

Sommerfest auf der Hochscheid

Es hat sich nun schon als schöne Tradition etabliert, ein Sommerfest unseres Vereins gegen Ende der Sommerferien zu feiern. Dreimal war bereits der Hof Hochscheid, der erste biodynamische Bauernhof im Saarland (seit 1932), Gastgeber, mit seiner exponierten „Höhenlage“, seiner freundlichen Bewirtung und seinen vorzüglichen Grillwürsten und Steaks aus eigener Rinderzucht.

Nachdem im letzten Jahr das schöne Wetter ein Feiern im Freien zuließ, ein kleines musikalisches Bühnenprogramm unsere Herzen öffnete, ein Volkstanzangebot uns zur körperlichen Aktivität ermunterte, zwang uns der kühle Wind dieses Mal in die Wanderstube. Aus der wetterbedingten Notwendigkeit ergab



sich ein warmherziger, abwechslungsreicher und informativer Nachmittag. Nach der Begrüßung von Christian Schwartz durften wir mit Birgit Kirchs kompetenter Anleitung unsere kreativen Anlagen zum

Damit wir unsere Arbeit im Rahmen eines „Niedrigschwelligen Angebots“ aufnehmen können, benötigen wir noch ehrenamtliche Helfer. Wenn Sie glauben, dass eine solche Tätigkeit für Sie oder eine Person aus ihrem Bekanntenkreis sinnvoll sein könnte, wenden Sie sich bitte an folgende Ansprechpartner aus unserem Verein:

Hans-Heinrich Baumann (Raum Saarbrücken)
Tel. 0681-892024
Roswitha Hüther (Raum Homburg/Bexbach)
Tel. 06841-71541

Ausdruck bringen. Es wurde in Tischgruppen zu bekannten Melodien situationsbezogene Texte gedichtet, die dann in geselliger Runde vorgetragen wurden. So entstand schnell eine humorvoll aufgelockerte Stimmung.

Dann erfuhren wir im Wechselgespräch zwischen Christian Schwartz und Michael Bitsch, dem Pächter des Hofes, einiges über die Geschichte der „Hochscheid“, Größe und Bewirtschaftung, Viehbestand, Vermarktung der Produkte und Stellenwert des Hofes als regionale Kultureinrichtung. Hier müsste der Verein „Hof- und Werkgemeinschaft Hochscheid“, der 1981 mit hochgesteckten Zielen in bezug auf Forschung, Kultur und Kunst gegründet wurde, noch in viel stärkerem Maße aktiv werden. Zu einer Neubelebung mit Ideen fehlt eigentlich nur die Initiativkraft von Menschen, die sich einbringen möchten, Strukturen, Räume, und Gelände sind vorhanden.

Das Resümee von Herrn Bitsch: „Die Aufbauarbeit ist abgeschlossen, die Landwirtschaft funktioniert als lebendige Einheit, die Ziele für die nächsten 10 Jahre sind abgesteckt, so lange kann ich zusammen mit meiner Frau den Betrieb, so es unsere Gesundheit zulässt, noch weiterführen. Was die Kulturarbeit angeht, sind wir immer offen für Ideen.“ So wurden wir aufgerufen, die Fragen, die im Zusammenhang mit diesem historisch gewachsenen und zukunftsweisenden Projekt stehen, im Innern zu bewegen.

Natürlich ließen die kulinarischen Angebote wieder keine Wünsche offen. Alles war liebevoll hergerichtet, die Räumlichkeiten geschmückt und gemütlich arrangiert, lebendige Gespräche ließen die Zeit im Flug vergehen. Wir dachten nicht daran, sie festzuhalten. So konnten wir einen erfüllten frühherbstlichen Nachmittag unserem Lebenstableau hinzufügen. Der Dank geht an die Organisatoren, die vielen Helfer und Herrn Bitsch. Bis zum nächsten Jahr.

Frank Marx

*Es deuten die Herzen das Karma
Wenn die Herzen lernen
Lesen das Wort
Das in Menschenleben
Gestaltet*

*Wenn die Herzen reden
Lernen das Wort
Das im Menschenwesen
Gestaltet*

Rudolf Steiner

Treffen des Arbeitskreis Wohnen

Einziger Tagesordnungspunkt:

Vortrag mit Lichtbildern von Hajo Hoffmann (Mitglied des Stiftungsbeirats von Pro Seniore) Jörn Wallacher hatte am Mittwoch, den 15.7.2015, den Arbeitskreis Wohnen zu sich nach Hause in das Forsthaus Pfaffenkopf bei Altenkessel eingeladen.

Bei schönstem Wetter trafen gegen 18.00 Uhr die Teilnehmer des AK Wohnen ein und wurden von Jörn mit kühlen Getränken unter einem wunderschönen, schattenspendenden Walnussbaum empfangen. Lis und Jörn Wallacher führten uns dann über das weitläufige Gelände des Forsthauses, das noch aus der Zeit der Fürsten zu Nassau-Saarbrücken stammt und heute unter Denkmalschutz steht. Wie Jörn Wallacher ausführte, wurde das Gebäude nach ca. 10-jährigem Leerstand und dementsprechender Verwahrlosung 1982 von dem Ehepaar Wallacher erworben und mit der Zeit aufwendig und sehr liebevoll renoviert. Inzwischen ist das Anwesen auch mehrfach mit Preisen ausgezeichnet worden.



Gegen 19.00 Uhr traf dann Hajo Hoffmann (ehemaliger OB der Stadt Saarbrücken und heute Mitglied des Stiftungsrats Pro Seniore) ein und wir widmeten uns ausgiebig und mit Genuss dem überreichen und köstlichen Angebot an Quiches und Tartes, die Familie Wallacher vorbereitet hatten. Außerdem hatten Ines und Frank Marx leckere Salate aus ihrem Garten zubereitet und mitgebracht.

Nachdem Birgit Kirch einen kurzen chronologischen Abriss der Geschichte unseres Vereins gegeben hatte, führte uns H. Hoffmann, der als Mitglied des Stiftungsrats „Pro Seniore“

bundesweit Vorträge zum Thema:

„Gesund Alt werden“ und „Altersgerechte Wohnmöglichkeiten“ hält, in die Thematik ein. Was das Wohnen für ältere Menschen anbelangt, gibt es nach Hoffmann vor allem 3 noch zukünftig auszubauende und vielversprechende Möglichkeiten:

- Vor allem in Stadtrand- und ländlichen Gebieten, sind Wohnmöglichkeiten mit transportablen Fertigbauten/Containerbauweisen auf Grundstücken schnell und preiswert zu schaffen.
- In Innenstadtbereichen (z.B. Bahnhofstraße in Saarbrücken) können ungenutzte Büro- oder Wohnflächen altengerecht hergerichtet werden.
- Die Zusammenarbeit von stationären Einrichtungen (Altenheimen) und ambulanten Pflegeeinrichtungen sind zu initiieren und zu verbessern und für die Nachbarschaften die Einrichtungen zu öffnen (z.B. für Konzerte, Vorträge, Yogakurse u.s.w.)

Viele Themen konnte H. Hoffmann nur kurz anreißen, da sonst der Abend nicht für die Fülle der Informationen gereicht hätte. An dieser Stelle soll nur so viel gesagt werden, dass neben den besonderen Wohnformen, die exponentiell anwachsenden Erkenntnisse der Wissenschaften die Bedingungen und Kriterien herausarbeiten, die zu einem langen und gesunden Leben führen. Drei Faktoren haben sich dabei als wesentlich herauskristallisiert:

- Ernährung
- Bewegung und
- Kommunikation/Soziale Kontakte

Zum Abschluss teilte uns H. Hoffmann noch mit, dass wir bei ihm, direkt importiertes, hochwertiges Olivenöl von seinen Freunden aus Griechenland kaufen könnten, was wir dann auch gerne gemacht haben.

Bei Lis und Jörn Wallacher, auf deren Betreiben der Vortrag von Hajo Hoffmann zustande kam, möchten wir uns an dieser Stelle noch einmal herzlich für die gastfreundliche Bewirtung, die nette Atmosphäre und den informativen Abend bedanken.

R. Kirch

Ausflug zur Bettinger Mühle

Elf Mitglieder unseres Vereins haben sich am 13. Oktober auf den Weg ins schöne Primstal gemacht.

Auf dem Gelände angekommen, gab es zunächst Kaffee und Kuchen und natürlich schöne Gespräche mit herzhaftem Lachen.

So gestärkt empfing uns Herr Schmitt, die Seele des Vereins Bettinger Mühle. Nach einer kurzen Vorstellung wanderten wir über die Wiese zur Prims und zum Mühlenbach. Dabei erzählte uns Herr Schmitt einiges über die reiche Tierwelt (z.B. Eisvogel und Biber) sowie die ersten Geschichten über die Entstehung der Mühle und die Aktivitäten des Vereins. Am aktiven Mühlrad angekommen, waren wir auf die folgende Führung gut vorbereitet. Er erläuterte uns ausführlich, mit großem Engagement die Technik, jeden Arbeitsschritt sowie die einzelnen Geräte der Mühle.

Weiter ging es in die sehr gut hergerichtete,



ehemalige Scheune. Hier hörten wir viel über die Restaurierung der Mühle, die Geschichte der Mennoniten und das interessante Leben der letzten Besitzer. So erfuhren wir, dass das Anwesen bereits um 1200 urkundlich erwähnt worden ist. Um 1800 wurde es von einem mennonitischen Müller erworben und bis 1978 betrieben.

Der darauffolgende, langsame Verfall brachte Herrn Schmitt auf den Plan. Er hat mit viel Liebe dafür Sorge getragen, dass gemeinsam mit den Mitgliedern des Vereins Bettinger Mühle die Erhaltung vorangetrieben wurde. Die Besichtigung führte uns nun in die ehemaligen Wirtschaftsräume. Hier ist ein kleines Museum

entstanden, wo wir weiteres über die interessante Geschichte der Mennoniten erfuhren. Viele Schautafeln und die Trachten der Mennoniten brachten uns das Leben dieser Menschen näher. Einer der Räume wird heute vom Verein als Trauzimmer angeboten und ist laut Herrn Schmitt oft ausgebucht.

Ebenso gut angekommen ist die wieder eingerichtete Backstube. Heute kann man jeden Samstag hier frisches Brot erwerben. Beendet wurde unsere Führung mit der Besichtigung des schönen und gepflegten Bauerngartens. Beseelt von den Eindrücken machten wir uns auf den Heimweg.

Es war ein besonders gelungener Tag.

Anne Maas-Binkle, Hans Baumann

Termine:

Zeitspendertreffen

Immer am 3. Dienstag eines Monats
Nächstes Zeitspender-Treffen,
Dienstag, 16. Februar 2016
um 17.30 Uhr Christengemeinschaft Sbr.

Neujahrsempfang

Dienstag, 19. Januar 2016, 18.00 Uhr
Nauwieserstr.19 66111 Saarbrücken
bitte anmelden bei B.Kirch, Tel.0681-6 11 98

Sonstige Termine

Donnerstag, 7. Januar 2016,
20.00-21.45 Uhr Dreikönigsspiel
Freie Waldorfschule Saarbrücken
Saarbrücken-Altenkessel

Unsere WEB-Seite,

www.anders-alt-werden.de wird hoffentlich im Januar 2016 im farbenfrohen Design erscheinen.

Impressum

Herausgeber: Anders alt werden e.V.
Geibelstr, 3, 66121 Saarbrücken
Tel. 0 681- 6 11 91 (Birgit Kirch)
www.anders-alt-werden.de
eMail: anders-alt-werden@web.de
GLS Bank Bochum
IBAN:DE75 4306 0967 0079 5093 01
BIC : GENODEM1GLS
Sparda Bank Südwest
IBAN:DE66 5509 0500 0008 0282 81
BIC: GENODEF1S01

Verantwortlich: Frank Marx, Christian Schwartz
Tel. 06826 - 960 306
Fax 06826 - 2563



Liebe Mitglieder und Freunde,

Mit dem Beitrag über die anthroposophische Pflege möchten wir einen kleinen Einblick geben in die Ansätze dieser Betreuung. Kernpunkt ist die Achtsamkeit und die Wahrnehmung der Individualität des Menschen. Wir werden im kommenden Jahr ein Wochenendseminar über die Grundlagen der anthroposophischen Pflege anbieten in dem Rolf Heine, der in der Pflegeausbildung in der Filderklinik Stuttgart tätig ist, eine Einführung in die Grundlagen der Pflege geben wird. Nähere Einzelheiten werden im nächsten Infobrief dazu veröffentlicht.

Wir, der Vorstand wünschen allen unseren Mitgliedern ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein frohes, neues Jahr 2016.

Aspekte der anthroposophischen Pflege

In der Anthroposophischen Medizin ist die Krankenpflege Bestandteil der Therapie. Die Krankenpflege wirkt dabei in zwei Richtungen. Auf der einen Seite versorgen die Pflegerinnen und Pfleger den Patienten mit den Dingen des täglichen Lebens: Sie ernähren, kleiden, reinigen, bewegen, entlasten, regen ihn an oder gestalten seine Umgebung. Auf der anderen Seite begleiten sie den Patienten in seiner Krankheit. Sie trösten ihn, stehen ihm bei, beraten und ermutigen ihn. Dabei werden in der anthroposophischen Pflege die Erkenntnisse der modernen Pflegeforschung ebenso wie die geisteswissenschaftlichen Erkenntnisse der Anthroposophie genutzt.

Die anthroposophischen Pflegekonzepte sind auf bestimmten Gebieten besonders wirksam. So wurden ausgehend vom Konzept der zwölf Sinne differenzierte Pflegemethoden im Umgang mit Früh- und Neugeborenen und wahrnehmungsgestörten Patienten entwickelt.

Die Anschauung von der funktionellen Dreigliederung des Organismus in Nerven- und Sinnessystem, Stoffwechsel und Rhythmisches System ist Hintergrund für Rhythmische Einreibungen nach Wegman und Hauschka und bei der äußerlichen Anwendung von Natursubstanzen. Diese äußeren Anwendungen regen die Selbstheilungskräfte an. Sie kommen innerhalb der Anthroposophischen Medizin bei nahezu allen akuten und chronischen Erkrankungen zum Einsatz. Oder das Verhältnis des Menschen zur Natur: Die Reaktionen des Organismus auf Mineralien, das Verhältnis zum Pflanzen- und Tierreich wird in der Anthroposophischen Pflege genutzt, um Wärme, Luft, Wasser und Erde heilsam einzusetzen.

Ein besonderer Schwerpunkt ist die Wärme, die in ihrem physikalischen, aber auch im seelischen und geistigen Sinn angewendet wird. Ein wichtiger Schwerpunkt der Anthroposophischen Pflege ist die Individualität des Menschen. Diese drückt sich durch sein Ich aus. Das Ich ist unvergänglich und bildet daher den Maßstab für ethische Entscheidungen in der Pflege. Die anthroposophisch orientierte Pflege des Patienten hat als Ziele, Gesundes zu fördern, Leiden zu lindern und Entwicklungsmöglichkeiten, die in der Krankheit liegen, bewusst zu machen. Bei bewussten oder demenzkranken Patienten, ja selbst wenn keine körperliche Heilung möglich scheint, eröffnet die Annahme eines unsterblichen Wesenskerns viele Perspektiven.

Die anthroposophische Pflege hat sich über 85 Jahre zunächst in anthroposophischen Kliniken, Altenheimen und heilpädagogischen Heimen entwickelt. Weltweit gibt es etwa 40 kleinere und größere Kliniken oder Rehabilitationszentren, die mit dem Konzept der Anthroposophischen Pflege arbeiten. Seit etwa 15 Jahren gibt es auch anthroposophisch orientierte Pflegedienste, die häusliche Pflege anbieten.

Weitere Hinweise unter: www.damid.de