



LEBENS-GEMEINSCHAFT

Eichhof Journal

Juni 2015 · Ausgabe Nr. 44

Menschen

Handwerk

Lebensfreude



Schwerpunktthema:

Bewegung

Weitere Themen:

Zwischen Schutzbedürftigkeit
und Selbstbestimmung

Themenreihen:

- Mitarbeiterverein feiert Jubiläum
- Die Bereichsleitungskonferenz
- Eichhof-Bioladen
- Haus 4

Übergänge schaffen

Musik ist verankert in mir

Inhaltsverzeichnis

Grußwort von Georg Rothmann: Wir nehmen uns Zeit für Bewegung	3
Schwerpunkt „Bewegung“	4
„Karate beginnt und endet mit Respekt“ – Karatetraining im Eichhof	4
Viel Bewegung als Ausgleich zur Werkstattarbeit	6
Schwimmen mit dem Förderbereich	8
Bewegung zur Werkstattzeit	9
Nicht einfach „nur“ ein Spaziergang	10
Mobil sein – Selbstständig sein	11
Die Eichhof-Kicker	12
Erreichte Erfolge beibehalten mit Sporttherapie und Ernährungsberatung	14
Yoga – ein Angebot	15
Die Nordic-Walking-Gruppe	17
Bewegung ist alles!?	18
Bewegung mit Spaß und Musik – Die Eichhof-Tanzgruppe	19
Bewegung macht besonders dann Spaß, wenn man ein Ziel hat	20
Es war einmal... ein Tanztheater – bewegendes Kunstprojekt im Haus Bröltal	21
Ein Wanderscout mit viel Freude	24

Menschen

Themenreihe Gremien

- Der Mitarbeiterverein feiert Jubiläum
- Die Bereichsleitungskonferenz
- Der Wohnerrat
hat auch im Jahr 2015 viel vor

Wo zwei oder drei
in meinem Namen zusammen sind

„Zwischen Schutzbedürftigkeit und Selbstbestimmung“
Seminartag am 14. März 2015

Themenreihe Wohngemeinschaft

- Unser Haus 4

Handwerk

Themenreihe Werkstattbereich

- Der Eichhof-Bioladen – Ein Ort der Begegnung
Werkstattbereich Bioladen und Café

Übergänge schaffen –
Von der Werkstatt auf den allgemeinen Arbeitsmarkt
Übergangsgruppe des Eichhofs

Lebensfreude

Die Rhythmische Einreibung

„mer sin de Welt!“ – das Eichhof-Dreigestirn

„Musik ist verankert in mir“
– ein Interview mit Jan-Philipp Tödte

Kunstraum Eichhof
trifft Kunstquartier Hundertwasser

Termine im Haus der Begegnung

Impressum

Grußwort von Georg Rothmann

Wir nehmen uns Zeit für Bewegung

Wer den Eichhof kennt und sich die Zeit für eine genaue Beobachtung nimmt, der stellt fest, wie viel täglich auf dem Eichhof in Bewegung ist. Das meine ich nicht im übertragenen Sinn. Mein Tipp, nehmen Sie sich die Zeit und setzen sich einmal eine Weile auf eine Bank am Kreisel. Dort können Sie zu fast jeder Tageszeit Menschen treffen, die sich bewegen. Bewegen, weil sie auf dem Weg zu ihrer Arbeitsstelle sind oder weil sie als Gärtner oder Landwirt den ganzen Tag körperlich arbeiten und sich deshalb viel bewegen. Sie werden Menschen begegnen, die auf dem Weg zu einem Termin sind, oder die etwas transportieren bzw. abholen müssen. Gelegentlich sehen Sie einen Wanderer, der den Eichhof durchquert.

Am Nachmittag kommen Ihnen wieder die Menschen entgegen, die nun ihre Arbeit beendet haben und selbstständig nach Hause gehen. Schon kurz danach stehen um Sie herum zwei Dutzend fröhliche Menschen mit Stöcken, die vom Kreisel aus zum Nordic Walking starten. Kaum ist diese Gruppe unterwegs, begegnen Ihnen Spaziergänger und Fahrradfahrer, die das schöne Wetter nutzen, oder noch etwas einkaufen gehen. Von weitem hören sie dumpfe Schüsse und einen anschließenden Torjubel von Fußballern, die auf dem Bolzplatz ihrem Hobby nachgehen.

An Ihnen vorbei gehen Karatekämpfer mit ihren weißen Anzügen, auf dem Weg zum Haus der Begegnung.

Später am Abend kehrt etwas Ruhe ein und am Kreisel treffen sich Menschen mit einem kleinen CD Spieler, die nach der Musik tanzen und so den Tag ausklingen lassen. Nun könnte ich Ihnen noch von der Erkenntnis berichten, dass regelmäßige Bewegung und Sport gut für unseren Körper ist, Krankheiten vorbeugt, unsere Muskulatur kräftigt, die Knochensubstanz stärkt, Verspannungen löst und sogar unser Denkvermögen positiv beeinflusst. Aber entscheidend ist, dass es Spaß macht und wir uns Zeit dafür nehmen. ■



空手道



„KARATE beginnt und endet mit Respekt“ – Karatetraining im Eichhof

von Gabriele Meyer

Karate ist nicht einfach nur ein Sport, sondern eine Kampfkunst, die sich im Laufe vieler Jahrhunderte entwickelt hat:

Nach einer Legende wanderte ein indischer Mönch im 6. Jahrhundert nach China und gründete dort ein Kloster. Um die Gesundheit und Stärke der Mönche zu verbessern, ließ er sie Kräftigungsübungen machen, aus denen sich im Laufe der Zeit die chinesische **Kampfkunst Shaolin Kung Fu** entwickelte.

In Okinawa, einer Insel südlich von Japan, integrierte man später diese Kampfkunst in die heimischen Kampfsysteme.

Im 17. Jahrhundert besetzte Japan die Insel Okinawa. Um Aufstände zu verhindern, befahlen die Japaner ein völliges Waffenverbot in Okinawa, selbst gefährliche Geräte für den Hausgebrauch waren verboten. In manchen Dörfern gab es nur ein Messer, das am Dorfbrunnen festgebunden war, wo die Einwohner es

benutzen konnten. Auch das Üben von Kämpfen ohne Waffen war verboten. Um nicht schutzlos zu sein, entwickelten die Einwohner von Okinawa heimlich ihre Kampfkünste ohne Waffen weiter.

Im 20. Jahrhundert machte **Gichin Funakoshi** diese Kampfkunst in Japan bekannt. In Japan wurde sie „**Karate-Do**“ genannt, das bedeutet „Weg der leeren oder waffenlosen Hand“.

Durch die Verflechtung mit den japanischen Kriegskünsten fand die Ethik der Samurai Eingang ins Karatetraining. So zeigt man, zum Beispiel,



Respekt vor den Trainingspartnern, indem man sich vor und nach jeder Partnerübung voreinander verbeugt. Man soll mit viel Selbstdisziplin üben und bescheiden sein. Gegenüber anderen ist man hilfsbereit und höflich.

Funakoshi war die geistige Ausbildung seiner Schüler sehr wichtig. Er wollte, dass alle, die Karate trainie-

Um Karatebewegungen erlernen zu können, müssen zunächst Beweglichkeit, Körperhaltung und Gleichgewichtssinns besonders trainiert werden.

Das eigentliche Karatetraining gliedert sich in „Kihon“, „Kata“ und „Kumite“:

Im Grundschultraining („Kihon“) werden einzelne Techniken mit

che der Techniken, aber nach Regeln: der Partner darf nicht verletzt werden, besonders gefährliche Techniken sind verboten!

In der letzten halben Stunde unseres Trainings machen wir Vorübungen für den Freikampf für diejenigen, die das üben möchten. Hierfür sind zum Schutz des Partners Faust- und Fußschützer erforderlich.



空手道



ren, sich zu guten Menschen entwickeln. Ein bekannter Satz von ihm lautet: „Karate beginnt und endet mit Respekt!“

Traditionelles Karate ist somit eine Kampfkunst, in der es um Leben und Tod und auch um die geistige Entwicklung geht.

Im Eichhof trainieren wir zweimal wöchentlich Karate. Erfreulicherweise haben sich in letzter Zeit mehrere Frauen angemeldet.

Das Training dauert jeweils zwei Stunden. In der ersten Stunde üben wir Grundlagen, danach fortgeschrittene Techniken. Durch diese Gliederung ist es möglich, dass Anfänger schon nach einer Stunde gehen können – wenn sie möchten – sie können aber auch bis zum Ende bleiben.

Fäusten oder Füßen geübt, bis sie gut und kontrolliert ausgeführt werden können.

Danach werden sie bei Partnerübungen kontrolliert angewendet: Alle Techniken werden stark ausgeführt, aber vor dem Körper des Partners gestoppt, so daß niemand verletzt wird.

„Kata“ sind festgelegte Abfolgen von Bewegungen, die einen Kampf gegen mehrere (vorgestellte) Gegner darstellen. Im „Bunkai“ wird die Kata in Anwendung am Partner geübt. „Kumite“ beinhaltet das Kämpfen mit dem Partner, wobei es viele Formen gibt.

Zunächst werden die Techniken abgesprachen, später wird die Abfolge immer freier. Schließlich wird freies Kämpfen geübt, also ohne Abspra-

Karate enthält also viele Facetten, eigentlich ist für jedermann etwas dabei. Wer sich wirklich verbessern will, muss fleißig und regelmäßig üben. Individuelle Verbesserungen sind jedem möglich, unabhängig von Alter, Sportlichkeit, Trainingseifer.

In unserer Gruppe üben einige Teilnehmer sehr fleißig und regelmäßig, andere gehen es etwas lockerer an – das ist auch in Ordnung. Karate ist auch Fitnesstraining und macht einfach Spaß! Das Selbstbewusstsein der Übenden steigt und sie werden „fitter“.

Im letzten Jahr hat eine Prüfung stattgefunden, die für alle Teilnehmer erfolgreich verlaufen ist. In diesem Sommer soll die nächste Prüfung folgen. Allen Teilnehmern wieder viel Erfolg! ■

Erwachsenenbildung während der Werkstattzeit – Viel Bewegung als Ausgleich zur Werkstattarbeit

von Klaus Kanonenberg in leichter Sprache

Erwachsenenbildung, was ist das?

Während der Werkstattzeit können die Mitarbeiter an verschiedenen Angeboten teilnehmen. Es gibt: Theater-Spielen, künstlerische Eurythmie, Lesen – Schreiben – Rechnen, Psychomotorik, Schwimmen und Reiten. Einmal im Jahr kann man wählen, was man machen will. Wählen bedeutet, dass man selber entscheiden kann.

Bei welchen Angeboten wird sich viel bewegt?

Bei Schwimmen und Psychomotorik. Beim Reiten bewegt man sich zusammen mit dem Pferd. Bei der künstlerischen Eurythmie und beim Theater-Spielen wird sich auch viel bewegt.

Warum ist es wichtig, sich in der Arbeitszeit viel zu bewegen?

Viele Arbeiten in der Werkstatt finden im Sitzen statt. Zum Beispiel in der Metallwerkstatt, in der Kerzenwerkstatt oder in der Töpferei. Wenn man fast den ganzen Tag sitzt, kann das ungesund sein. Man bekommt vielleicht Rückenschmerzen oder kann nicht mehr so gut gehen. Damit es einem mit der Arbeit gut geht, kann man ab und zu auch etwas ganz anderes machen. Die Bewegung hilft einem dabei gesund zu bleiben. Aber Bewegung ist nicht nur für den Körper gut. Wissenschaftler haben festgestellt, dass Bewegung auch dem ganzen Menschen gut tut. Das heißt, dass es gut ist für die Gedanken und Gefühle. Zum Beispiel kön-

nen Menschen, die sich immer wieder viel bewegen, besser lernen, egal wie alt sie sind. Oder man kann durch Bewegung zufrieden werden. Das hilft wenn man ärgerlich ist oder einem die Arbeit manchmal zu anstrengend ist.

Was wird denn genau bei den Angeboten gemacht?

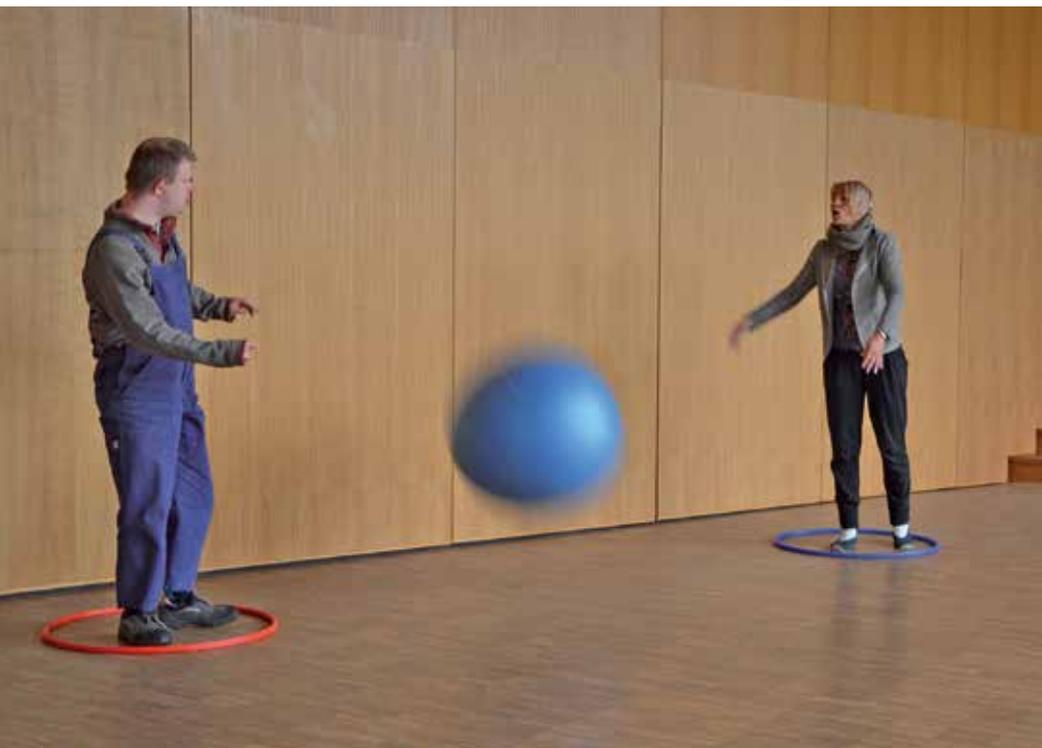
Alle Angebote finden in einer Gruppe statt.

Psychomotorik:

Mit dem schwierigen Wort Psychomotorik ist gemeint, dass man sich in einer Gruppe mit 10 Kollegen miteinander Spaß und Freude an der gemeinsamen Bewegung hat. Die Gruppe wird von Kirstin Elsner geleitet. Ihr ist es wichtig, die Wahrnehmung und Bewegung aller zu unterstützen. Wahrnehmung bedeutet, alles was wir sehen, hören, riechen, schmecken und mit dem Körper fühlen können. Es fühlt sich zum Beispiel unterschiedlich an, wenn man über einen normalen festen Boden geht oder über eine weiche Matte.

Am Anfang der Stunde wird sich immer auf die gleiche Art begrüßt. Jeder steht in seinem Holzring, der auf dem Boden liegt. Man wirft jemand anderem einen großen Ball zu und sagt dessen Namen. Mit dem Ball werden noch viele andere Spiele gemacht.

Dann wird ein Parkour (geschrieben Parcours) aufgebaut. Das bedeutet, dass es verschiedene Stationen im Raum gibt, an denen man Aufgaben bekommt. Bei den Aufgaben bewegt man sich auf sehr verschiedene Art. Zum Beispiel bewegt man sich auf ei-



nem Rollbrett durch den Raum. Viele Aufgaben sind spannend und lustig. Am wichtigsten ist, dass jeder das macht, was er kann und was er will. Wenn man etwas mit der Hilfe von den anderen hinbekommen will, dann helfen andere aus der Gruppe. Am Ende legen sich alle auf eine Matte und entspannen sich zu schöner Musik.

Schwimmen:

Das Schwimmen findet im „Hermann-Weber-Bad“ statt. Das ist ein schönes Schwimmbad in Eitorf. Dort kann man draußen schwimmen oder in einer Schwimmhalle. Es gibt eine Wasserrutsche und ein Becken zum Spielen, in dem das Wasser besonders warm ist. Claudia Steimel und Bernhard Umbach begleiten die

sie drauf setzen. Auch mit den Bällen kann man eine Menge Spaß im Wasser haben. Besondere Freude macht die Wasserrutsche. Wie durch einen Tunnel rutscht man in rasender Geschwindigkeit nach unten.

Vielen in der Gruppe macht es einen Riesenspaß, mit Bernhard Umbach im Wasser zu toben.

Kollegen aus dem Förderbereich und der Kreativwerkstatt gehen als Werkstattgruppe auch regelmäßig schwimmen. Ein paar Werkstattmitarbeiter des Förderbereichs gehen sogar regelmäßig mit Einzelbegleitung in Eitorf schwimmen.

Reiten:

Fast 50 Werkstattmitarbeiter nehmen regelmäßig am Reiten teil. Der Reitstall ist in Nallingen. Das ist ein

Dabei werden auch die Muskeln von dem Pferd massiert. Die Pferde mögen das gerne. Der Sattel muss dann noch aufgelegt und fest gemacht werden.

Die Reiter bekommen Hilfe, um sicher auf das Pferd zu steigen.

Es gibt drei verschiedene Reitgruppen.

1. Eine Gruppe für Menschen, die schon gut reiten können.
2. Eine Gruppe für Menschen, die etwas mehr Hilfe brauchen.
3. Eine Gruppe für Menschen, die viel Hilfe beim Reiten brauchen.

Die Reiter bekommen Aufgaben, die sie zusammen mit den Pferden meistern. Zum Beispiel werden die Pferde im Kreis durch die Reithalle geführt oder die Pferde treten große Bälle durch die Halle.



Schwimmgruppe. Nach dem Umziehen und Duschen geht es ins Wasser. Wer richtig schwimmen kann, der kann im tiefen Becken schwimmen. Für viele aus der Gruppe ist es wichtig, im Wasser festen Boden unter den Füßen zu haben. Das geht natürlich auch! Immer mit dabei sind Bälle und Schwimnudeln. Das sind aber keine Nudeln zum Essen sondern lange Teile aus Plastik, die aussehen wie zu große bunte Nudeln. Diese Nudeln schwimmen auf dem Wasser und man kann sich sogar auf

kleines Dorf zu dem man 15 Minuten mit dem Auto hinfährt. Dort gibt es viele Pferde, eine große Reithalle und ein kleines Café. Das Reiten wird begleitet von Ute Löllgen und Friedrich Junge. Das Reiten wird von Frau Schätzle geleitet. Sie ist Reitlehrerin. Das Reitangebot wurde schon mal vor einem Jahr im Eichhof-Journal beschrieben.

Vor dem Reiten werden die Pferde begrüßt. Dann werden sie gestriegelt. Das bedeutet: Mit einer besonderen Bürste wird das Fell gereinigt.

Viele Menschen, die im Reitstall sind, helfen mit, die Pferde zu führen. Sie freuen sich immer, wenn die Reitgruppe vom Eichhof kommt.

Nach dem Reiten werden die Pferde zurück in ihre Ställe geführt.

Das Theater-Spielen und die künstlerische Eurythmie sind ebenfalls wichtige Angebote an denen viele Werkstattmitarbeiter begeistert während der Werkstattzeit teilnehmen. Diese Angebote wurden Ihnen in den vergangenen Ausgaben des Eichhof-Journals im Einzelnen vorgestellt. ■

Schwimmen mit dem Förder- bereich

von Judith Winter

Seit fast zwei Jahren gehen dienstags die betreuten Mitarbeiter des Förderbereiches abwechselnd mit mir schwimmen.

Für einige ist dazu ein Rezept nötig, um ein spezielles Therapiebad in Hennef besuchen zu können und dort gemeinsam mit einer Physiotherapeutin ein Optimum an Bewegung und Entspannung zu erzielen. Andere können in Einzelbegleitung oder zu zweit ein öffentliches Bad besuchen.

Schon das einfache Bewegen im Wasser macht in erster Linie Spaß, der sich deutlich in Vor- und Nachfreude wiederfindet.

Die Mitarbeiter mit Sprache fragen häufig, wann sie denn wieder dran sind und eine bringt regelmäßig die Badesachentasche mit, selbst wenn

sie nicht an der Reihe ist. Es könnte ja mal jemand ausfallen...

Eine Mitarbeiterin ohne Sprache bricht schon beim Anblick ihres Badeanzugoberteils in lautes Juchzen aus, welches auch im Schwimmbad anhält und noch Stunden im Anschluss.

Ein Mitarbeiter genießt es allein kreuz und quer durch das Becken zu laufen, außergewöhnlich gangsicher, ohne Ermüdungserscheinungen. Es bereitet einige Überredungskunst ihn wieder aus dem Wasser zu bringen.

Ein weiterer macht ganz allmählich, wie es seinem Naturell entspricht, kleine mutige Fortschritte, die behutsam unterstützt werden.

Und eine Mutprobe der speziellen Art ist für zwei Freundinnen die Wasserrutsche. Sie muss bei jeder Einheit einmal gerutscht werden.

Weitere positive Aspekte liegen auf der Hand: der bewegungsauslösende Charakter des Mediums Wasser trägt dazu bei körperliche und psychische Störungen zu lindern, Muskeln, Bänder und Gelenke werden entlastet, Koordination und Gleichgewicht geschult.

Der Besuch im öffentlichen Bad bedeutet auch ein Stück gelebte Inklusion. ■



Bewegung zur Werkstattzeit

von Birgit Kulesa

Ein buntes Treiben beginnt an jedem Morgen in der Woche auf dem Eichhof. Ob die Sonne scheint, es regnet oder gar schneit... 150 Menschen sind unterwegs, um ihre Tätigkeit in der Werkstatt aufzunehmen.

Der größere Teil der Werkstattbeschäftigten lebt auf dem Eichhof. Elf Häuser sind daran beteiligt, ihre Bewohner am Morgen gut auf den Weg zu bringen. Das Frühstück für die erste Pause, eine warme Jacke für den Übergang, Arbeitssicherheitsschuhe für die meisten Bereiche der Werkstatt und für den einen oder anderen Begleitung auf dem Fußweg in die Werkstatt, weil die kurze Distanz alleine nicht überwunden werden kann.

Sternförmig strömen bunte Gruppen in das zentrale Werkstattgebäude, den Bioladen, das Haus der Begegnung und die Landwirtschaft, während am Eingang der Werkstatt mehrere Taxen ankommen. Diese bringen jeden Tag zuverlässig die „Eichhöfler von außen“ mit, die Werkstattbeschäftigten, die extern wohnen, in anderen Wohn- einrichtungen oder bei den Eltern oder alleine. Diese Personengruppe ist in den letzten Jahren größer geworden, sodass mittlerweile an jedem Werktag sechs Fahrlinien mit 24 Personen den Eichhof erreichen.

Um 8.30 Uhr kehrt ein wenig Ruhe ein. Die Werkstatttüren schließen. Der gemeinsame Arbeitstag beginnt. Doch bleiben die Türen nicht lange geschlossen und die Werkstattbeschäftigten in Bewegung – nicht nur im Rahmen der Tätigkeit im Arbeitsbereich, sondern auch durch die Teilnahme an Angeboten der Erwachsenenbildung, persönlichkeitsfördernden Angeboten, Therapie, Beratung, Verabredungen in der Pause, Besuchen im Bioladen und Café usw.

In der Mittagspause treffen sich verschiedene festgelegte Gruppen im Haus der Begegnung, wo der Arbeitsbereich Küche und Service bereits für das Mittagessen einge-

deckt hat und zum gemeinsamen speisen einlädt. Aus dem Haus der Begegnung führt der Weg oft nicht direkt zurück in den eigenen Arbeitsbereich, sondern wird die Zeit ge-

der Bereich Küche und Service, die zum einen Backwaren in den Bioladen liefern, zum anderen Arbeitsbereiche wie die Kreativwerkstatt und den Förderbereich mit dem Mittagessen versorgen.

Und immer wieder verlässt ein Fahrzeug des Eichhofs das Gelände, für Außenaufträge des Garten- und Landschaftsbaus, für Arztbesuche,



nutzt andere Kollegen zu besuchen, gemeinsam Kaffee zu trinken oder ein wenig auf dem Gelände des Eichhofs zu flanieren.

Besonders viel bewegt sich auf dem Gelände der Arbeitsbereich Landwirtschaft/Garten- und Landschaftsbau. Verschiedene Arbeitsgruppen sind auf dem Hof unterwegs, um die Hühner und die Ziegen zu versorgen, die Eier und das Gemüse aus der Landwirtschaft in den Bioladen zu bringen und das Gelände des Eichhofes zu pflegen. Schubkarren, Traktoren, Rasenmäher und andere Gerätschaften passieren. Lieferanten sind die Back.Manufaktur und

für Angebote der Erwachsenenbildung wie Reiten oder Schwimmen oder auch einen Ausflug des jeweiligen Arbeitsbereiches in die Region. Die Übergangsguppe fährt zu Betriebsbesichtigungen, der Berufsbildungsbereich begleitet ein Vorstellungsgespräch in einem Betrieb des Allgemeinen Arbeitsmarktes. Und gegen 16.00 Uhr bewegt sich alles wieder sternförmig zurück aus der Werkstatt Richtung Fahrdienst Taxi oder Richtung Häuser oder ein Zusammentreffen in der Freizeit an einem Ort der eigenen Wahl, um am kommenden Tag die gleiche Bewegung erneut zu vollziehen. ■

Nicht einfach „nur“ ein Spaziergang



*Für eine kurze Unterhaltung
machen wir gerne mal Pause*

Was unseren Spaziergang so besonders macht

von Johanna Longerich

Ein Spaziergang an der frischen Luft belebt die Sinne – Das hat sicher jeder schon einmal gehört. Bestimmt kann der ein oder andere da zustimmen. Bewegung in der Natur ist gesund und die Abwechslung zum Arbeitsalltag kann uns helfen, neue Energie zu sammeln. Deshalb gehen wir mit unserer Gruppe vom Förderbereich jeden Mittwoch – wenn es nicht gerade in Strömen regnet – auf dem Eichhofgelände spazieren. Langweilig wird es dabei nie, denn auf dem Eichhof gibt es immer etwas zu sehen oder zu hören. Garantiert

ist, dass wir immer einigen Menschen begegnen.

Bei besonders schönem Wetter nutzen wir auch gerne die Wiese zum Fußballspielen oder werfen uns gegenseitig den Ball zu. Da ist Aufmerksamkeit gefragt, aber der Spaß steht dabei an erster Stelle. Auch die große Nestschaukel ist auf unserem Spaziergang eine gern genutzte Besonderheit. Da unterstützen wir uns gegenseitig, denn während der eine das Schaukeln genießt, muss ein anderer die Schaukel in Schwung halten.

Oft ist der Spaziergang auch eine gute Gelegenheit, um Material für unsere Arbeit zu besorgen. Dann sammeln wir zum Beispiel Zweige oder Blätter und Blüten zum Trocknen.

Bewegung, Spaß, Aufmerksamkeit, neue Eindrücke, gegenseitige Unterstützung – diese und sicher noch einige andere Aspekte machen unseren Spaziergang am Mittwoch zu einem besonderen Ereignis unserer Arbeitswoche, das wir nicht missen wollen. ■



Auch unterwegs darf jeder mithelfen



Die Holzscheite brauchen wir für die Herstellung unserer Holzengel



Blumen pflücken wir zum Trocknen oder für eine schöne Tischdekoration

Mobil sein – Selbstständig sein

von Peter Wald

Selbstbestimmung und Selbstständigkeit sind für alle Menschen Werte und Fähigkeiten, die grundlegend sind für Freiheit und Selbstwertgefühl. Für die meisten von uns eine Selbstverständlichkeit, verbunden mit zahlreichen Dingen des alltäglichen Lebens über die wir gar nicht mehr nachdenken, wie zum Beispiel sich von einem Ort zum anderen zu begeben, zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln, dem Fahrrad oder dem Auto.

Für viele unserer betreuten KollegInnen, die auf Grund körperlicher und/oder kognitiver Einschränkungen diese typischen „Freiheiten“ unserer modernen Gesellschaft nicht so einfach eben mal nutzen können, trifft dies nicht zu. Auf dem Eichhof gilt aber der Grundsatz, dass jeder Mensch im Rahmen seiner Fähigkeiten und Interessen teilhaben soll.

In der praktischen Umsetzung heißt dies, die Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass Mobilität auch gelebt werden kann.

In der Lebenspraxis unserer Einrichtung gibt es dazu vielfältige Aktivitäten, wie zum Beispiel das Mobilitätstraining im Rahmen des Berufsbildungsbereiches der Werkstatt. Die MitarbeiterInnen führen dazu in Kleingruppenarbeit die betreuten KollegInnen an die Anforderungen des Straßenverkehrs heran – in Theorie und Praxis. Verkehrsschilder, Zebrastrifen, Gehweg, Fahrbahn, Ampel, Geschwindigkeit von Fahrzeugen, Fahrplan, Abfahrtszeiten, Bus, Bahn, S-Bahn... alles Begriffe, die im wahrsten Sinne des Wortes bearbei-

tet werden. Aber die Auseinandersetzung mit dem selbstständigen „von A nach B“ geht schon mit noch grundlegenderen Dingen los: Wo ist rechts, wo links? Wieviel Uhr ist es? Und so weiter. Genauso vielfältig wie



die Inhalte sind auch die Fähigkeiten unserer betreuten KollegInnen gestreut. Und ebenso individuell versuchen wir, im Rahmen der jeweiligen Fähigkeiten, Selbstständigkeit zu ermöglichen. Für die Eine heißt dies, dass sie nach einem Zeitraum den Weg vom Wohnhaus in die Werkstatt und nach Feierabend wieder zurück gut bewältigen kann. Für den Anderen, dass er sich in allen Bereichen des Eichhofs sicher orientieren und bewegen kann. Für den Nächsten, dass man verkehrssicher zu Fuß den Eichhof verlassen kann, um am Abend in der nächsten Lokalität mal ein Bier zu trinken oder sogar mit etwas Unterstützung oder ganz selbstständig mit dem Bus am Wochenende nach Hennef zum Einkaufen zu fahren. Für alle gilt der Grundsatz: Die Grenzen meiner Mobilität setzen nur meine eigenen Fähigkeiten und im Rahmen dessen setzen meine Interessen die Grenzen meiner selbstbestimmten Bewegungsfreiheit. Dafür machen wir „Mobilitätstraining“.

Im weiteren Verlauf kann es dann im Rahmen der Erweiterung des Radius um das Ziel gehen, z.B. einen Praktikumsplatz in einem Betrieb des Allgemeinen Arbeitsmarktes selbstständig mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erreichen und so neue Perspektiven in der Teilhabe am Arbeitsleben zu eröffnen. ■

Die Eichhof-Kicker





Zum Fußballspielen treffen sich die Eichhof-Kicker mindestens einmal die Woche auf dem Eichhof-Bolzplatz. Unter der Anleitung des Trainerteams von Peter Kleemann und Andreas Pilz wird jeden Freitag ab 17.00 Uhr eine Stunde lang trainiert. Die Spieler sind mit Elan und Bewegungsfreude am Ball. Mittlerweile treffen sich regelmäßig ca. 20 fußballbegeisterte Eichhöfler um den Ball zu kicken. Seit einiger Zeit tragen unsere Spieler stolz die neuen Eichhof-Trikots, die mit freundlicher Unterstützung der DOGE-Stiftung angeschafft werden konnten. Wer Lust hat, mit uns Fußball zu spielen, kommt einfach freitags vorbei oder meldet sich bei Peter Kleemann über freizeit@eichhof.org



Erreichte Erfolge beibehalten mit Sporttherapie und Ernährungsberatung

von Christiane Falkus

Hauptbestandteil der Rehabilitationsnachsorge ist ein Programm zur Wissensauffrischung und Motivationsförderung nach der stationären Reha.

Bei den Teilnehmern handelt es sich um zwei Bewohner mit starker Gewichtszunahme innerhalb der letzten Jahre, welche eine stationäre Rehabilitation zur Gewichtsabnahme durchlaufen haben. Dort konnten sie in sechs Wochen Therapie durchschnittlich 6–10% Körpergewicht reduzieren.

Die Reha-Nachsorge auf dem Eichhof findet zweimal wöchentlich für jeweils eine Stunde durch eine Diplom-Sportwissenschaftlerin und angehende Heilpraktikerin im privaten Umfeld der Teilnehmer statt. Eine Kommunikation ist bei Bedarf täglich gegeben. Die Dauer der Maßnahme umfasst mindestens 20 Einheiten, im Optimalfall jedoch einen längeren Zeitraum, um den angestrebten Weg mit den Teilnehmern adäquat zu begleiten.

Weiterhin thematisiert und begleitet werden zusammen mit den Teil-

nehmern deren Erfahrungen und Schwierigkeiten bei der Umsetzung einer gesunden Lebensweise. Inhalte der Reha-Nachsorge sind Beratung zu Ernährung, Ausdauer- und Kraftausdauersport ohne Schmerzen, gemeinsames Kochen, Rezepte wälzen und die Erarbeitung eines ausgewogenen Ernährungsplans. Manches wird als Verzicht erlebt; vieles wird im Wissensschatz übernommen und bravourös im Alltag umgesetzt.

Diese Nachsorge soll den eingetretenen Reha-Erfolg festigen und konkrete Unterstützung geben, um nicht wieder in alte Verhaltensmuster zu gelangen.

Die Teilnehmer sollen dadurch dass in der Rehabilitation Erlernte in den Alltag übertragen, stabilisieren und fortentwickeln können.

Ziel ist es, die Teilnehmer an den Spaß an der Bewegung und gesunder Vollwertkost heranzuführen, weiterhin und dauerhaft Gewicht zu reduzieren und somit gesundheitsbeeinträchtigende Verhaltensweisen zu reduzieren.

Selbst wenn die Bewegung im bisherigen Leben oft eine untergeordnete Rolle spielte oder abgelehnt wurde oder in den letzten Jahren zu kurz kam, kann die Rehabilitation und das Nachsorgeprogramm negativ erlernte Verhaltensmuster durchbrechen und für ein Umdenken mit positiven Effekten auf die Gesundheit sorgen.

Dies erfordert von den Teilnehmern ein Umdenken und Mitwirken sowie Loslassen von geliebten



Christiane Falkus

Lebensgewohnheiten und eine gewisse Anstrengungsbereitschaft und Einsicht. Somit ist viel Energie verlangt, gilt es doch den berühmten „inneren Schweinehund“ dauerhaft und mit Freude zu besiegen. Die Eichhof-Teilnehmer meistern diese Aufgabe mit viel Einsatz und gutem Willen. ■



Yoga – ein Angebot



von Otto Schäf-Schuh

„Yogas chitta vritti nirodhah“ – „Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken im Geist“ ist einer der Leitsätze (Sutras) des Yoga, die der Philosoph Patanjali vor fast 2000 Jahren niedergeschrieben hat. Zuvor wurde das Wissen über den Übungsweg des Yoga mündlich weiter gegeben, und dies seit mindestens 3500 Jahren.

Der Yoga stammt aus Indien und ist dort Teil verschiedener religiös-philosophischer Systeme (Hinduismus, Buddhismus, Jainismus). Bis

Ende des 19. Jahrhunderts hatte sich die Verbreitung der Yogalehre auf den asiatischen Raum beschränkt. Im vergangenen Jahrhundert haben zahlreiche indische Gelehrte es sich zur Aufgabe gemacht, Yoga auch der westlichen Welt näher zu bringen. Hier hat sich Yoga weit verbreitet und in zahlreiche sehr unterschiedliche Richtungen entwickelt. Alle heute praktizierten Stile lassen sich auf die drei historischen Grundlagen – den religiös geprägten Yoga, die Yoga-Philosophie des Patanjali und den Hatha Yoga (Körperbetonter Yoga) – zurückführen.

Nach dem eingangs erwähnten Leitsatz ist Yoga alles, was dem Ziel dient, den Geist zur Ruhe zu bringen und zu sich selbst zurückzukehren. Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken, die wir in der Yogastunde praktizieren, sind der erste Schritt zur Beruhigung des Geistes. Der traditionelle Yoga umfasst, neben Körperhaltungen, Atemtechni-

ken und Meditation, auch vegetarische Ernährung und eine ganze Lebensphilosophie.

Aufbau einer Yogastunde

Jede Yogastunde, so wie ich sie anleite, beginnt und endet mit einer liegenden Entspannung. Dann folgen eine oder mehrere Atemübungen, meist in einer bequemen Sitzhaltung. Danach wird der Körper mit dem Sonnengruß, einer dynamisch ausgeführten Abfolge einzelner Körperhaltungen, aufgewärmt. Die dann folgenden Asanas werden in der Re-





gel bewegungslos gehalten (natürlich nicht vollkommen passiv, denn Geist, Atem und feinere Muskeln sind aktiv). Wichtig ist das achtsame Einnehmen und Auflösen der Stellung und der begleitende bewusste Atem.

Die Asanas lassen sich in Vor- und Rückbeugen, Drehungen der Wirbelsäule, Umkehrhaltungen und Gleichgewichtsübungen aufteilen. Auswahl und Reihenfolge unterliegen verschiedenen Kriterien, z.B. sollte auf eine Vorbeuge zum Ausgleich eine Rückbeuge folgen.

Wirkungen des Yoga

Die meisten Menschen nähern sich dem Yoga über die Asanas-Praxis, also mit dem Üben der Körperhaltungen. Und das Wunderbare ist: Yoga zeigt meist sofortige und unmittelbare Wirkung. Wie kommt es dazu? Durch die präzise Ausführung der Körperhaltungen, das bewusste Atmen und das absichtsvolle Lenken der Aufmerksamkeit in jeder

einzelnen Asana auf den aktuellen Augenblick werden mentale Prozesse in Gang gesetzt, die Nervensystem und Bewegungsapparat wechselseitig beeinflussen. Leichte Dehnungen lindern beispielsweise Spannungsschmerzen, ein ruhiger Atem besänftigt das vegetative Nervensystem, und das fördert wiederum ein Gefühl der Entspannung. Inzwischen gibt es viele wissenschaftliche Untersuchungen, die belegen, dass Yoga stressbedingte Unruhe lindert und das Wohlbefinden steigert.

Was Yoga nicht ist

Yoga ist keine Religion. Yoga fordert nicht auf, an irgendetwas zu glauben. Yoga sagt: „Beobachte, spüre, erfahre!“ Im Yoga muss jeder selbst für sich die Verantwortung übernehmen, wohin sein Weg führt. ■

Jeden Dienstag von 20.00 bis 21.45 Uhr wird eine offene **Yogastunde** im großen Besprechungsraum von Haus 11 angeboten. Jeder Interessierte ist herzlich willkommen!

Otto Schäf-Schuh ist verheiratet und Vater vier erwachsener Söhne; seit 2009 Mitarbeiter des Betreuten Wohnens der LG Eichhof. Neben langjähriger eigener Yogapraxis, zweijährige Ausbildung zum Yogalehrer in der Shivananda Tradition (2009/2010).



Die Nordic-Walking-Gruppe

von Judith Winter, Dorothee Kleu, Uschi Wasel-Ziegert

WIE heißt unser Sport? Nordic-Walking! Das ist eine Sportart, bei der man mit zwei Stöcken kraftvoll ausschreitet und dadurch viele Muskeln des Körpers aktiviert und die Koordination schult.

WER? Zu unserer Nordic-Walking-Gruppe kommen so viele unterschiedlich bewegungsfreudige Men-

Vor fünf Jahren gings los mit der Idee, eine Nordic-Walking-Gruppe einzurichten. Wir haben es geschafft! Wir

haben eine Trainerin gefunden, die jeden Dienstag mit uns eine Stunde Walken ging. Angefangen haben wir mit einer kleinen Gruppe von ca. zehn Leuten. Heute unterstützen uns weitere drei TrainerInnen und ca. 40 Menschen walken regelmäßig mit...



schen, dass wir uns in drei Gruppen geteilt haben.

Die erste Gruppe zeigt mittlerweile schon begeistert Stockeinsatz und ist mit zügigen Schritten unterwegs.

Die zweite Gruppe trainiert den Einsatz der Stöcke, der Schrittlänge, der Steigung und der Geschwindigkeit. Und die dritte Gruppe spürt sich in das Nordic-Walking hinein, muss Trittsicherheit überwinden lernen, Gefahren einschät-



und wir freuen uns über jeden der neu dazu kommt. Nicht nur Eichhöfler, auch Bürger der umliegenden Gemeinden oder unsere BetreuerInnen, die sich nach ihrem Dienst noch ein bisschen bewegen wollen, sind herzlich willkommen.

WO? Start ist am Kreisel unter der Eiche. Es wird der Eichhof-Wanderweg genutzt, hoch zum Gipfelbuch gewalkt und es werden weitere schöne und vielseitige Wege ausprobiert, die es sich lohnt hier im schönen Bergischen Land kennenzulernen, Sonnen- und Schattenstrecken, mit und ohne Steigung, geteert, gepflastert oder Waldboden.



zen üben, Aktivität und Pausen erfahren – wir sind schnell außer Puste – und den Umgang mit den beiden Stöcken erlernen.

WANN? Immer dienstags um 17.00 Uhr während der hellen Jahreszeit von März bis Oktober.



Auf Initiative des Eichhofkreises entstand 2010, unter der Federführung von Eugen Dick, der Eichhof-Wanderweg, der auch für die Nordic Walker eine Bereicherung ist.

Bewegung ist alles!?

von Margarethe Groß

Wer kennt das nicht... all die gutgemeinten Vorsätze in Bezug auf Gesundheit... auf die Ernährung achten... also möglichst gesund essen und sich viel bewegen damit man sich wohl fühlt und gesund bleibt, auch um das Körpergewicht zu halten oder gar abzunehmen...

Dazu brauchen wir oft sehr viel Disziplin und Durchhaltevermögen und das noch über einen längeren Zeitraum!

Die Wohngruppe in Haus 10 hat seit September 2014 eine neue Mitbewohnerin, Bianca Kasper.

Sie arbeitet schon seit zehn Jahren im Werkstattbereich Landwirtschaft und nach ihrem Umzug kann sie nun auch ihre Freizeit auf dem Eichhof gestalten.

Ihr Interesse für das Karateangebot wurde sozusagen zeitgleich mit ihrem Einzug geweckt. Denn jeden Mittwochnachmittag und oft auch samstags, nehmen drei junge Männer aus Haus 10, Bastian Schürmann, Alexander Raasch und Denis Walloschek an dem Karatetraining teil. Sie wurde schnell von den Dreien

motiviert mal zu schnuppern... die Begeisterung blieb nicht lange aus.

„Das will ich auch, das gefällt mir und die Trainerin ist auch so nett, ich möchte mich anmelden und einen Karateanzug möchte ich dann auch unbedingt haben... den wünsche ich mir zu Weihnachten!“

Nun ist Bianca schon einige Zeit Mitglied im TSV Seelscheid 1920 e.V. und auch ganz stolz auf ihren neuen Karateanzug. Da sie jetzt jede Woche zum Training geht, hat sie sich schon einige Grundkenntnisse angeeignet und gemerkt wie anstrengend auch schon einfache Aufwärmübungen

» Das will ich auch, das gefällt mir und die Trainerin ist auch so nett, ich möchte mich anmelden und einen Karateanzug möchte ich dann auch unbedingt haben ... den wünsche ich mir zu Weihnachten! «

Bianca Kasper



sein können.

Das freundschaftliche Miteinander hat sich durch den gemeinsamen Sport noch verstärkt. Mittlerweile bilden die vier „Karatebegeisterten“ aus Haus 10 eine Gruppe die sich auch gegenseitig stärkt und motiviert, falls es doch mal einen Durchhänger oder Lustlosigkeit gibt.

Für Bianca ist es wichtig, dass die Kursleitung ein hohes Einfühlungsvermögen besitzt, dass sie Vorbilder hat die ansteckend wirken und sie ein Gefühl von Zusammenhalt und Gemeinschaft spürt.

Bewegung alleine ist halt nicht alles!

Die Karate-Kämpfer aus Haus 10: Denis Walloschek, Bastian Schürmann, Bianca Kasper und Alexander Raasch



Bewegung mit Spaß und Musik – Die Eichhof-Tanzgruppe

von Claudia Steimel

2013 wurde die Eichhof-Tanzgruppe ins Leben gerufen. Anfangs haben wir mit einer Gruppe von sieben tanzfreudigen Personen noch zwischen Tischen und Stühlen geübt. Mittlerweile treffen sich zwölf motivierte Tänzer regelmäßig einmal die Woche im Haus der Begegnung. Die Gruppe wird von Claudia Steimel und Dorothee Kleu angeleitet. Es werden alte wie neue Schrittfolgen und Tänze mit viel Freude und Begeisterung geübt. Bei den Proben haben wir viel Spaß, auch wenn es mal nicht

so klappt wie ursprünglich gedacht. Das Schöne ist die gegenseitige Unterstützung und Motivation der Tänzer. Als Ausgleich und zur Belohnung fahren wir auch schon mal ins Kino, zum Eisessen oder...

In der Karnevalszeit gibt es viele Auftritte in den Nachbargemeinden und auch in Köln. Diese Veranstaltungen genießen wir, nicht zuletzt weil wir mit sehr viel Vorfreude losfahren und vor Ort immer freudig empfangen werden, um dann unsere eingeübten Tänze vor begeis-

tertem Publikum aufzuführen. Anfang Mai diesen Jahres sind wir zu einem Auftritt nach Bonn gefahren „Tanzen verbindet Menschen mit und ohne Behinderung! Bonn tanzt atemlos...“ war das Thema dieser inklusiven Aktion auf dem Münsterplatz.

Wer Lust bekommen hat, bei uns mitzumachen, kann sich bei Claudia Steimel aus der Kreativwerkstatt melden. Wir trainieren immer montags um 17.00 Uhr im Haus der Begegnung.



Bewegung macht besonders dann Spaß, wenn man ein Ziel hat

von Eva Hoff und Ina Wahl

Mein Ziel ist der Dorfladen,
dort hole ich das Brot
für meine Mitbewohner
und mich.



Wenn ich
angekommen bin
schau ich noch schnell
im Kühlschrank nach,
vielleicht gibt es da etwas
nur für mich
und ab zur Kasse.



Mit dem Brot
in der Tasche
nichts wie zurück...

... und schaut,
was ich im Kühlschrank
für mich
entdeckt habe.



Einmal
in der Woche
bekomme ich Besuch
von Bruno...



Komm Bruno,
ich zeig dir
einen neuen
Weg.



Bruno „denkt nach“,
ob wir uns jetzt genug
bewegt haben?!





Zwergenkönig Harmoin,
dargestellt von Helmut Dressler,
kehrt von einer langen Reise zurück,
hinten links Tänzer Andreas Kuhl

Es war einmal... ein Tanztheater - bewegendes Kunstprojekt im Haus Bröltal

von Klaus Kanonenberg

» Der Tanz ist eine lebendige Sprache, die vom Menschen gesprochen wird und vom Menschen kündigt – eine künstlerische Aussage, die sich über den Boden der Realität emporschwingt, um auf einer übergeordneten Ebene in Bildern und Gleichnissen von dem zu sprechen, was den Menschen innerlich bewegt und zur Mitteilung drängt. «

„Sprache des Tanzes“, Mary Wigman (1886–1979)

„Ob es doch noch regnen wird?“ Die Aufregung ist bei den Künstlern spürbar. Das Lampenfieber steigt von Minute zu Minute. Nach sechs Tagen kreativen Schaffens warten alle in großer Anspannung auf das Publikum. Haus Bröltal, die Bildungsstätte der Lebenshilfe-NRW, gerade

mal zehn Minuten Fahrtweg vom Eichhof entfernt, hat sich über Nacht in eine märchenhafte Landschaft verwandelt. Verschiedene kleine Bühnen im Außenbereich sind für die Künstler vorbereitet. Ein Rollstuhl samt Fahrer wird zur Kutsche ausgebaut. Er, der Prinz, und sein Gefolge

führen das Publikum durch die Szenerie. Im Restaurant „Tischlein deck Dich“ deckt sich der Tisch in magischer Manier, fast wie von selbst. Im Märchenschloss wird ein äußerst schräger „Rapunzel-Contest“ zu bestaunen sein. Üble Gesellen wie Hexen und Trolle fehlen natürlich genau so wenig wie ein echtes Einhorn. Fast am Ende, im Finsterwald, lauschen die Zuschauer der sagenhaften Geschichte um Steinzwerge und der Bedrohung durch die Waldmoorhexe Stryx.

Zum vierten Mal sind Menschen aus ganz NRW angereist, um an einer Kunstprojektwoche teilzunehmen. Hier finden sich Frauen und Männer, Jüngere und Ältere, Redselige und Schweigsame, Müde und Wache, Grobe und Feine – aber allesamt besondere Menschen zusammen, um sich auf ein Wagnis mit ungewissem Ausgang einzulassen. Am Ende – und

das steht schon zu Beginn fest – werden Zuschauer kommen um zu sehen, was die Gruppen kreiert haben. Die insgesamt sechs Arbeitsgruppen unterteilen sich in Bühnenbild & Requisite, Musik & Rhythmus, Theater 1, Theater 2, Gastronomie und Tanztheater. Alle Gruppen werden von Profis ihres Faches geleitet. Auch im letzten Jahr waren wieder einige Eichhofbewohner und Mitarbeiter unter den aktiven Künstlern anzutreffen. Die Veranstaltung war mit dem Titel „Es war einmal...“ überschrieben.

Für mich war es das dritte Mal, dass ich eine Gruppe in der Sparte „Tanztheater“ begleitet habe. In dieser Arbeit verbindet sich meine sozialarbeiterische Erfahrung mit meiner tanzpädagogischen und tänzerischen Ausbildung, die ich vor gut 20 Jahren abgeschlossen habe. Im Folgenden möchte ich kurz meine Arbeitsweise vorstellen:

Für die ersten Zusammentreffen der Teilnehmer ist von zentraler Bedeutung, sich gut einzufinden, einen sicheren Boden unter den Füßen zu spüren, die eigene Bewegung mutig in den Raum zu tragen und sich mit den anderen Teilnehmern vertraut zu machen. Neben tänzerischen

Aufwärmübungen helfen hierbei regelmäßige Rituale mit hohem Wiedererkennungswert. Sie wechseln sich ab mit vorgegebenen Bewegungsexplorationen, z.B. das Spiel mit Kontrasten von Ruhe („frees“) und Tanz, einen Tanzpartner führen oder ihm folgen, Gruppenskulpturen zu bauen und wieder aufzulösen oder mit Nähe und Distanz zu spielen. Die ersten ein bis zwei Tage sind entscheidend für die Ausrichtung des künstlerischen Prozesses. Wird es möglich sein mit kleinen choreographierten Elementen zu arbeiten? Gibt es Talente, Teilszenen sprachlich zu gestalten? Wird es eher einen Schwerpunkt auf theatralische Elemente geben? Welche Vorlieben sind schon zu beobachten? Natürlich gibt es immer wieder Sequenzen freien Tanzes die zum „abrocken“ einladen und oft viel Lebensenergie und Begeisterung frei setzen. Nicht zu vergessen sind die „Märchenstunden“, bei denen die Akteure, eingehüllt in warmen Decken, zum Motto des Projektes gelockt werden.

In der nächsten Phase wird sich intensiv der thematischen Arbeit angenähert. In diesem Teil ist für mich die größte Herausforderung, zu do-

minante eigene Vorstellungen von dem, was es zu entwickeln gilt, so gut es geht über Bord zu werfen, um für das, was die Teilnehmer mitbringen, offen zu bleiben. Es gilt die Fähigkeit der Achtsamkeit zu bewahren, einen Nährboden anzubieten, auf dem die inneren Bilder der Tänzerinnen und Tänzer wurzeln und gedeihen können. Dabei bin ich der Überzeugung, dass jeder seinen authentischen Teil, sei er auch noch so klein, zu einem Gesamtwerk beitragen kann, das jeder seine innere Geschichte hat, die sich in seinem tänzerischen Ausdruck manifestiert.

Bei diesem Seminar gehen wir folgerichtig dann auch in den Wald und lassen uns von den Geräuschen, den Bäumen, dem Licht inspirieren. Die Walderfahrungen werden buchstäblich, in Form von dort gefundenen Gegenständen, wieder mit in den Tanzraum gebracht. Ein gemeinsames Gruppengemälde bildete die Landkarte für die weitere Entwicklung des Tanztheaterstückes. Die gemalten Bilder werden von ihren Erfindern mit Schlüsselbegriffen versehen. Aus den meisten der Begriffe bastele ich eine Geschichte und stelle sie am Folgetag den Teilnehmern vor. Sie beginnt mit: „Im



Ausgangsbild der Abschlusschoreographie

Finsterwald leben seit Urzeiten die Steinzwerge.“

Bis zur Generalprobe werden in den darauffolgenden Tagen eine Anmoderation, vier Szenen mit festgelegten Rollen, die Ideen zu einem Bühnenbild und Kostümen, kleine choreografische Elemente und die Einbettung einer professionellen Tänzerin in die Abschlusszene entwickelt und immer wieder geprobt. Hinzu kommen noch die Musikauswahl und die dramaturgische Abstimmung auf die Handlung. Bei dem gesamten Prozess bieten die bekannten Rituale, das freie Tanzen, die Märchenstunden und Entspannungsübungen ausreichend Ausgleich um vom Produktionsstress nicht überrollt zu werden.

Zum Gelingen der Gruppenarbeit und der gesamten Veranstaltung tragen viele Faktoren bei. Zwei möchte ich hier noch besonders erwähnen: Das hohe Engagement der Assistenten, ohne die es nicht funktionieren würde und die Unermüdlichkeit der im Hintergrund arbeitenden Bühnenbild- & Requisiten Gruppe, die oft genug das Unmögliche möglich gemacht hat.

Der in dicken Wolken über Haus Bröltal drohende Regen hatte sich



*Aube Bentel,
Tänzerin aus Windeck,
befreit die Steinzwerge vom bösen
Fluch durch einen
zauberhaften Solotanz.*

übrigens rechtzeitig verzogen. Die Moorhexe Stryx konnte ungehindert ihr Unwesen treiben, aber wie in so manchem Märchen brachte die gute

Fee die Rettung für den Zwergenkönig Harmoin und sein Steinzwergenvolk. Und wenn sie nicht gestorben sind...



*Das Finale der Kunstwoche
in Haus Bröltal*

Ein Wanderscout mit viel Freude

von Fritz Eckel

Ich heiße Fritz Eckel, bin 64 Jahre und seit 1968 verheiratet mit Christine. Wir haben zwei Kinder und zwei Enkelkinder. 2012 sind wir aus der Großstadt Köln als Frührentner nach Much-Reinshagen gezogen – wegen der guten Luft und der wunderschönen Umgebung.

Als Natur- und Wanderliebhaber wurde ich vor über zwei Jahren auf eine Anzeige vom Eichhof aufmerksam, in dem eine Wanderuntersttzung gesucht wurde. Nach Kontaktaufnahme mit Karina Kühn wurden wir uns sehr schnell einig und bald habe ich die ersten wanderbegeisterten Bewohner kennengelernt. Jetzt bin ich bereits im dritten Jahr als ehrenamtlicher Wanderscout mit viel Freude dabei.

2013 konnte ich meinen lieben Nachbarn Frank Engels zur weiteren Unterstützung mit ins Team holen. Er ist bei der Bundespolizei beschäftigt, ausgebildeter Sanitäter und wandert genauso gern wie ich. Anfang dieses Jahres sprach mich Karina Kühn im Auftrag von Herrn Rothmann an, ob ich Interesse an einer Fort- und Weiterbildung als Natur- und Landschaftsfhrer hätte.

Gerne habe ich sofort zugesagt. Die Kostenübernahme für den Lehrgang wird vom Eichhof getragen, wofür ich mich sehr bedanke.

Man muss an insgesamt drei



Fritz Eckel

Lehrgangsbcken teilnehmen. Die Lehrgangsinhalten sind:

Naturkundliche Grundlagen, die Beziehung von Mensch-Kultur-Landschaft, Kommunikation und Umweltdidaktik, Recht, Marketing und Organisation.

Die erste beiden Blöcke im März und April liegen bereits hinter mir mit sehr viel Theorie und Exkursionen im Gelände. Der Lehrgangsleiter, Dipl.-



Der Eichhof-Wanderausweis

Seit diesem Jahr gibt es diesen Ausweis für wanderbegeisterte Eichhöfler. Im Innenteil des Wanderausweises wird der Name des Wanderers eingetragen. Außerdem gibt es einige Stempel-Flächen. Hier wird das Datum der jeweiligen Wanderung, die Wanderstrecke und die Anzahl der gewanderten Kilometer eingetragen und mit einem Stempel quittiert.

Der Eichhof-Wanderausweis ist erhältlich bei Karina Kühn, freizeit@eichhof.org.



Februarwanderung im Bergischen Land mit Frank Engels, Severin Steinmeier, Katja Lindner und Ralf Buberg



Konstantin von Lepel

Biologe Klaus Zimmermann aus Lohmar, hat uns schon viele interessante Inhalte anschaulich vermittelt.

Ein weiterer Lehrgangsblock über 2½ Tage folgt im Juni 2015. Danach erfolgen abschließend eine schriftliche und eine praktische Prüfung. Wenn die Prüfungen bestanden sind, bin ich „Zertifizierter Natur- und Landschaftsführer“ für den Süden des Bergischen Landes in der Region Bergisch-Hoch-Vier. Diese Region umfasst die Gemeinden Lohmar, Neunkirchen-Seelscheid, Much und Ruppichteroth.

Das Gebiet ist ideal, um viele interessante Wanderungen zu unternehmen. Ich freue mich auf jede neue Gelegenheit, mit den wanderungsbegeisterten Bewohnern und Bewohnerinnen des Eichhofs unterwegs zu sein.



Dipl.-Biologe Klaus Zimmermann am Stand Bergisch-Hoch-Vier auf der Aktiv-Messe in Siegburg

Der Mitarbeiterverein feiert Jubiläum

10 Jahre Mitarbeitermitbestimmung

von Josef Steimel

Schon bald nach der Gründung des Eichhofs machten sich die Gesellschafter Gedanken um eine zukunftsweisende Einbeziehung der Mitarbeiter in die Verantwortung für die Lebensgemeinschaft Eichhof.



Damals stellten die beiden Elterngründervereine, der „Gründerkreis Dorfgemeinschaft Rheinland e.V.“ und die „Dorfgemeinschaft Siebengebirge“ die alleinigen Gesellschafter. Sie trugen alleine die Verantwortung für die gGmbH. Sie wollten eine gleichberechtigte Partnerschaft im Tragen der Verantwortung zwischen Eltern und Mitarbeitern. Ihnen war dabei ein Kontakt auf Augenhöhe wichtig. Deshalb wünschten sie sich die Mitarbeiter als Mitgesellschafter.

Auf Anregung der Vorstände dieser beiden Gründervereine gründete deshalb eine Gruppe von Mitarbeitern am 12. September 2001 den Mitarbeiterförderverein.

Nachdem dieser Verein sich gefestigt hatte, boten die Gründervereine im Jahr 2004 an, sich selbst zu einem Verein zusammenzuschließen, der in Zukunft dann nur noch die Hälfte der Geschäftsanteile halten sollte, während die andere Hälfte an den Mitarbeiterförderverein als neuem

zweiten Gesellschafter übertragen werden sollte.

Dies stellte sich als eine große Herausforderung an den noch jungen Verein dar; zum einen war dies ein einmaliges Angebot, die Geschichte des Eichhofs mitzubestimmen, zum anderen musste der Verein aber den Geschäftsanteil in Höhe von 12.500 € aufbringen, was aber nur einen verschwindend kleinen Bruchteil des tatsächlichen Wertes der Lebensgemeinschaft Eichhof darstellte. Es gab viele Beratungen. Im Juli 2004 fand schließlich eine außerordentliche Mitgliederversammlung statt, bei der die Annahme des Angebots mit großer Mehrheit beschlossen wurde. Gleichzeitig wurden alle Vereinsmitglieder gebeten, einen Sonderbeitrag von 38 € an den Verein zu zahlen. Dieser Betrag und der Kassenbestand sowie zwei private, zinslose Darlehen von Vereinsmitgliedern brachten die erforderliche Summe zusammen.

Am 22. März 2005 wurde der Übertragungsvertrag notariell besiegelt. Seit diesem Tag ist der Mitarbeiterverein Gesellschafter der Lebensgemeinschaft Eichhof gGmbH und trägt deshalb hälftig die Mitverantwortung für die Entwicklung und Leitung der gGmbH.

Seitdem haben die Vorstandsmitglieder des Mitarbeitervereins Vieles auf dem Eichhof mitentschieden, z. B.

- die Neufassung des Gesellschaftervertrags

- die Verabschiedung der Organisationsrichtlinien
- die Erarbeitung und Einführung des Lohnsystems
- die späteren Veränderungen des Lohnsystems
- die Festsetzung der Höhe der Jahressonderzahlungen
- die Entscheidungen über die Einstellung des Geschäftsführers und anderer Leitungskräfte
- die Genehmigung der jährlichen Wirtschaftspläne
- die Entgegennahme der Jahresberichte des Wirtschaftsprüfers und die Feststellung der Bilanzen
- die jährlichen Entlastungen des Geschäftsführers
- die Erstellung und Überprüfung unseres Leitbilds
- und vieles mehr

Es erfolgte aber auch die Mitbestimmung bei strategischen Entscheidungen des Eichhofs, wie

- der Rückkauf von Wohnungen
- die Anlage des Friedgartens
- die Anschaffung der Photovoltaikanlage
- die Einführung des Brandschutzkonzepts
- die Umwidmung von Raum- und Gebäudenutzungen
- die anstehende Fortentwicklung des Eichhofkonzepts

Es mussten aber auch unangenehme Entscheidungen mitgetragen werden, wie

- die Entlassung des ersten hauptamtlichen Geschäftsführers

- die Erhöhung der Wochenarbeitszeiten von 38,5 auf 42 Stunden/Woche in wirtschaftlich schwierigen Zeiten.

Derzeit arbeitet der Verein aktiv mit an der Entwicklung eines Konzepts für Menschen, die nicht mehr oder nur noch eingeschränkt arbeitsfähig sind. Im vergangenen Jahr wurde die seit der Gründung bestehende Vereinsatzung an sich verändernde Anforderungen und Aufgaben angepasst. Dabei wurde auch auf vielfachen Wunsch von Vereinsmitgliedern, und um Verwechslungen mit dem Eichhof Förderverein zu vermeiden, der Vereinsname in „Mitarbeiterverein der Lebensgemeinschaft Eichhof e.V.“ geändert.

Bei der letzten Jahreshauptversammlung am 19. November 2014 mit den anstehenden Vorstandswahlen wurde bis auf eine Veränderung der amtierende Vorstand einstimmig oder mit großer Mehrheit wiedergewählt. Nach sechs Jahren Amtszeit schied die Schatzmeisterin, Irene Böstler, aus dem Vorstand aus.

Der Verein dankt ihr für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement bei dieser arbeitsintensiven Tätigkeit.

Die Aufgabe von Frau Böstler wurde von Rudi Schindler übernommen, der auch schon mehrere Jahre als stellvertretender Schatzmeister im Vorstand aktiv war.

Neu in den Vorstand wurde Karin Boddenberg aus der Verwaltung gewählt. ■

Der aktuelle Vorstand setzt sich zusammen aus



Ingrid Morgenroth,
Vorsitzende



Josef Steimel,
stellv. Vorsitzender



Doris Sieben,
Schriftführerin



Rudi Schindler,
Schatzmeister



Karin Boddenberg,
stellv. Schatzmeisterin

Die Bereichsleitungskonferenz

von Birgit Kulesa

Die Bereichsleitungskonferenz (BLK) ist das Leitungsgremium der WfbM (anerkannte Werkstatt für Menschen mit Behinderung) der Lebensgemeinschaft Eichhof gGmbH. Die Bereichsleitungskonferenz tagt in der Regel wöchentlich. Teilnehmer sind die jeweiligen Leitungen der zehn Arbeitsbereiche, der Soziale Dienst und die Leitung der Werkstatt. Die BLK hat eine eigene Geschäftsordnung. Im Fokus des Gremiums steht die Zukunftsfähigkeit der Werkstatt.



Gearbeitet wird zu aktuellen Themen, die die Werkstatt betreffen. Hier geht es z.B. um konzeptionelle Themen, Verfahrensbeschreibungen im Sinne der Qualitätsstandards, aber auch um tagesaktuelle Geschehnisse in der Werkstatt. Eine Aufgabe der Bereichsleitungskonferenz ist es, unterschiedliche Bedürfnisse und Ansprüche von betreuten KollegInnen, Kunden und anderen Interessengruppen abzuwägen und in eine sinnvolle Balance zu bringen. Es werden Delegationen gebildet,

die sich intensiver mit Einzelthemen befassen und die Ergebnisse der Erarbeitung wieder in das Gremium zurücktragen. Die Bereichsleitungskonferenz hat einerseits eine beratende Funktion für die Werkstattleitung und nimmt andererseits Entscheidungen und Vorgaben der Werkstattleitung entgegen. Sowohl in der BLK entgegengenommene als auch hier erarbeitete Entscheidungen werden von den Bereichsleitungen mit in die einzelnen Arbeitsbereiche genommen und dort vermittelt.

Zu Fachthemen werden von der Bereichsleitungskonferenz interne oder externe Gäste eingeladen.

Entstanden ist die BLK aus der Werkstattkonferenz. Diese war die Vollversammlung aller Werkstattmitarbeiter, die ab Eröffnung der Werkstatt im Jahr 2000 wöchentlich, später dann in vierwöchentlichen Intervallen tagte. Im Rahmen des Organisationsentwicklungs-Prozesses im Jahr 2006 wurde dann die Bereichsleitungskonferenz als komprimierteres Gremium installiert. ■



Der Bewohnerrat hat auch im Jahr 2015 viel vor

von Angelika Schadnik, Assistentin des Bewohnerrats

Am 23. Februar hat sich der Bewohnerrat das erste Mal im Jahr 2015 getroffen.

Gleich diese erste Sitzung war sehr arbeitsreich.

Der Rat trifft sich einmal im Monat in Haus 11.

Der Bewohnerrat hat besprochen, welche Themen im Jahr 2015 bearbeitet werden sollen.

Bei der ersten Sitzung im neuen Jahr hat sich die Sexualpädagogin des Eichhofs, Michaela Schmidt, vorgestellt.

Sie hat gesagt:

- Sexualpädagogik ist ein Thema, das alle betrifft.
- Es geht um Freundschaft, Partnerschaft und Sexualität.
- Dazu gibt es verschiedene Angebote und es gibt einen Arbeitskreis.
- Für den Arbeitskreis wollen die Mitglieder des Bewohnerrats Ideen und Fragen sammeln.

Das Gespräch mit Michaela Schmidt war sehr informativ und interessant.

Weitere Themen für das Jahr 2015 sind:

- Das neue Leitbild des Eichhofs in Leichter Sprache wird besprochen.
- Der Inklusionsbeauftragte Tim Hirschmann soll zu einer Sitzung



Der Bewohnerrat traf sich am 23. Februar zur ersten Sitzung dieses Jahres.

Hintere Reihe: Matthias Padinger, Sibylla von der Recke-Voelkel, Bastian Schürmann und Severin Steinmeier. Vordere Reihe: Sina Ringel, Max Oehr und Tanja Fiderius.

des Bewohnerrates eingeladen werden.

- Das Thema „Wahlen“ wird bearbeitet.
- Die Computer-Nutzung.
- Der Bewohnerrat möchte sich weiterbilden.

Dazu kommen noch Themen, die sich aktuell im Laufe des Jahres ergeben.

Es gibt also einiges zu tun für den Bewohnerrat. Es geht darum, wie die Bewohner auf dem Eichhof gerne leben möchten. Alle sind herzlich dazu eingeladen Fragen, Wünsche und Ideen dem Rat mitzuteilen. ■



Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind

von Katrin Wüst und Ulrike Römer



Pfarrerin Katrin Wüst

Ich bin 38 Jahre alt, verheiratet und lebe auf dem Land. Ich habe in Bonn, Erlangen und Hamburg Theologie studiert. In einer Gemeinde in Bonn-Beuel habe ich meine praktische Ausbildung als Pfarrerin gemacht. Danach war ich zwei Jahre in den USA Pfarrerin. Nach meiner Rückkehr nach Deutschland bin ich schon bald wieder hier in unsere Region gekommen.

Seit April 2010 bin ich Pfarrerin für Behindertenarbeit im Kirchenkreis An Sieg und Rhein. Das heißt ich habe die Aufgabe, mich besonders um Menschen mit Behinderungen, ihre Familien und Mitarbeitenden in diesem Gebiet zu kümmern. Ich betreue nicht eine einzelne Gemeinde, sondern zu meinen Aufgaben gehört es, Gottesdienste in Kirchengemeinden und in Wohneinrichtungen zu feiern.

Als Pfarrerin bin ich Seelsorgerin. Das bedeutet, dass ich mit Menschen

spreche, die Sorgen haben. Zum Beispiel wenn sie traurig sind, weil jemand gestorben ist. Dann begleite ich Menschen auch über einen längeren Zeitraum.

In einigen Orten bieten wir Freizeitangebote an. So zum Beispiel einen Kunstkurs in Sankt Augustin-Pützchen, oder Freizeitgruppen für Jugendliche und Erwachsene. Zusammen mit dem Karren e.V. organisieren wir Ferienfreizeiten.

Auch Seminare für Erwachsene mit und ohne Behinderung sind im Programm. Dabei geht es um unterschiedliche Themen des Lebens: es gibt Seminare zum Thema Tod, Trauer und Abschiednehmen, im Herbst wird es ein Wochenendseminar zum Thema „Veränderung“ und einen Seminartag zum Thema „Frieden“ geben. Alle unsere Angebote sind auch im Internet zu finden – www.pfarrstelle-fuer-behindertenarbeit.de. Da steht auch, wo man sich anmelden kann.

Das Thema Inklusion ist mir in meiner Arbeit auch wichtig. Jede und jeder soll so sein können, wie er ist. Jede und jeder soll sich willkommen und eingeladen fühlen. Je mehr verschiedene Menschen zusammen kommen, desto besser. Gemeinsam mit vielen anderen Menschen denken wir uns Aktionen zum Mitmachen aus. Die Aktionen heißen „Wir wollen vielfalt“.

Man kann zum Beispiel ein Zelt ausleihen, das aus 1.000 gehäkelten Quadraten besteht. Das Zelt soll Menschen auf die bunte Vielfalt aufmerksam machen. Viele verschiedene Menschen haben daran gearbeitet. Bei der neusten Aktion kann man auch noch mitmachen: bis Juni wollen wir 10.000 Schmetterlinge aus Wolle (die nennen wir „Vielfalter“) bekommen, die wir in Stuttgart auf dem Kirchentag verteilen wollen. Alle Informationen gibt es im Internet auf der Seite www.wir-wollen-vielfalt.de.



Gemeindefereferentin Ulrike Römer

Ich bin 57 Jahre alt, unverheiratet und wohne in Troisdorf. Ich bin gelernte Schneiderin und habe ein Fachstudium Theologie, in Gelsenkirchen gemacht. Erst habe ich nur in Gemeinden gearbeitet – Köln-Löwenich, Bergheim, Hersel-Widdig und Bornheim, Euskirchen und Niederkassel. Seit 1999 bin ich in der Behindertenseelsorge tätig.

2003 wurde ich mit einer halben Stelle als Seelsorgerin für Menschen mit Behinderung für den ganzen Rhein-Sieg-Kreis, Bonn, Altenkirchen, Euskirchen und Rhein-Erft-Kreis er-

nannt. Seit Sommer 2013 arbeite ich nicht mehr in der Gemeinde und bin mit der anderen halben Stelle in der LVR-Klinik Bonn tätig.

Meine Aufgabe als Seelsorgerin für Menschen mit Behinderung ist so ähnlich wie die von Pfarrerin Wüst, manches machen wir zusammen und eine jede von uns hat ihr eigenes Aufgabenfeld, in Wohnhäusern, Werkstätten oder Schulen.

„Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind“ – Gottesdienste auf dem Eichhof

Einmal im Monat besuchen wir den Eichhof und feiern gemeinsam mit den

Bewohnerinnen und Bewohnern des Eichhofs Gottesdienst. Wir feiern Gottesdienst mit all unseren Sinnen: wir hören, sehen, schmecken und riechen, wir erzählen und spielen Geschichten von Gottes Nähe. Wir beten gemeinsam. Jede und jeder kann das, was ihm oder ihr auf dem Herzen liegt, Gott sagen. Das ist für viele ein wichtiger Moment im Gottesdienst. Wir singen. Das ist Beten mit dem Herzen.

Eichhof-Gottesdienste

Wir treffen uns seit diesem Jahr immer mittwochabends um 19.30 Uhr im Haus der Begegnung. Alle sind herzlich eingeladen!



„Zwischen Schutzbedürftigkeit und Selbstbestimmung“

Seminartag am 14. März 2015 mit Frau Annelies Ketelaars

von Ellen Genenger-Kothen, Regionalsprecherin für NRW von Anthropoi-Selbsthilfe

Eingeladen hatte die Lebensgemeinschaft (LG) Eichhof in Zusammenarbeit mit Anthropoi-Selbsthilfe die Eltern und Mitarbeiter. Die LG Eichhof, die Veranstalter des Seminartags war, hatte diese Veranstaltung für alle anthroposophischen Einrichtungen in NRW geöffnet. An diesem interaktiven Tag setzten wir uns mit der anspruchsvollen Frage der Begleitung als Angehörige und Betreuer auseinander. Wir haben darauf geschaut, wie der Freiheitsraum von erwachsenen Menschen mit Unterstützungsbedarf im Alltag erweitert werden kann.

Annelies Ketelaars hat es verstanden, die Menschen dort abzuholen, wo sie stehen und behutsam heranzuführen an ein doch sicher sehr emotionsbeladendes Thema. Ist doch die Bindung an einen sog. behinderten Menschen und wenn es das eigene Kind ist doch besonders eng. Die Sorge überwiegt, auch ist man nicht frei von egoistischen Zügen oder auch Unwissenheit, aber der Mensch mit einer Beeinträchtigung, aus welcher Sicht auch immer, hat es damit direkt und unmittelbar zu tun und hat oft nicht die Möglichkeit, sich durchzusetzen, bzw. er äußert sich für uns zunächst unverständlich und nur bei genauem Hinschauen und aus einem Perspektivwechsel heraus ist sein Verhalten dann zu verstehen. Da mögen es Betreuer, die ihre Professionalität ins Feld führen sicher ein wenig einfacher haben, aber sind sie davon ganz frei? Frei von was? Begleit-

personen stehen unter Zeitzwang, sie haben ja auch die ganze Gruppe und die Dokumentation etc. im Blick zu



Annelies Ketelaars

behalten. Aber uns allen hat Frau Ketelaars Mut gemacht, immer wieder daran zu arbeiten und nicht locker zu lassen, ein Zeitfenster zu finden, indem es möglich ist, dem zu begleitenden Menschen die Zusammenhänge zugänglich zu machen und auch im ganz Kleinen sorgfältig zu sein. Denn uns allen ist bewusst geworden, dass Selbstbestimmung zur geistigen Souveränität jedes Menschen gehört. Ein Paradigmenwechsel ist vonnöten, von erlernter Hilflosigkeit und Bedürfnislosigkeit hin zur Selbstbestimmung. Was ist meine Haltung? Wie sieht mein Handeln aus? Was muss sie/er an Unterstützung haben, damit sie/er es kann? Was steckt hinter der Symptomatik? Reflektierend und nicht rechtfertigend das eigene Handeln anzuschauen ist sicher eine Herausforderung für alle. Es „gut zu meinen“ ist keine Rechtfertigung dafür, sich über die Wünsche und die

Eigenverantwortlichkeit des anderen hinwegzusetzen. „Überbehütung“ ist eine Grenzverletzung, gemeinsam hinschauen wäre ein Lösungsansatz. Je eingeschränkter ein Mensch leben muss, desto anspruchsvoller ist die Herausforderung, herauszufinden, wo Ihr/Ihm dennoch ein Stück Entscheidungsfreiheit eingeräumt werden muss. Das ist für das Wohlbefinden von großer Bedeutung.

Wir teilen uns in vier Arbeitsgruppen und bekommen eine Seite mit Fragen in die Hand zu den Themen Selbstbestimmung, Mitbestimmung-Fremdbestimmung und Selbstbestimmung und Autonomie. Es sind Fragen zur Reflexion und Diskussion für Mitarbeiter und Angehörige. Viel wird bewegt und in der Gruppe in der ich war kamen wir zur Schlussfolgerung: Es beginnt bei uns selbst! Unsere Haltung, unsere Selbstreflexion ist wichtig und gefragt ebenso den Blick zu schärfen, wach zu bleiben, Achtsamkeit zu üben im Gespräch zu bleiben, mit ihr/ihm zu reden und das wertschätzend auf Augenhöhe und Entscheidungen zu akzeptieren, waren wichtige Erkenntnisse.

Nach der Mittagspause wenden wir uns dem Thema Sexualität zu. Aufgrund der Komplexität wird es klar, dass wir dieses Thema heute nur



Dr. Wolfgang Böttcher

» Ich bin jener,
Der an meiner Seite geht, ohne daß ich ihn erblicke,
Den ich oft besuche,
Den ich oft vergesse.
Jener, der ruhig schweigt, wenn ich spreche,
Der sanftmütig verzeiht, wenn ich hasse,
Der umherschweift, wo ich nicht bin,
Der aufrecht bleiben wird, wenn ich sterbe.«

Juan Ramón Jiménez

streifen können. Aber bald wird deutlich, dass dieses Thema, das für uns Eltern und Mitarbeiter so selbstverständlich in den Bereich der Selbstbestimmung, der Intimität fällt und somit sehr sensibel zu behandeln und auch zu begleiten ist, durch unsere ja auch berechtigten Sorgen, die wir damit verbinden, in Zusammenhänge gebracht werden, die leicht den Blick auf die Wünsche der beteiligten Menschen verschwindend klein, ja beängstigend klein werden lässt. Die Fragen, die dringend notwendig gestellt und beantwortet werden müssen laufen Gefahr unterzugehen in der Psychodynamik des Umfelds. Die Gefahr besteht zunächst darin, dass die Privatsphäre aufgehoben wird. Dann wirkt das Umfeld verhindernd anstatt ermöglichend. Es ist wichtig, ein Konzept zu entwickeln, das uns eine Orientierungshilfe anbietet, in dieser höchst anspruchsvollen Thematik.

Einige wichtig erscheinende Erkenntnisse möchte ich nicht vorenthalten, dazu gehört: Einen Rahmen geben, und eine Auswahl treffen lassen, begleiten, Abhängigkeit macht verletzbar, unsere betreuten Menschen sind oft zu viel mehr fähig als wir früher geglaubt haben, das Vorenthalten von Schmerz und Scheitern, ist das Vorenthalten von Entwicklung, Erfahrungen ermöglichen, indem ich begleite und nicht entscheide: „Es gibt keinen Weg, es sei denn wir finden einen gemeinsam.“

Bitte betrachten Sie alle hier geäußerten Erkenntnisse als natür-

lich im Zusammenhang stehend mit dem Seminar, indem viel mehr dazu gehört hat als hier geschrieben steht. Es liegt mir fern irgendjemanden in seinen Gefühlen oder Einstellungen oder Sichtweisen zu verletzen.

Beschenkt und mit einem Märchen von dem König, der versuchte seiner Tochter den Mond vom Himmel zu holen, damit sie gesund werden kann, kam der Seminartag zu einem sehr erfolgreichen und bewegenden Abschluss.

Allen, die geholfen haben dieses Seminar zu ermöglichen durch vielfältigste Aufgaben möchte ich von Herzen danken, danken möchte ich auch Frau Annelies Ketelaars. Es war wundervoll. ■



Ellen Genenger-Kothen

Unser Haus 4

In unser Haus zogen im Jahr 2000 die ersten Bewohner ein. Zurzeit leben neun Bewohner in unserer Wohngruppe, die von sieben Betreuern und einer Hausleiterin betreut werden. Damit ihr einen Eindruck bekommt, wie wir in unserer Wohngruppe leben, möchten wir uns kurz mit unseren Interessen vorstellen.



← Ich bin **Andrea** und die älteste Bewohnerin im Haus 4 und gehe dieses Jahr in Rente. In meiner Freizeit fahre ich gerne nach Hennef, um dort einkaufen zu gehen. Ich kleide mich gerne besonders chic und trage gerne Schmuck. Wenn ich Rentnerin bin möchte ich gerne in einem Seniorenheim in meiner Heimatstadt Bonn leben und dort alt werden.

Ich bin **Lena** und wohne → seit 2000 im Haus 4. Mit meinem Freund Philipp bin ich 2008 in eine eigene

Wohnung im ersten Stock von Haus 4 gezogen. In meiner Freizeit gehe ich gerne reiten und habe letztes Jahr beim Reitzentrum Nallingen eine Reitprüfung abgelegt. Außerdem fahre ich gerne zum Tanzen nach Wuppertal in die Disco oder gehe mit den Betreuern einkaufen.



Ich bin **Martin**. Ich fahre sehr gerne Fahrrad und bin mit meinem Betreuer beim letzten → „Autofreien Siegtal“ eine Strecke von 50 Km gefahren. Außerdem wandere ich gerne und male sehr viel. So habe ich in der Kreativwerkstatt, in der ich arbeite, Lichterketten entworfen, die auf dem Martinsbasar verkauft werden.



← Ich bin **Georg**. Am liebsten gehe ich einkaufen. Dafür fahre ich alleine mit dem Bus nach Hennef. Außerdem gehe ich gerne kegeln und schwimmen. Im letzten Jahr bin ich mit Quertour nach Ostfriesland gefahren und in diesem Jahr möchte ich mit denen in die Berge. Ich freue mich auf den Sommer, denn dann können wir endlich wieder grillen.



← Ich heiße **Fritz** und wohne seit August 2013 im Haus 4. Auf dem Eichhof bin ich seit 1998. Mit meinem Freund, genannt Bruno, gehe ich gerne spazieren, was ich ohne ihn nicht so gerne mache. Ich darf ihn dann an der Leine führen, was mich sehr stolz macht. Bruno ist ein Berner Sennenhund. Außerdem höre ich gerne Mozart und schaue mir Videos an. Ich freue mich immer auf das Ende des Monats, weil ich dann alle Kalender im Haus 4 umdrehen darf.



Hallo, ich bin die **Katja** und wohne schon seit dem Jahr 2000 im Haus 4. Ich möchte dort auch wohnen bleiben. Ich mache gerne beim Eichhofchor mit, gehe dienstags zum Walken und in die Vorlesegruppe. Am Wochenende gehe ich gerne schwimmen und bummeln mit einer Betreuerin. Außerdem puzzle ich gerne.



← Hallo, mein Name ist **Philipp**. Ich wohne mit meiner Freundin Lena zusammen im ersten Stock von Haus 4 und finde es toll, dass wir da unseren eigenen Bereich haben. Am liebsten fahre ich zum Tanzen nach Wuppertal in die Färberei und ich gehe sehr gerne Kegeln mit den anderen Bewohnern von Haus 4.

Ich heiße **Ilka** und lebe seit 2002 auf dem Eichhof. Ich mache gerne Ausflüge, vor allem wenn wir dabei Tiere sehen können, die ich dann alle streicheln möchte. Mit viel Freude mache ich bei der Eichhof Karategruppe mit und habe dort im letzten Jahr eine Gürtelprüfung bestanden. Ich freue mich immer neue Menschen kennenzulernen und bin auf dem Eichhof bekannt dafür, dass ich gerne mal andere Bewohner in anderen Häusern besuchen gehe.



← Ich heiße **Julia** und wohne schon seit 2000 im Haus 4. Ich arbeite im Förderbereich. Seit letztem Jahr bin ich in der Walkinggruppe, da ich viel Spaß daran habe, mich zu bewegen. Oft gehe ich im Kurbad Hennef schwimmen, das Wasser dort ist so schön warm. Wenn ich Musik höre, tanze ich gerne dazu.



↑ Die Betreuer von Haus 4 (v. l. n. r.): Karin Petersen, Beate Overath, Anja Ries, Ben Soest, Sella Lugenheim, Petra Ditscheid, Astrid Schuh, Vanessa Di Raimondo, Jens Künstler, Anja Cremer

Der Eichhof-*bioladen* -

Ein Ort der Begegnung

Werkstattbereich Bioladen und Café

von Birgit Kulesa und Monika Wenner

Das Warenangebot in unserem Bioladen ist ein sogenanntes Vollsortiment. Unsere Kunden finden nahezu alles für den täglichen Bedarf. Die Brote und Brötchen in Demeter-Qualität, Teilchen und auch die Eichhof-Kekse und noch viele andere leckere Backwaren kommen direkt aus unserer Eichhof-Bäckerei. Noch offenwarm und duftend sind das unsere ganzjährigen Renner. Ebenso geschätzt werden die Produkte aus unserer Demeter-Landwirtschaft. Im Sommer warten viele Kunden – und auch wir – sehnsüchtig auf die ersten

Blattsalate und vor allem auf die Eichhof-Tomaten.

Im Winter sind Feldsalat, Baby-leaf, Endivien-salat und Kar-

toffeln bevorzugte Produkte. Aber auch Kohlrabi, Zuckerhut, Mangold, Zucchini, Gurken und noch vieles mehr bestellen wir täglich bei unseren Eichhof-Landwirten. Das Gemüse wird ganz frisch geerntet und landet feldfrisch bei uns im Laden. Mindestens dreimal wöchentlich werden wir von Bio-Großhändlern mit Trockenwaren, Obst und Gemüse, Kühl- und Tiefkühlware beliefert. Von unseren Werkstätten erhalten wir qualitativ hochwertig handgefertigte Geschenk- und Gebrauchsprodukte aus Keramik, Holz, und Metall sowie Kerzen aus Bienenwachs. Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen genießen viele Gäste von der sonnigen Terrasse aus die Ruhe und die harmonische und doch gesellige Stimmung vor dem Laden.

Wir arbeiten mit fünf hauptamtlichen und fünf betreuten KollegInnen im Werkstattbereich Bioladen.



Wichtig sind uns eine gute fachliche Beratung und ein fröhliches Miteinander im Arbeitsteam. Unsere Kunden schätzen sowohl die entspannte Atmosphäre, als auch die Lebendigkeit, den regen Austausch und das ungezwungene Miteinander.



Bitte fragen Sie nach unseren veganen, glutenfreien und laktosefreien Produkten.

Tipp: Probieren Sie doch mal einen veganen Latte Macchiato und vegane Leckereien aus unserer Kuchentheke.



Bei Fragen zur gesunden Ernährung oder speziellen Kostformen können Sie sich gerne an Gesundheits- und Ernährungsberaterin Monika Wenner wenden.

Öffnungszeiten des Eichhof-Bioladens:

Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr, Samstag von 8 bis 12 Uhr.

Hanna Gratzfeld

» Ich mag lebendige Arbeitsbereiche wie den Bioladen. Ich mag auch die Kunden und meine netten Mitarbeiter.

Ich sortiere gerne Ware in die Regale und Preise auf die Ware. Ich arbeite im Bereich Trockenware und an der Theke. Dazu gehört Brötchen belegen, Teilchen einpacken und Kaffee und Cappuccino mit der Maschine machen.

Hier kann man auch viel lernen. Dreimal in der Woche bin ich bei Herrn Wald im Berufsbildungsbereich. Themen sind Rechnen, Gewichte und Maße.

Die Kunden kommen gerne hierher. Warum kann ich noch nicht so gut erklären.

Ich wohne bei meinen Eltern und komme jeden Tag mit dem Taxi auf den Eichhof. «

Christina Krieger

» Ich lebe seit elf Jahren auf dem Eichhof und arbeite seit ca. zwei Jahren im Bioladen. Vorher habe ich fünf Jahre in der Landwirtschaft gearbeitet. Ich hatte den Wunsch, etwas Neues auszuprobieren. Hier möchte ich gerne bleiben.

Frau Wenner sagt mir was ansteht, wo ich eingeteilt werde, im Laden oder hinter der Theke. Ich bediene auch die Kunden, im Laden und im Café. Ich bin gastfreundlich. Ich frage, wer hat Kaffee oder Cappuccino bestellt und stelle das dem Kunden auf den Tisch auch Latte und verschiedene Getränke.

Die Kunden kommen gerne zu uns. Wir werden auch gefragt, welche Zutaten in den Backwaren sind. Ich probiere selber die Käsesorten, um den Kunden sagen zu können, wie er schmeckt.

Ich bin Vorsitzende des Werkstatttrats der Werkstatt vom Eichhof. Hierfür nehme ich an Sitzungen und Tagungen in der Werkstattzeit teil, manchmal auch am Wochenende. «

Bedienen im Café



1. Außenterrasse vorbereiten/
Kissen rauslegen

Kuchentheke befüllen



2.

Bestellung für Café-Gäste erledigen

3.



4.

Bedienen im Café



5.

Servieren
am Tisch

Der Kaffeeautomat meldete soeben:
Tropfschale leeren

6.



7.

Die Tische werden sauber gewischt



8.

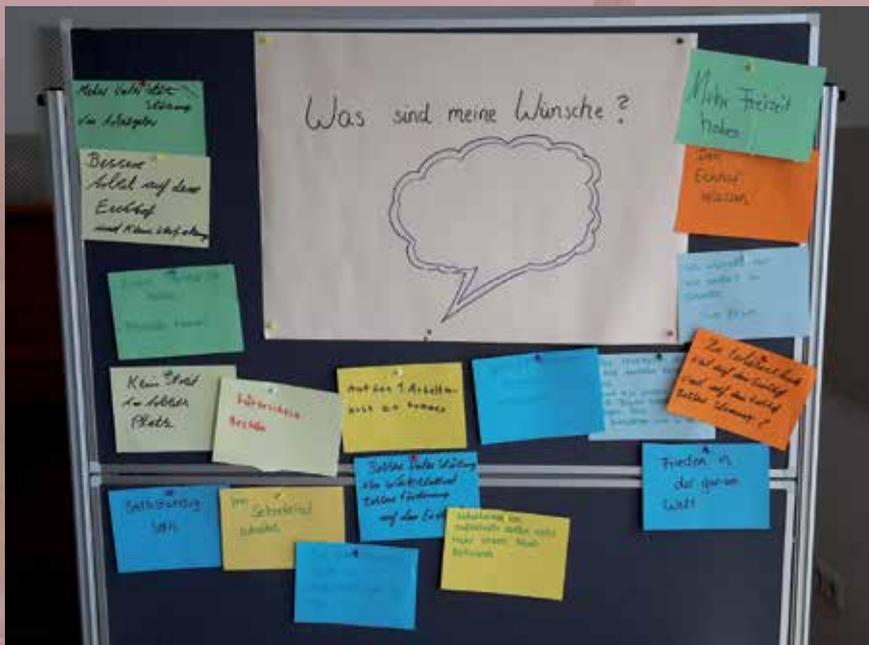
Die Spülmaschine
wird befüllt

Übergänge schaffen -

Von der Werkstatt auf den allgemeinen Arbeitsmarkt

Übergangsgruppe des Eichhofs

von Caroline Simons



Die Gruppe wurde ins Leben gerufen, weil den Werkstattmitarbeitern des Eichhofs neue Möglichkeiten geboten werden sollten, sich intensiv mit den Möglichkeiten der Teilhabe am allgemeinen Arbeitsmarkt auseinander zu setzen. Unter dem Stichwort der „Inklusion“, also der aktiven Teilhabe am Leben in der Gesellschaft, sollen Menschen mit Behinderung Möglichkeiten erhalten ihre beruflichen Fähigkeiten auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt unter Beweis zu stellen. Die Teilnehmer der Übergangsgruppe hatten bereits vermehrt Erfahrungen auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt gesammelt, andere hatten großes Interesse Neues auszuprobieren.

Seit August letzten Jahres arbeitet die Gruppe von mittlerweile zehn Teilnehmern verstärkt an dem Thema „allgemeiner Arbeitsmarkt“. Dazu erhält sie Unterstützung von Caroline Simons. Sie hat im vergan-

genen Jahr ihr Praxissemester im Sozialen Dienst, für den Studiengang Soziale Arbeit absolviert. Die Durchführung der Gruppe findet in enger Absprache mit dem Sozialen Dienst und der Werkstattleitung statt.

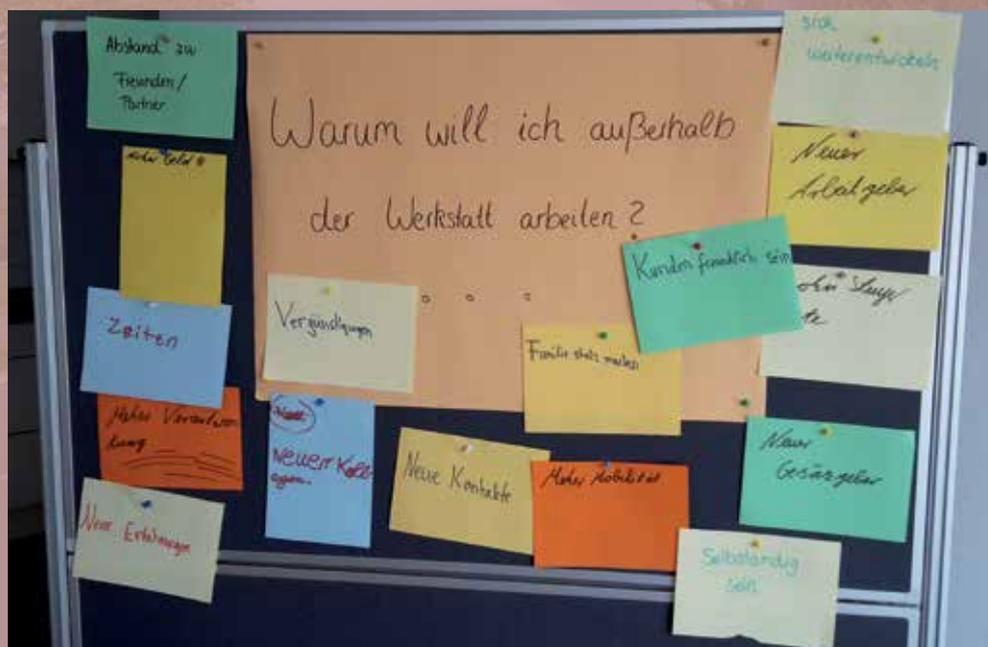
Bei den ersten Veranstaltungen war die Frage zu klären, was allgemeiner Arbeitsmarkt überhaupt bedeutet und was er für Chancen und Grenzen bietet.

Die Übergangsgruppe hat primär das Ziel, Mitarbeitern der Werk-

Caroline
Simons

statt in einem vertrauten Rahmen neue Möglichkeiten auszuloten. Es geht nicht darum, Teilnehmer dazu zu drängen auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt zu arbeiten, sondern um die Frage wo der Mitarbeiter wirklich arbeiten möchte und seine Fähigkeiten optimal eingesetzt werden können. Wer auf dem Eichhof lebt, muss nicht gleichzeitig auch seine Arbeitsstelle in der Werkstatt haben.

Die Gruppe soll dazu dienen, dass sich die Teilnehmer gegenseitig von Erfahrungen und Erlebnissen in Bezug auf den allgemeinen Arbeitsmarkt berichten. Das gemeinsame Erarbeiten von Stärken und Schwächen ist dabei genauso von Bedeutung wie Wünsche und Träume der einzelnen Mitarbeiter. Andere Themen der Gruppe sind zum Beispiel Bewerbungsgespräche im Rollenspiel vorzutragen oder gemeinsam an Bewerbungen zu arbeiten. In der nächsten Zeit



wird sich die Übergangsgruppe verschiedene Betriebe in der Umgebung ansehen, die als potentielle Praktikumsstelle oder aber als Arbeitsplatz in Betracht kommen könnten.

Die Werkstattmitarbeiter des Eichhofs bleiben in Bezug auf den allgemeinen Arbeitsmarkt in Bewegung, um Inklusion im Sinne von beruflicher Teilhabe, greifbar und erlebbarer zu machen. ■



Die Rhythmische Einreibung

von Verena und Herbert Antweiler

© Anna Jurkowska - Fotolia.com

Behutsam nehmen Hände Kontakt mit dem Körper auf. In kreisendem rhythmischem Bewegungsmuster im Wechsel von sanftem Druck und zart streichender Berührung werden pflegende Substanzen auf der Haut verteilt und von warmen Händen einfühlsam verrieben.

Eine besondere Art der Intensität wird bei der Rhythmischen Einreibung durch die Form der Bewegungsmuster und die Art und Weise des Wechsels von Kontakt und Loslösung ohne Unterbrechung der Berührung erreicht. Dies unterstützt den natürlichen Fluss von Säften und Energien im Körper oder bringt sie neu in Fluss. Das natürliche dynamische Gleichgewicht von auf- und abbauenden Kräften im Körper kann auf diese Weise bei gutem Verlauf neu erreicht werden. So können die geschulten Bewegungsabläufe einer Rhythmischen Einreibung tief in die „Atmungsprozesse“ des Behandelten eingreifen – beleben, beruhigen und harmonisieren.

Die Rhythmische Einreibung kann als die pflegerische Variante der Rhythmischen Massage bezeichnet werden. Letztere ist konzipiert als medizinisch-therapeutische Behandlungsmethode und wird von professionellen MasseurInnen bei entsprechend diagnostizierten Krankheits-

bildern angewandt. Die Rhythmische Einreibung dagegen kann vom Pflegepersonal in beruflichen Fortbildungen erlernt und ohne ärztliche Diagnose im Pflegealltag unterstützend eingesetzt werden.

Die Einreibung kann in Verbindung mit Körperpflegemaßnahmen direkt auf der Haut ausgeführt werden. Eine Massage über der Kleidung kann in so manchen Alltagssituationen hilfreich sein, um akute Erregungszustände abzubauen und Konfliktpotenzial zu entschärfen.

Neben der spürbar direkten Wirkung der Rhythmischen Einreibung auf die Befindlichkeit des Behandelten, findet hier auch eine Vertiefung der Beziehung zwischen Bewohner und Betreuungspersonal statt, deren Bedeutung für die Effektivität der Betreuungsarbeit und auch für die Lebensfreude der Beteiligten gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann!

Dr. Ina Wegmann entwickelte neben der Rhythmischen Massage

auch schon die Grundkonzeption der Rhythmischen Einreibung zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Dr. Margarethe Hauschka ist deren Weiterentwicklung und Konkretisierung nach 1945 zu verdanken.

Eine professionelle anthroposophische Pflege zielt ab auf die Unterstützung der individuellen Heilungsprozesse auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Dies wird bei der Rhythmischen Einreibung auf wunderbar einfache direkte Weise sehr konkret und nachvollziehbar erreicht. Eine eher ausgeglichene seelische Verfassung wirkt wiederum sehr direkt auf die körperliche und gesundheitliche Verfassung zurück.

Fazit

Die Rhythmische Einreibung als eine Pflegemaßnahme, die auf der seelischen Ebene wirkt, kann:

- Konflikten entgegenwirken
- den Betreuungsalltag vereinfachen und effizienter gestalten
- die Zufriedenheit von Bewohnern und Personal erhöhen
- die Identifikation der BetreuerInnen mit Ihrer Arbeit erleichtern
- einen Beitrag zur Sicherung der Pflegequalität leisten. ■

„... mer sin de Welt!“

Unter diesem Motto regierte das Eichhof-Dreigestirn.



Mit der Inthronisierung im November 2014 wurde die Ära des neuen Dreigestirns samt Gefolge für eine Session eingeläutet. Prinz Tim I., Jungfrau Sarah I. und Bauer Peter I. sind die neuen Tollitäten des Eichhofs. Mit einem abendfüllenden Programm, spektakulären Auftritten und vielen Gästen wurde gefeiert. Das musikalische Trio spielte Kölsche Lieder zusammen mit Bruce Kapusta.

Nach so einem Auftakt ging es munter weiter mit vielen Auftritten des Dreigestirns nebst Adjutanten und der Eichhof-Tanzgruppe in Nachbargemeinden und sogar in Köln.

Weiberfastnacht wurde auf dem Eichhof wieder ausgelassen gefeiert. Ein buntes Programm, Musik, Tanz und viele Karnevalisten sorgten für gute Laune.

Tags zuvor wurden unsere Tollitäten zum Prinzenempfang ins Siegburger Krankenhaus geladen. Die Begegnungen und der Austausch mit anderen Karnevalisten wurden genossen.

Am Rosenmontag war das Dreigestirn der Lebensgemeinschaft Eichhof erstmalig mit eigenem Prinzenwagen, von Wagenengeln begleitet, Teil des Mucher Karnevalszugs. „So ein Tag, so wunderschön wie heute...“ unter strahlend blauem Himmel, jubelten viele Jekken den Eichhof-Karnevalisten entgegen.

Wir danken allen, die mit tatkräftiger Unterstützung dazu beigetragen haben, dass die Karnevals-Session 2014/15 ein unvergessliches Erlebnis wurde.



LOKALES

Ernteverein Markelsbach von Anno 1900
 800-Jahre feiert Markt-Entwicklung auf Bergstraße

Schon vor Jahren gilt die Markelsbacher Ernteverein als ein wichtiger Bestandteil der Markelsbacher Kultur. In diesem Jahr feiert der Verein sein 800-jähriges Bestehen. Die Mitglieder des Vereins sind stolz auf die Traditionen und Bräute, die sie über die Jahrhunderte hinweg bewahrt haben. Am 1. September 2015 wird der Ernteverein feierlich in die 800. Jahrestage gefeiert. Die Mitglieder des Vereins sind stolz auf die Traditionen und Bräute, die sie über die Jahrhunderte hinweg bewahrt haben.

Mäcker-Karneval findet krönenden Abschluss mit dem Rosenmontagszug

Der Mäcker-Karneval findet seinen krönenden Abschluss mit dem Rosenmontagszug. Die Teilnehmer des Zuges sind stolz auf ihre Kostüme und ihre Musik. Der Zug wird am Sonntag, den 1. Februar 2015, um 10 Uhr in Markelsbach starten. Die Teilnehmer des Zuges sind stolz auf ihre Kostüme und ihre Musik.

Ein „rattenscharfer“ närrischer Neujahrsempfang

Die Fiorskinder hatten zum traditionellen Jahresbeginn geladene. Die Teilnehmer des Empfangs sind stolz auf ihre Kostüme und ihre Musik. Der Empfang wird am Sonntag, den 1. Februar 2015, um 10 Uhr in Markelsbach stattfinden. Die Teilnehmer des Empfangs sind stolz auf ihre Kostüme und ihre Musik.



Dreigestirn der guten Laune

LEBENS-GENUSS Die musikalischen Auftritte der Tälchitzler begünstigen. Die Teilnehmer des Dreigestirns sind stolz auf ihre Kostüme und ihre Musik. Der Dreigestirn wird am Sonntag, den 1. Februar 2015, um 10 Uhr in Markelsbach stattfinden. Die Teilnehmer des Dreigestirns sind stolz auf ihre Kostüme und ihre Musik.

Dreigestirn gab Vollgas

Norbert Boscher engab sich der lautstarken Hüpe des Eichhof-Busses und der Bütschen von Prinzessin Sarah. Die Teilnehmer des Dreigestirns sind stolz auf ihre Kostüme und ihre Musik. Der Dreigestirn wird am Sonntag, den 1. Februar 2015, um 10 Uhr in Markelsbach stattfinden. Die Teilnehmer des Dreigestirns sind stolz auf ihre Kostüme und ihre Musik.



„Musik ist verankert in mir“

- ein Interview mit Jan-Philipp Tödte

von Karina Kühn

K.K.: Jan-Philipp, seit wann gibt es die Trommelgruppe auf dem Eichhof? Wie bist Du zu diesem Projekt gekommen?

J.-Ph.T.: Meine erste Berührung mit dem Eichhof war 1999 durch eine Freundin von der Alanus-Hochschule, die damals hier arbeitete. Es gab eine Anfrage, ob ich ein „Talkin’ Music“-Konzert auf dem Eichhof geben könnte, was dann 2001 auch mit Erfolg im Haus der Begegnung stattfand. Im Anschluss an das Konzert kam ich mit einem Mitarbeiter

ins Gespräch, der mich fragte, ob ich es mir zutrauen würde, eine Trommelgruppe anzubieten. Das war sozusagen meine erste Berührung mit Menschen, die eine geistige Behinderung haben.

Die Trommelgruppe biete ich jetzt seit 14 Jahren an. Ich bin froh, hier sein zu können und dankbar für die gemachten Erfahrungen. Ohne die Begeisterungsfähigkeit der Menschen und die gegenseitige Inspiration (das heißt „Erleuchtung“) hätte das gar nicht funktioniert!

Diese Erfahrung hat mich auf meinem „Mensch-zu-Mensch-Werdengang“ enorm weitergebracht.

K.K.: Inwiefern haben Dich diese Erfahrungen weiter gebracht?

J.-Ph.T.: Am Anfang musste ich erst einmal herausfinden, inwieweit welche Fähig-

keiten vorhanden sind. Ich würde sagen, die Musik hat uns zusammen geführt.

Die erste Gruppe hatte 30 Teilnehmer und damals kam Wolfgang Strecker (Mitarbeiter in Haus 10) zur Unterstützung dazu. Anfangs haben mache Teilnehmer und Teilnehmerinnen gar nicht reagiert. Andere waren absolut spielwütig; das hat alles eine langsame, aber schöne Entwicklung genommen. Es war nicht immer einfach, die unterschiedlichen Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen. So entstand dann auch die Teilung der Gruppe. Fritz ist ein Trommler, der von der ersten Stunde dabei ist.

Ein anderer Teilnehmer sprach immer gerne von Wien und davon war er auch nicht abzubringen. Daraus haben wir dann ein Lied mit Begleitung gemacht; das geht so: „Wir fah-



Jan-Philipp Tödte



Die Trommelgruppe des Eichhofs im Aktion

ren heut' nach Wien, der Fritz, der will da hin..."

K.K.: Das klingt nach viel Improvisations-Vermögen (das heißt „Fähigkeit zum Handeln ohne vorheriges Planen“)!?



J.-Ph.T.: Ich habe mich davon verabschiedet, Menschen etwas beibringen zu wollen, oder dass die Musik harmonisch klingen muss.

Mein Ziel war es dann, ein gemeinsames Klangerlebnis zu schaffen, von dem alle etwas haben.

K.K.: Wie bist Du auf die Idee gekommen, seltene, in unserem Kulturkreis unbekanntere Instrumente zu benutzen?

J.-Ph.T.: Angefangen habe ich mit Schlagzeug und Synthesizer. Ich bin ein Autodidakt, (das heißt „sich selbstständig Wissen anzueignen“) und habe mich ausprobiert. Dann habe ich einen Trommler kennengelernt, der afrikanische Musik machte. Donald R. hat mich sehr begeistert und mir vieles beigebracht. Dafür habe ich sein Haus renoviert; das ist jetzt 30 Jahre her. Ich war in Ghana und Marokko und habe dort mein Musikwissen vertieft. Das war sehr toll! Musikmachen war und ist für mich immer eine treibende Kraft, die mir große Freunde macht.

K.K.: Was ist die Quelle deiner Inspiration (das heißt Erleuchtung, Eingebung)?

J.-Ph.T.: Die Musik war schon immer fest verankert in mir. Eigentlich woll-



Eine Kalimba

te ich auch mal studieren, aber dann kam alles anders.

Ich bin ein lustorientierter Mensch; das gemeinsame Klangerleben ist mein Weg und meine Inspiration. Es gibt immer Pflicht und Kür. Ich spiele in einer Band, gebe Kurse, Talkin' Music-Konzerte mit Instrumenten wie Percussion, Bongo, Kalimba und Congas.

Das Klangerleben war und ist mein Weg.

K.K.: Zusammen Musik machen ist auch eine Form von Kommunikation (das heißt: „Verständigung untereinander“). Wie hast du das mit unseren Musikern gemacht?

J.-Ph.T.: Den individuellen Ausdruck eines Menschen in der Musik zu finden und zu erkennen, erfordert ein gutes Gehör. Die Ritu-

alisierung (das heißt „Etwas wird zu einem Brauch“) der momentanen Musik, die gerade entsteht, ist das Wichtigste. Das hat eine unbezahlbare Qualität, die Musik reinigt uns und führt uns zusammen. Die Kunst ist es, dabei nicht auf ein Taktgefühl zu bestehen; die Herde gibt sozusagen vor, wohin die Reise geht. Und ich füge das Vorhandene nur zusammen, zu einem Ganzen.

K.K.: Vielen Dank, Jan-Philipp für das Interview und dafür, dass du dir Zeit genommen hast. Danke für deine Kraft, deine Ideen und deine Musik! ■





Kunstraum Eichhof trifft Kunstquartier Hundertwasser

von Margarete Groß

Am 28. März 2015 unternahm die Gruppe des Eichhof-Kunstraumes den fast schon obligatorischen jährlichen Ausflug.

» Das Paradies ist ja da,
wir machen es nur kaputt.
Ich will zeigen, wie einfach es
im Grunde ist, das Paradies
auf Erden zu haben. «

Friedensreich Hundertwasser

Dieses Jahr war es die Hundertwasser-Lebenslinien Ausstellung im Osthaus Museum von Hagen. Die Teilnehmer der Gruppe versammelten sich vormittags und fuhren zusammen mit Kunstraumleiter Wolfgang Strecker und mir, als Betreuerin los. In der Ausstellung konnten 130 Werke Hundertwassers bewundert werden. Es wurde Kunst aus allen Zeiten seiner Tätigkeitsbereiche wie: Malerei, Druckgraphik, Architektur und Ökologie ausgestellt. Die Lebensphilosophie Hundertwassers spiegelt seine ganzheitliche Auffassung von Mensch, Natur und Kunst in all seinem Schaffen wieder. Als Vordenker ökologischen Bauens und der Idee einer menschenwürdigeren Umwelt zeigt uns der Künstler mahnend, den bewussten Umgang mit unserer Natur und dessen Ressourcen.

Die Eichhof-Künstler waren von den Werken Hundertwassers total beeindruckt, vor allem von den intensiven Formen und Farben. Die Arbeiten könnten in Zukunft bei dem einen oder anderen bestimmt inspirierend wirken. In vielen Bildern Hundertwassers findet sich in irgendeiner Form die Spirale wieder, dies wurde von den jungen Betrachtern folgendermaßen kommentiert: „... Die Spirale gibt es doch auch bei uns auf dem Eichhof... die hab' ich schon an der Wand in unserem Flur gesehen...“

„... also haben wir doch auch Hundertwasser auf dem Eichhof... oder!?“ Nachdem alle von der Kunst gesättigt waren, gab es noch ein gemeinsames Essen, damit auch der Leib nicht hungern musste.

Im Herbst dieses Jahres feiert der Kunstraum auch sein 5-jähriges Bestehen, eine lange, intensive Zeit in der sich regelmäßig jede Woche ca. sechs bis acht Bewohner des Eichhofs zwei Stunden in der Woche für künstlerisches Arbeiten in ihrer Freizeit treffen.



Abbildung eines Ausstellungsexponats von Friedensreich Hundertwasser aus der Lebenslinien Ausstellung im Osthaus Museum von Hagen

Peter und der Wolfram – Multitasking Music Makers
am 16. August 2015 um 16 Uhr im Haus der Begegnung.
Percussion, Gitarre, Zauberei

Der Sound einer ganzen Band umgesetzt von nur zwei Musikern?
Wer sagt, nur Frauen können mehrere Dinge auf einmal machen, Männer hingegen nur eins? Mit diesem Vorurteil räumen die beiden Musiker Peter Funda und Wolfram Cramer von Clausbruch hör- und sichtbar deutlich auf! Bekannte Lieder und vertraute Instrumentals in akustischer Vielfalt, gespickt mit Humor und kurzweiliger Unterhaltung versprechen ein einzigartiges Konzerterlebnis. Eigene Kompositionen mit eingängigen Melodien runden das Programm stilvoll ab. Wer der beiden Herren ist nun wofür zuständig? Das ist schwer zu sagen, denn die Bälle werfen sie sich immer wieder gegenseitig zu; dabei gibt es nicht nur Musik, sondern zwischendurch wird auch gezaubert, jongliert und allerlei Klamauf getrieben. Und das ist nicht zu übersehen: Spaß haben die beiden auch noch dabei!



Peter Funda: Percussion aller Art, Akkordeon, Ukulele, Schlitztrommel, Glockenspiel, Gesang, Jonglage, Magie ...
Wolfram Cramer von Clausbruch: Gitarre, Bass, Percussion, Kazoo, Ukulele, Harfe, Hang, Kleinillusionen ...

16. 8. 2015



Langsam aber sicher rücken die Endproben für unser neues großes Theaterstück näher ...

„König Midas oder der goldene König“ – ein mythisches Stück nach Bernd Klaus Jerofke wird im September auf der Bühne im Haus der Begegnung von der Eichhof-Theatergruppe gespielt werden.

Für den sagenumwobenen König Midas wird seine Gabe, alles, was er berührt, in Gold verwandeln zu können, zum Fluch ...

Wie es dazu kommt und ob sich Midas letztendlich von diesem Fluch befreien kann, das wird Ihnen in eindrucksvollen Bildern die Theatergruppe vom

Bald ist es soweit... / 19. / 20. 9. 2015

König MIDAS oder Der goldene König

von Norma Koletzko

Eichhof in musikalischer Begleitung der Eichhof-Leiergruppe „erzählen“.

Nach „Die chinesische Nachtigall“ und „Traumtänzer“ wird dies nun die dritte große Inszenierung am Eichhof sein.

Ein kühleres, modernes Stück soll es diesmal werden, minimalistischer gestaltet, sodass die Spielkunst mehr in den Vordergrund rücken darf.

Mit fortlaufender Probenzeit, die nicht ganz ohne Hindernisse verlief, finden wir alle immer mehr in eine Routine

hinein. Die ein oder andere helfende Hand hat sich aufgetan, Bühnenbild und Kostüme sind fertig und ab Juni proben wir in Begleitung der Leiergruppe des Eichhofs unter Leitung von Udo Seehausen.

Erwarten darf den Zuschauenden sicher wieder ein besonderes Stück, in dem Elemente wie ein Prolog im großen Sprechchor, Maskenspiel, Tanz und Musik und viel Herzblut beim Spiel sicher nicht fehlen werden.

Spielende:

Uta Büsing, Ralf Bußberg, Peter Franken, Björn Hanika, Anne Katrin Heidenreich, Tim Kluge-Wilkes, Norma Koletzko, Rolf Mittag, Stella Oehm, Sibylla von der Recke-Voelkel, Severin Steinmeier, Denis Walloschek, Jessica Wilbrandt

Regie und Choreographie: Norma Jean Koletzko

Musikalische Konzeption und Begleitung: Udo Seehausen und die Leiergruppe

Kostüme: Catia de Luca

Bühnenbild: Sabine Hörschler und Stephan Rehberg

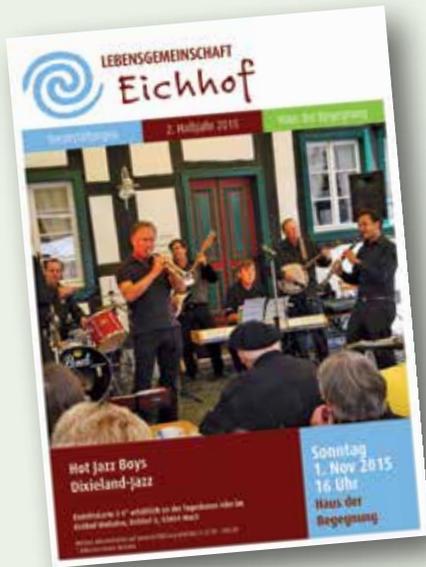
Beleuchtung: Stephan Kraske

Assistenz: Astrid Vollmer

Spieltermine 2015:

Samstag, 19. Sept., 19.30 Uhr, Premiere; Sonntag, 20. Sept., 17.30 Uhr, 2. Aufführung.
Die Aufführung am 27. Sept. 2015 entfällt.

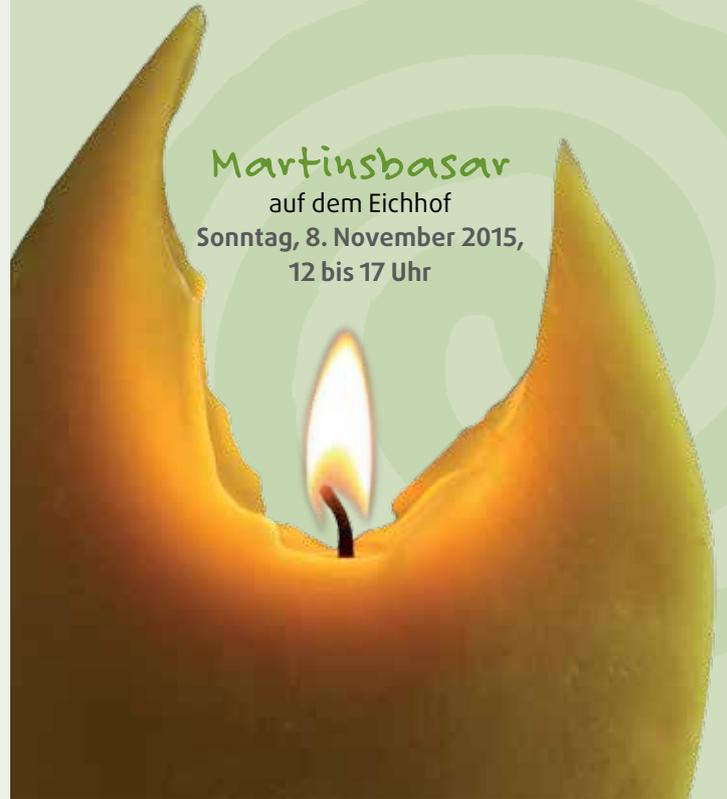
8. 11. 2015



Dixieland-Jazz-Konzert
mit den **Hot Jazz Boys**
am 1. November 2015
um 16 Uhr.

Martinsbasar

auf dem Eichhof
Sonntag, 8. November 2015,
12 bis 17 Uhr



1. 11. 2015

Das **Christgeburtspiel** wird,
wie in jedem Jahr, von den Lehrern der Johannes-Schule in Bonn
am Samstag vor dem dritten Advent,
also am 12. Dezember 2015 um 17 Uhr stattfinden.



12. 12. 2015

Eintrittskarten ...

... für die Konzerte (5,- Euro inklusive einem Getränk) und die Theater-Aufführungen von König Midas (10,- Euro) erhalten Sie an der Tageskasse oder im Vorverkauf im Eichhof-Bioladen, Eichhof 8, 53804 Much, Telefon 0 22 95 / 92 02-23.

Kontakte

Die Adresse der Lebensgemeinschaft ist:

Eichhof 8
53804 Much

Unter dieser Adresse sind auch die folgenden Institutionen zu erreichen:

Lebensgemeinschaft Eichhof gGmbH

Tel. 0 22 95 / 92 02 - 0 · Fax 0 22 95 / 92 02 - 38 · info@eichhof.org
www.eichhof.org

Geschäftsführung: Georg Rothmann

Zuständiges Registergericht: Siegburg

Handelsregisternummer: HRB 4140, UST-Id: DE 196 867 425

Stiftung Eichhof

Lebensgemeinschaft für geistig behinderte Menschen (für Zustiftungen)

Vorstand: Ulrich Schumacher, Vorsitzender

Dr. Alexander Merck, stellv. Vorsitzender

Brigitte Lampersbach

info@eichhof-stiftung.org

Kreissparkasse Köln

BIC COKSDE33 · IBAN DE16 3705 0299 0000 3117 86

Gesellschafter

Freundeskreis Lebensgemeinschaft Eichhof e.V.

Vorstand: Hilmar Frhr. von der Recke, 1. Vorsitzender

Angela Lemppenau-Krüger, 2. Vorsitzende

Dr. Wulf Bauer, Kassenwart

freundeskreis@eichhof.org

Raiba Much-Ruppichterath

BIC GENODED1MUC · IBAN DE36 3706 9524 0506 6660 15

Mitarbeiterverein

für die Lebensgemeinschaft Eichhof e.V.

Vorstand: Ingrid Morgenroth, Vorsitzende

Josef Steimel, stellv. Vorsitzender

Rudi Schindler, Schatzmeister

mfv@eichhof.org

Freundeskreis und Mitarbeiterverein arbeiten ehrenamtlich und verwenden Spenden und Zustiftungen zu 100 Prozent für die jeweiligen satzungsgemäßen Zwecke. Bankgebühren, Behördenkosten, Portokosten usw. werden aus Mitgliedsbeiträgen bezahlt.

Die Organisationen sind vom Finanzamt als gemeinnützig und mildtätig anerkannt und stellen entsprechende Spenden- und Zustiftungsbescheinigungen aus.

Impressum

Herausgeber des Eichhof-Journals
ist die Lebensgemeinschaft Eichhof gGmbH

Redaktion:

Irene Börstler, Annette Brittner,
Birgit Kulesa, Ingrid Morgenroth,
Georg Rothmann, Birgit Tandy,
Michael Ziegert

Der Inhalt einzelner Artikel gibt nicht unbedingt die Ansichten und Auffassungen der Herausgeber wieder.

Das Copyright der Artikel liegt bei den jeweiligen Autoren oder, wenn nicht angegeben, bei der Lebensgemeinschaft Eichhof gGmbH.

Fotos:

Jeweilige Autoren, Birgitta Petershagen,
Georg Rothmann, Birgit Tandy, Trixi Wölfer,
Michael Ziegert



Das Titelbild
zeigt Tanja Fiderius

Gesamtherstellung:

Druckerei Engelhardt GmbH, Neunkirchen

Produkte aus den Werkstätten der



... aus der **Kerzen.Manufaktur**



Telefon 0 22 95/92 02-44 · kerzen.manufaktur@eichhof.org

... aus der **Metall.Manufaktur**



Telefon 0 22 95/92 02-45 · metall.manufaktur@eichhof.org

... aus der **Holz.Manufaktur**



Telefon 0 22 95/92 02-40 · holz.manufaktur@eichhof.org

... aus der **Keramik.Manufaktur**



Telefon 0 22 95/92 02-41 · keramik.manufaktur@eichhof.org

... aus der **Back.Manufaktur**



Telefon 0 22 95/92 02-42 · back.manufaktur@eichhof.org

Das alles und noch viel mehr ...

Die hier abgebildeten Angebote sind nur ein kleiner Ausschnitt aus der gesamten Produktpalette der Werkstätten des Eichhofs.

**Besuchen Sie uns und schauen Sie sich um ...
bestimmt ist auch etwas für Sie dabei!**



Eichhof 8
53804 Much
Telefon 0 22 95/92 02-23
bioladen@eichhof.org