemeinschaft verbindet Menschen, die Gemeinschaftsbildung, Arbeit und Kultur auf anthroposophischer Grundlage zusammen pflegen.

Mehr Informationen über die Lebensgemeinschaft sowie weitere Stellen finden Sie unter:  
[www.lebensgemeinschaft.de](http://www.lebensgemeinschaft.de)

Bewerbung an: [kontakt@lebensgemeinschaft.de](mailto:kontakt@lebensgemeinschaft.de)

*Interesse? Wir freuen uns auf Ihren Besuch.*

*Die Lebensgemeinschaft e.v.*

Sassen & Richthof



Lebensgemeinschaft e. V. - Sassen & Richthof - 36110 Schlitz - Hessen

**Stiftung Lauenstein**

**Preis 2024**

“ Der Preis hat uns zum Nachdenken angeregt. So ein Preis bestätigt und bestärkt und macht Mut. Er sagt uns: Ihr macht das gut, Ihr seid auf einem guten Weg, weiter so! ”

Goldbach Werkstatt Nürnberg:  
Preisträgerin des  
Stiftung Lauenstein  
Preises 2022

**Bewerbungsschluss: 30. Juni 2024**

Seit 2013 vergibt die Stiftung Lauenstein regelmäßig einen Förderpreis für beispielhafte Projekte. 2024 will die Stiftung erstmals kein Schwerpunktthema vorgeben. So sollen Freiräume für Projekte, Themen und Impulse geschaffen werden. Drei der besten Projekte werden mit insgesamt 6.000 € wertgeschätzt. Bewerben können sich gemeinnützige Organisationen, die ihr Tätigkeitsfeld im anthroposophischen Sozialwesen haben.

[stiftung-lauenstein.de](http://stiftung-lauenstein.de)



# SITZ-YOGA: EINE KLEINE AUSZEIT

Selbst-Für-Sorge in stressigen Zeiten ist ein wichtiges Thema. Deshalb sollten wir regelmäßig für entspannende Momente sorgen. Yoga hilft dabei. Es hält den Körper beweglich und entspannt den Geist. Yoga kann man überall machen: Draußen in der Natur oder im Wohn-Zimmer. Yoga kann man alleine machen oder in einer Gruppe. Beim Yoga ist es egal, wie alt man ist. Es gibt leichte und schwere Übungen. Übungen im Stehen, im Liegen oder im Sitzen. Auch Rollstuhl-Fahrer\*innen können Yoga machen. Elina Sonnengrün von den Werkstätten Gottessegen aus Dortmund zeigt Euch, wie es geht.



Ziehe Dir etwas Bequemes an.

Sorge dafür, dass Du in den nächsten Minuten Ruhe hast. Setze Dich aufrecht hin.



1. Setze Dich gerade und aufrecht hin.
2. Lege Deine Hände locker auf den Knien ab.



3. Wenn Du magst, komme ins Chin-Mudra. Daumen und Zeigefinger berühren sich.
4. Das Chin-Mudra lässt Energien besser fließen.
5. Schließe Deine Augen.



6. Atme ein und richte Dich weiter auf.
7. Atme aus und entspanne Deine Schultern.
8. Wiederhole diese Übung 3-mal.
9. Öffne Deine Augen.



1. Setze Dich gerade und aufrecht hin.
2. Lasse Deine Arme seitlich am Körper hängen.



3. Atme ein und hebe Deine Arme seitlich über den Kopf.
4. Dein Blick geht nach oben zu den Händen.
5. Wenn sich die Hände oben berühren, atme aus und führe die Hände vor Dein Herz.



6. Dann lasse Deine Arme wieder seitlich sinken.
7. Wiederhole diese Übung 3-mal.



1. Setze Dich gerade und aufrecht hin.
2. Lasse Deine Arme seitlich am Körper hängen.
3. Hebe beim Einatmen den linken Arm seitlich über den Kopf.



4. Neige Dich beim Ausatmen zur rechten Seite.
5. Dann komme beim Einatmen wieder in eine gerade Position.
6. Jetzt ausatmen und den Arm absenken.



7. Schüttele Deine Schultern aus!
8. Das Ganze nun auf der rechten Seite wiederholen.
9. Mache jede Seite 3-mal.



1. Setze Dich gerade und aufrecht hin.
2. Lege Deine linke Hand auf Dein rechtes Knie.
3. Lasse den rechten Arm locker an der Seite hängen.



4. Hebe nun beim Einatmen Deinen rechten Arm an.
5. Wenn Du ausatmest, dann drehe den Ober-Körper nach rechts.
6. Dein Blick folgt dem rechten Arm.
7. Drücke mit der linken Hand gegen Dein rechtes Knie.



8. Wenn Du einatmest, drehst Du Dich wieder zur Mitte.
9. Jetzt atmest Du aus und senkst den rechten Arm ab.
10. Mache die Übung 3-mal auf der rechten Seite und 3-mal auf der linken Seite.



1. Setze Dich gerade und aufrecht hin.
2. Lege Deine Hände locker auf den Knien ab.
3. Wenn Du magst, komme wieder ins Chin-Mudra.
4. Schließe Deine Augen.
5. Atme nun 10-mal ein und wieder aus.
6. Falte nun Deine Hände vor Deinem Herz.
7. Bedanke Dich bei Dir selbst, dass Du Dir etwas Gutes getan hast.
8. Öffne Deine Augen, lächle und genieße einen wundervollen Tag.

Versuche, diese kleine Auszeit regelmäßig in Deinen All-Tag einzubauen.  
Dein Körper und Geist werden Dir dankbar sein.



Marc Veerkamp (Text) | Jeska Verstegen (Illustrationen)  
**Bär ist nicht allein**

Aus dem Niederländischen von Rolf Erdorf  
32 Seiten | gebunden | ab 5 Jahren  
€ 16,- (D) | ISBN 978-3-7725-2801-9  
[www.geistesleben.de](http://www.geistesleben.de)

**Freies Geistesleben**  
*Bücher, die mitwachsen*

Pianobär ist der Held des Waldes! Seine Klaviermusik verzaubert alle Tiere – sie wollen mehr hören, mehr, mehr, immer mehr. Doch manchmal kann selbst Bär nicht mehr und möchte einfach seine Ruhe haben und allein sein. Ob das jemand versteht?

«Das kontrastreiche Buch ... offenbart, wie es in jemandem aussieht, dem alles zu viel wird. Der Schrei des Bären ist einer um Hilfe und gleichzeitig ein Abstandhalter. Und wie schnell wird man missverstanden im Wunsch nach mehr Ruhe. Vielleicht sollte dieses Buch verpflichtend ausliegen in allen Burnout-Kliniken, in Supervisionspraxen und bei Antistress-Seminaren. Denn wer kennt ihn nicht, den Pianobär in sich, der sich zur Kugel rollen möchte, auf dass niemand mehr Zugang hat?»

*Christine Paxmann, Eselsohr*





**Anthropoi**  
*Gemeinsam Mensch sein.*

**Das Leben ist  
wundervoll. Es gibt  
Augenblicke, da  
möchte man sterben.  
Aber dann geschieht  
etwas Neues, und  
man glaubt, man  
sei im Himmel.**

EDITH PIAF