

Dezember 2019

Das Magazin des Münchner Roten Kreuzes

menschen

im Blickpunkt



Rituale *Wie sie uns Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.*

40 Jahre ASZ: Bürgermeisterin Christine Strobl informierte sich vor Ort.

Stress: Wer ihn clever steuert, bleibt gesund.

Willkommenstag: Das Rote Kreuz präsentierte sich den neuen Kollegen.

 **Bayerisches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband München

**Gut,
dass
ich klug
vorgesehen
habe!**



Jetzt bestellen:

☎ 0 89/23 73-2 22
@ mitgliederservice@brk-muenchen.de

🌐 www.brk-muenchen.de/mitgliederbereich/bestellung-von-broschueren

Kostenlose Broschüren – Anruf genügt!





08

Neu im Kreisverband: Beim Willkommenstag konnten sich Neulinge umfassend informieren.



24

Stress, lass nach! So geben Sie der Überforderung keine Chance.



26

40 Jahre ASZ: Bürgermeisterin Christine Strobl kam ins Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen.

AKTUELL

- 04 Nachrichten aus dem Kreisverband
- 13 Aktionen rund um München
- 30 Freude am Umgang mit Menschen
Die Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit

REPORT

- 08 Willkommen beim Münchner Roten Kreuz!
Der erste Willkommenstag war ein voller Erfolg.
- 16 Rituale – viel mehr als langweilige Routine
Lieb gewonnene Gewohnheiten als seelische Ankerpunkte im Leben

- 26 „Ein echter Treffpunkt!“
Christine Strobl im ASZ Thalkirchen

RÄTSEL

- 12 Münchens Gotteshäuser
Wie gut kennen Sie unsere Kirchen?
- 15 Kreuzworträtsel
- 34 Die Seite für Kids mit Grips
Gewinner der vergangenen Ausgabe

SPÉKTRUM

- 14 „Man muss die Begeisterung überschwappen lassen!“
Erste-Hilfe-Ausbilder Andreas Bergtold gestaltet seine Kurse praxisnah.

GESUNDHEIT

- 24 Immer schön gelassen bleiben!
Was tun gegen negativen Stress?

SERVICE

- 32 Hilfe auf einen Blick
- 34 Impressum



16

Titelthema: Rituale

Foto: iStock.com/PeopleImages
Foto Titelseite: Westend61/Foli/Jonne Heinonen



Kein Job wie jeder andere!

Herzblut und soziales Engagement prägen die Mitarbeit im Münchner Roten Kreuz – und dies nicht nur ehrenamtlich in einer unserer fünf Rotkreuz-Gemeinschaften: den Bereitschaften, der Wasserwacht, der Bergwacht, der Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit sowie dem Jugendrotkreuz. Auch unsere hauptamtlichen Mitarbeiter, zum Beispiel im Rettungsdienst, im Alten- und Pflegeheim, in unseren Beratungsstellen oder in einer unserer Kindertagesstätten, zeigen bei der Ausübung ihres Berufes tagtäglich einen ganz besonderen Einsatz.

Trotz interessanter Tätigkeitsfelder und ständig verbesserter Bedingungen am Arbeitsplatz beschäftigt uns die schwierige Personalsituation in diesen wichtigen Bereichen. Neben der Tatsache überdurchschnittlich hoher Lebenshaltungskosten in München und im Landkreis wirkt sich bei der Personalakquise auch die immer noch fehlende öffentliche Anerkennung der Berufe in den genannten Bereichen negativ aus.

Vor diesem Hintergrund wünschen wir uns von der Landeshauptstadt und der Landespolitik mehr Bewusstsein für die Lage von Hilfsorganisationen und ihr Bemühen, Mitarbeiter zu finden und zu halten, sowie noch mehr Engagement für die öffentliche Aufwertung aller Berufe im sozialen Bereich. Dass beispielsweise der Betrieb von Rettungswachen nun nicht mehr

alle drei bis fünf Jahre ausgeschrieben werden muss und die dort eingesetzten Kräfte somit eine verlässliche Lebensplanung vornehmen können, war ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung.

Wir freuen uns daher, wenn sich künftig noch mehr engagierte Menschen für die nicht ganz alltägliche Berufstätigkeit im Münchner Roten Kreuz entscheiden und sich in unserem Namen für ihre Mitbürger einsetzen. Im Rettungsdienst verletzte oder erkrankte Patienten zu versorgen, in einer Senioreneinrichtung alten Menschen ein würdiges Dasein zu ermöglichen oder in einer Kindertagesstätte die Kleinsten auf ihrem Weg ins Leben zu fördern – all dies ist mehr als nur ein Job. Unsere Arbeit macht uns zu einem Teil einer weltweiten Bewegung, der auch Sie als Fördermitglied, Spender, Unterstützer oder Partner angehören. Dafür bedanke ich mich an dieser Stelle sehr herzlich, verbunden mit der Hoffnung, dass Sie uns auch weiterhin gewogen bleiben. Genießen Sie die Weihnachtsfeiertage im Kreise Ihrer Lieben und kommen Sie gut ins Jahr 2020!

Aus Liebe zum Menschen!
Ihr/euer
Karl-Heinz Demenat
Vorsitzender



3 FRAGEN

Foto: Sascha Kletzsch

Günter Hintermaier,
Geschäftsführer des
BRK-Kreisverbandes
München

Transparenz für Spender**Warum arbeitet das Münchner Rote Kreuz mit dem Verein Transparency Deutschland e. V. zusammen?**

Transparency International und damit auch der deutsche Ableger bekämpfen Korruption. Der Verein arbeitet politisch unabhängig und empfiehlt Organisationen, die Gelder verwalten, diverse Maßnahmen, um ihre Arbeit für Außenstehende transparent zu gestalten. Gerade in der Weihnachtszeit sind Spender, Gönner und Förderer besonders großzügig. Damit jeder, der uns bedenkt, sicher sein kann, dass seine Zuwendung auch wirklich den Hilfsbedürftigen zugutekommt, stellen wir uns dem kritischen Blick und lassen unsere Zahlen sprechen.

Dabei hilft Transparency Deutschland?

Nach den Vorgaben von Transparency International veröffentlicht der Kreisverband auf seiner Webseite unter www.brk-muenchen.de/transparenz zehn Punkte, die jedem Interessierten einen Einblick in den Verband geben und die Seriositätsprüfung erleichtern.

Welche Punkte sind das im Einzelnen?

Dazu zählen die Satzung, die Namen der wesentlichen Entscheidungsträger, Aufgabengebiete, Einrichtungen sowie Beratungs- und Hilfsangebote. Am wichtigsten für unsere Unterstützer sind aber sicherlich Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Angaben zum Spendenaufkommen und zur Personalstruktur. Unseren eigens für diesen Zweck zusammengestellten Transparenzbericht kann man auf unserer Webseite einsehen oder telefonisch unter 0 89/ 23 73-1 35 bestellen.

Trainingszentrum kurz vor Eröffnung

Foto: BayZBE

Modernste Technik ermöglicht die Vorbereitung von Einsatzkräften auf besondere Einsatzlagen wie einen Amoklauf oder eine Geiselnahme.



Foto: Gettyimages/Ollo

Bei einem sogenannten Großschadensfall, hier bei einer Übung nachgestellt, arbeiten die Einsatzkräfte der verschiedenen Katastrophenschutz-Organisationen Hand in Hand. Den reibungslosen Ablauf können die Beteiligten künftig im neuen „Zentrum für besondere Einsatzlagen“ trainieren.

Am 13. Dezember öffnet das Bayerische Zentrum für besondere Einsatzlagen (BayZBE), ein Simulations- und Trainingszentrum im oberpfälzischen Windischeschenbach, offiziell seine Pforten. Bundesinnenminister Horst Seehofer und der bayerische Innenminister Joachim Herrmann sowie zahlreiche weitere Gäste können sich dann vor Ort einen Eindruck der hochmodernen Einrichtung für alle Einsatzkräfte des Katastrophenschutzes verschaffen. In nur neun Monaten wurde das auf Innen- und Außenflächen etwa 4000 Quadratmeter umfassende Zentrum errichtet. Hauptgesellschafter ist das Bayerische Rote Kreuz; ebenfalls beteiligt sind der Malteser Hilfsdienst, die Johanniter-Unfall-Hilfe und der Landesverband Bayern des Arbeiter-Samariter-Bundes. Die Förderung des Freistaates Bayern für Investitionen, Betrieb und Projektleitung beläuft sich auf 90 Prozent.

Mithilfe von Simulationstechnik werden hier künftig ehrenamtliche Einsatzkräfte gemeinsam auf sogenannte besondere Einsatzlagen vorbereitet. Welche Verhaltensregeln für die Helfer etwa bei einem Terrorakt, einem Amoklauf oder während einer Geiselnahme gelten, welche Einsatzstrategien dabei zur Anwendung kommen, welche körperlichen und seelischen Verletzungsmuster vornehmlich auftreten und wie man diese versorgt bzw. die Betroffenen adäquat betreut, vermitteln Experten aus der Praxis. Der Schwerpunkt liegt auf der Simulation eines solchen Einsatzes und der Auswertung aller Handlungen mittels Audio- und Videoaufzeichnung. Die verschiedenen Möglichkeiten der Lagedarstellung, des innovativen Trainings und der strukturierten Analyse machen das BayZBE zu einer europaweit einzigartigen Institution der Hilfsorganisationen, die bereits jetzt für überregionales Interesse sorgt. Unterstützung erhält der Betrieb von diversen Abteilungen des bayerischen Innenministeriums sowie vom Landeskommmando Bayern der Bundeswehr.

Bei Großübung Stromausfall simuliert

Hilfsorganisationen, private Rettungsdienste, Feuerwehr, Polizei und Landratsamt übten den Ernstfall. Mit rund 450 Teilnehmern war „DarkEx 2019“ eine der größten Übungen im Landkreis München der letzten 15 Jahre.

Bei dem anspruchsvollen fiktiven Szenario am 8. September waren die Einsatzkräfte stark gefordert: Durch einen bereits länger andauernden Stromausfall im nördlichen Landkreis, so gab es das Drehbuch vor, habe das Landratsamt den Katastrophenfall ausgerufen und die Einheiten des Katastrophenschutzes in erhöhte Alarmbereitschaft versetzt. Die Schnelleinsatzgruppen der Hilfsorganisationen, die rund um die Uhr mit ehrenamtlichen Kräften besetzt sind, seien daraufhin ausgerückt. Zwei unterschiedliche Einsatzorte erforderten die besondere Flexibilität der Beteiligten. Aufgrund des Stromausfalls mussten Menschen betreut und versorgt werden. Gleichzeitig kam es zu einem folgenschweren Unfall zwischen einem vollbesetzten Reisebus und einem Personenzug. Mehr als 100 Mimen sorgten für eine realistische Darstellung der Verletzten.

Eine Übung in dieser Größenordnung bietet den Einsatzkräften die Chance, ihr Wissen zu vertiefen, Erfahrungen in Ausnahmesituationen zu sammeln sowie das überörtliche Zusammenwirken der Hilfsorganisationen im praktischen Einsatz zu trainieren – um damit für den Schutz der Bevölkerung bestmöglich gerüstet zu sein.



Zwei parallel angesetzte Szenarien, ein Stromausfall und ein Verkehrsunfall, hielten die Helfer in Atem.

Foto: BRK-KV München

Lebensrettung beim Trachten- und Schützenumzug

Durch eine erfolgreiche Reanimation retteten Einsatzkräfte des Münchner Roten Kreuzes während des Trachten- und Schützenzugs zum Start des Oktoberfestes das Leben einer Besucherin aus Finnland. Aufgrund einer akuten internistischen Erkrankung war sie in der Sonnenstraße plötzlich bewusstlos zusammengebrochen. Die in unmittelbarer Nähe postierten Sanitäter stellten einen Kreislaufstillstand fest und begannen umgehend mit der Wiederbelebung. Beatmung und Herzdruckmassage wurden eingeleitet sowie ein Defibrillator eingesetzt. Der hinzukommende Rotkreuz-Notarzt intensivierte die Maßnahmen, die nach kurzer Zeit zum Erfolg führten. Noch am Unfallort erlangte die Patientin wieder das Bewusstsein. Mit stabilem Kreislauf kam sie in ein Münchner Krankenhaus. Unterstützung erhielten die Kollegen von der Johanniter-Unfall-Hilfe, der freiwilligen Feuerwehr und der Polizei.

Mit 160 ehrenamtlichen Einsatzkräften in 16 Wachen stellte das Münchner Rote Kreuz die sanitätsdienstliche Versorgung entlang der Zugstrecke sicher. 34-mal leisteten die Einsatzkräfte Erste Hilfe; sechs Patienten wurden nach der Erstversorgung dem Rettungsdienst übergeben.

Mit 160 ehrenamtlichen Einsatzkräften in 16 Wachen stellte das Münchner Rote Kreuz die sanitätsdienstliche Versorgung entlang der Zugstrecke sicher. 34-mal leisteten die Einsatzkräfte Erste Hilfe; sechs Patienten wurden nach der Erstversorgung dem Rettungsdienst übergeben.

Foto: iStock.com/foooTito



LEUTE



Foto: Privat

Chiafen Yu

Seit die Taiwanerin vor Jahren in London studierte und mehrere Reisen nach

München unternahm, fühlt sie sich den Menschen hier eng verbunden. „Very good and nice people“, war ihr Eindruck von den Aufhalten an der Isar. So spendet sie seit ihrer Rückkehr nach Taiwan dem Münchner Roten Kreuz jeden Monat einen Geldbetrag, der dazu beiträgt, die ehrenamtliche Arbeit zu finanzieren.



Foto: iStock.com/max-kegfire

Weihnachtsretter

Ein Weihnachtsretter kann vieles sein. Ein Verwandter, der überraschend vor der Tür steht. Ein Nachbar,

der einen Gruß vorbeibringt. Ein Weihnachtsmann, der Freude schenkt. Oder ein Spender, der Menschen in Notlagen hilft. Weihnachtsretter bewirken oft mehr, als sie denken. Werden auch Sie Weihnachtsretter und unterstützen Sie die Arbeit des Münchner Roten Kreuzes. Unter www.brk-muenchen.de/weihnachtsretter erfahren Sie mehr. Oder Sie nutzen unsere Kontoverbindung auf Seite 32.



Foto: Privat

Petra Mikus-Reinhardt

Die ausgebildete Expertin im Sozial- und Gesundheitsbereich baut den Ambu-

lanten Pflegedienst des Münchner Roten Kreuzes auf. Beim Roten Kreuz war sie schon als Jugendliche ehrenamtlich tätig. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung und hat bereits zwei Pflegedienste konzipiert: „Wir wollen Menschen in schwierigen Phasen ein selbstbestimmtes Leben in ihrem vertrauten Zuhause ermöglichen.“

NOTIZEN

First Responder in Grünwald

Seit August ergänzt ein sogenannter First Responder der BRK-Bereitschaft Grünwald die Notfallversorgung im Münchner Süden. Dieser Helfer vor Ort agiert als zusätzliches Glied in der Rettungskette und leistet qualifizierte Erste Hilfe vor Eintreffen von Notarzt und Rettungsdienst. Da er kein Teil des öffentlichen Rettungsdienstes ist, finanziert ihn der Kreisverband aus eigenen Mitteln.

Rugby 7s

Am 21. und 22.9. betreute der Sanitätsdienst das „Oktoberfest-Rugby“ im Olympiastadion mit bis zu 15 000 Zuschauern pro Tag. Handfest ging's zu auf dem Spielfeld, so verzeichnet die Einsatzstatistik mehrere Abtransporte verletzter Spieler.

Munich Indoors

Pferdefreunde fanden sich vom 21. bis 24.11. in der Olympiahalle zum Spring- und Dressurturnier ein, dessen Wettbewerbe bis zur S-Klasse reichten. Das Münchner Rote Kreuz besetzte drei Sanitätswachen.



Foto: Sportfotos.Laifrenz.de

Heim & Handwerk

Die Messe Heim & Handwerk auf dem Messegelände Riem Ende November begleiteten täglich bis zu sieben Einsatzkräfte und ein Arzt, um verletzte oder erkrankte Aussteller bzw. Besucher medizinisch zu versorgen.

Weil alle Menschen zählen – sozial wählen

Die Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtsverbände in München ARGE, namentlich die Arbeiterwohlfahrt, der BRK-Kreisverband München, die Caritas, die Diakonie/Innere Mission, der Paritätische Wohlfahrtsverband und die Israelitische Kultusgemeinde, ist



kraftvolle Stimme des sozialen Münchens für Menschen in Not. Vor der Kommunalwahl im März ist der Austausch mit der Stadtspitze besonders wichtig. Daher rief die ARGE ihre Kampagne „Weil alle Menschen zählen – sozial wählen!“ ins Leben. Sie stellt die Situation von Senioren, Altersarmut, Wohnen, Migration und Bildung in den Mittelpunkt, wozu die ARGE-Vertreter den Kandidierenden für den neuen Stadtrat ordentlich auf den Zahn fühlen werden.

Badesaison 2019**Wasserwacht rettete zehn Menschenleben**

Auch das zurückliegende Jahr hielt die Helfer der Münchner Wasserwacht in Atem: Turbulent startete die Saison mit einem Isar-Hochwasser Ende Mai. Denn allen Warnungen zum Trotz kam es zu mehreren Zwischenfällen, zum Beispiel 19 Vermisstensuchen. Ob Tag oder Nacht, eine vermisste Person löst immer einen Großeinsatz mit Alarmierung der Schnelleinsatzgruppen aus. Gemeinsam mit Schnorchlern, Tauchern und anderen Einsatzkräften der Wasserwacht, der Feuerwehren, der DLRG und des Rettungsdienstes startete die Suche, stets in der Hoffnung, die Person schnellstmöglich zu finden.

Am Langwieder See kam es zu einem anderen dramatischen Szenario: Ein Taucher brachte sich durch einen Notaufstieg in eine lebensgefährliche Situation. Zwar schaffte er es noch, aus eigener Kraft an Land zu kommen, doch kurz darauf setzte seine Atmung aus. Die alarmierte Schnelleinsatzgruppe begann augenblicklich mit der Reanimation, die bis zum Eintreffen der Rettungskräfte fortgesetzt wurde. Leider verstarb der Patient später im Krankenhaus. Zehn Menschenleben konnte die Wasserwacht München in dieser Saison jedoch retten.

Neben dem Wachdienst besetzten die Ehrenamtlichen verschiedene Sanitätsdienste, zum Beispiel beim Münchner Blaulichtfestival, beim Muddy Angel Run, beim Unterföhringer Bürgerfest oder beim Langstreckenschwimmen an der Regattastrecke. So waren die 617 Helfer mehr als 42 000 Stunden für die Münchner Bevölkerung im Einsatz. Unentgeltlich in ihrer Freizeit sind sie an den Badeseen, an der Isar und im Unterhachinger Freibad im Notfall zur Stelle.



Fotos: Sascha Kietzsch

Wird ein Mensch bei der Wasserwacht als vermisst gemeldet, lösen die Helfer sofort einen Großeinsatz aus.

Bergwacht bereitet sich auf Winter vor

Das Skigebiet Sudelfeld war der Einsatzort einer groß angelegten Seilbahn-Bergeübung mit rund 60 ehrenamtlichen Helfern. Die Bergwachten Bayrischzell, Brannenburg, Bad Feilnbach, Hausham und München simulierten mit den Mitarbeitern der Bergbahnen Sudelfeld die Evakuierung eines Skilifts. Ein Totalausfall der Anlage bildete das Übungsszenario. Nach dem Stopp der Bahn kletterten die Retter die Stützen hinauf, um entlang des Trageseils zu den Sesseln zu gelangen. Dort wurden die Passagiere mithilfe einer sogenannten Rettungswindel gesichert, in der sie wohlbehütet den sicheren Boden erreichten.



Foto: BRK-KV München

Wenn ein Sessellift mitten im Betrieb ausfällt, ist die Abseiltechnik der Bergwacht gefragt, um die Wintersportler in Sicherheit zu bringen.

Fünf Jahre Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit

Beim alljährlichen Freiwilligenempfang als Symbol der Anerkennung für das ehrenamtliche Engagement in den sozialen Einrichtungen des Münchner Roten Kreuzes gab es diesmal einen weiteren Anlass zu feiern, nämlich das fünfjährige Bestehen der Gemeinschaft. Rund 170 Ehrenamtliche folgten der Einladung auf den Nockherberg und erlebten einen abwechslungsreichen und geselligen Vormittag. Die Kabarettistin Andrea Lipka hatte die Lacher auf ihrer Seite, zudem erfuhren die Gäste in Kurzvorträgen mehr zum Sanitätsdienst der Bereitschaften und zum Postpaten-Projekt.

Schreibwerkstatt mit Lesebühne

„Was geht mit Menschlichkeit?“. Das Motto der bundesweiten Jugendrotkreuz-Kampagne bildete das Rahmenthema für ein Projekt des Münchner Roten Kreuzes. Denn Menschlichkeit ist der wichtigste Grundsatz der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung. Ziel des Projekts war es deshalb, dass sich Interessierte intensiv mit dem Thema Menschlichkeit auseinandersetzen, und zwar mit eigenen Texten im Rahmen einer kostenlosen Schreibwerkstatt mit Poetry-Slam-Lesebühne.

In einem zweitägigen Workshop im Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt entstanden Texte für die Lesebühne, die eine Woche später im Theatersaal des Anton-Fingerle-Zentrums in Giesing mit Publikum stattfand. Neun Poeten gaben ihre Texte zum Besten, mal humoristisch, mal ernst. Auch Diskriminierungserfahrungen wurden aufgegriffen. Der Münchner Poetry-Slammer Philipp Potthast moderierte den Abend.



Foto: Julian Nickel

Große Bühne für große Worte: das Abschlussfoto mit allen Beteiligten des Leseabends.

TERMINE

Ab 11.12. Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des Münchner Roten Kreuzes in der Kistlerhofstraße 88 bietet einmal monatlich eine kostenlose Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige an. Die Gesprächsnachmittage oder Informationsrunden zu gewünschten Themen bilden einen Rahmen, um sich auszusprechen sowie Rat und Unterstützung von Menschen in vergleichbaren Situationen zu erhalten. **Die aktuellen Termine: 11.12., 8.1., 5.2. und 11.3. von 16 bis 18 Uhr.** Bitte anmelden: Tel. 0 89/8 90 85 81-0

Dezember: Die Heime feiern

Am 16.12. und 18.12. laden das Haus Alt-Lehel und das Haus Römerschanz ihre Bewohner und deren Angehörige zu besinnlichen Weihnachtsfeiern ein – mit Kinderballett, Gesang, Zithermusik, Gedichten und Geschichten.

31.12. Silvesterlauf

Zur letzten sportlichen Herausforderung des Jahres kommen wieder Tausende Hobbyläufer im Olympiapark zusammen. Vier ehrenamtliche Sanitäter und zwei Rettungsfahrzeuge werden entlang der Strecke postiert, um verletzte oder entkräftete Sportler und hilfsbedürftige Zuschauer zu versorgen.

26.1. Freiwilligenmesse

Von 10 bis 17 Uhr steht der Gasteig allen engagierten Münchnern offen, die sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit interessieren. Rund 80 gemeinnützige Organisationen, Einrichtungen und Vereine – darunter das Münchner Rote Kreuz – sind mit zahlreichen Informationen zu ihren Angeboten vertreten. Der Eintritt ist kostenlos.

Willkommen

beim Münchner Roten Kreuz!

Kolleginnen und Kollegen aus anderen Bereichen kennenlernen und von ihrer Arbeit im Münchner Roten Kreuz erfahren: Das war das Ziel des „Willkommenstages“, zu dem der Kreisverband erstmalig alle Neulinge in die Geschäftsstelle eingeladen hatte.



Fotos:
Marion
Vogel

Am 5. Oktober herrschte großer Trubel in der Perchtinger Straße 5. Schon im Foyer drängten sich die Besucher am Info Point, um sich im Anschluss zu den über vier Etagen und den Innenhof verteilten Aktionen zu begeben. Eingeladen waren alle hauptamtlichen Mitarbeiter, ehrenamtlichen Helfer, Auszubildenden, Praktikanten und Kollegen des Freiwilligen Sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligendienstes, die im zurückliegenden Jahr ihre Arbeit beim Münchner Roten Kreuz aufgenommen haben. Bereichsübergreifend erlebten sie anschaulich, wie breit der Kreisverband München aufgestellt ist. Gleichzeitig erhielten sie die Möglichkeit, mit den Kollegen aus anderen Tätigkeitsfeldern zu netzwerken. Die Beteiligten nutzten die Gelegenheit ausgiebig und mit viel Spaß auch auf ungewohntem Terrain. So stand am Ende eines spannenden Tages die Erkenntnis: „Eine tolle Sache, das sollten wir öfter machen!“



„Fragen Sie uns Löcher in den Bauch!“ – so der Vorsitzende Karl-Heinz Demenat bei seiner Eröffnungsrede. Intensiv habe der Vorstand überlegt, wie man den Neulingen das vielfältige Aufgabenspektrum des Münchner Roten Kreuzes nahebringen könne, und schließlich die Idee des Willkommenstages entwickelt.



Nicht nur für Kinder spannend:
Die Mitarbeiter des Rettungsdienstes erklärten das Innenleben ihrer Fahrzeuge.



Die Motorradstaffel des Münchner Roten Kreuzes ergänzt die Notfall-Teams im Rettungswagen, wenn Einsätze eine schnelle und wendige Alternative erfordern.



Gut gelaunt versorgte das **Verpflegungsteam** des Münchner Roten Kreuzes die Besucher mit Brotzeit, Suppe, Getränken, Kaffee und Kuchen. Immer dabei: die stellvertretende Vorsitzende Sabine Wagnmüller (r.).



Gar nicht so einfach, einen **Wurfsack mit Rettungsleine** treffsicher zu platzieren. Was ein Wasserwacht-Helfer zuverlässig beherrschen muss, konnten die Besucher an einer Torwand üben.



Immer wieder eine Attraktion: **das Können der Bergwacht live erleben**. Vor allem die jüngeren Besucher stellten sich dem Nervenkitzel des ersten Schritts über die Kante.

Wie attraktiv das Rote Kreuz als Arbeitgeber sei, stelle der Willkommenstag eindrucksvoll unter Beweis, sagte Kreisverbands-geschäftsführer Günter Hintermaier in seinen einführenden Worten.



Anhand eines Geschicklichkeitsspiels stellten die Kindertagesbetreuung sowie der Bereich Jugend und Bildung den **Stellenwert von Teamarbeit** heraus.



Aus der Kellerküche dufteten **die Waffeln des Jugendrotkreuzes** nach oben. Kein Wunder, dass die Nachfrage nicht abbriss.





Sara Dangel, in der Ausbildung zur ehrenamtlichen HelferIn bei der Wasserwacht:

„Ich bin hier, um in die Organisation reinzuschmecken und über meine Ortsgruppe hinaus Kontakte zu anderen Wasserwacht-Helfern zu knüpfen. Das Programm des Willkommenstages hat mich sofort angesprochen, da habe ich viele tolle Angebote gefunden. Besonders interessiert mich, ob ich Teile meiner hauptberuflichen Tätigkeit bei der Wasserwacht-Ausbildung anrechnen lassen kann. Denn ich arbeite bereits seit sieben Jahren als Kinderkrankenschwester in einer Notaufnahme und habe zusätzlich ein Medizinstudium begonnen.“



Nick Nachtsheim, stellvertretender Sachgebietsleiter Service:

„Seit heute Vormittag hatten wir an unserem Infostand zum Hausnotruf gut zu tun, die Resonanz war sehr positiv. Bei den jüngeren Besuchern finden vor allem unsere neuen technischen Möglichkeiten großen Anklang, zum Beispiel die Smartwatch. Der Willkommenstag ist eine tolle Idee, weil man in diesem ungezwungenen Rahmen leichter auf die Kollegen zugehen und sich über ihre Tätigkeitsbereiche informieren kann. Großes Lob an die Organisatoren und Mitwirkenden, die mit ihrem Engagement sowie mit interessanten Vorträgen und Präsentationen zum Willkommenstag beigetragen haben.“



Fardeen Noori, seit August Berater beim Migrationsdienst:

„Nachdem ich bereits dreieinhalb Jahre beim Deutschen Roten Kreuz als Sozialarbeiter in einer Flüchtlingsunterkunft beschäftigt war, interessiert mich heute vor allem der Unterschied zwischen dem Deutschen und dem Bayerischen Roten Kreuz. Wie hängen die Organisationen zusammen, und warum ist das BRK der einzige deutsche Landesverband? Das werde ich die Geschäftsführung fragen. Außerdem möchte ich mich über weitere Angebote des Kreisverbandes im sozialen Bereich informieren.“



Annemarie Wannenwetsch, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Alten- und Service-Zentrum Maxvorstadt:

„Seit der Eröffnung des ASZ bin ich dort für die Tischdekoration bei Veranstaltungen zuständig. Meine Kreationen sind aufwendig: Ich bastele hauptsächlich mit Tonpapier, mache aber auch Keramikobjekte. Zu Weihnachten habe ich eine ganze Krippe gefertigt, die seitdem jedes Jahr aufgestellt wird. Von meinem Engagement konnte ich gerade in der ‚Speakers‘ Corner‘ berichten. Aber ich nutze den Willkommenstag ebenso, um mich über andere Bereiche zu informieren. Bei den Seniorenangeboten fand ich die Klangschalentherapie faszinierend. Dort erhielt ich auch Tipps für Fingerübungen, um die Mobilität meiner Hände zu erhalten.“



„Auf Tuchfühlung mit dem Vorstand“:

In der persönlichen Diskussion stellten sich der Vorsitzende Karl-Heinz Demenat und Geschäftsführer Günter Hintermaier den Fragen der Teilnehmer.



Im Rahmen einer **„Speakers‘ Corner“** berichteten Mitarbeiter und ehrenamtliche Helfer von ihrer Arbeit.



Schuldnerberatung, Krebsberatung, Aidsberatung und Migrationsberatung:

Was die Mitarbeiter anbieten und wie sie den Münchern helfen, wurde anschaulich erklärt.

Eine Schicht des Sanitätsdienstes in der Allianz-Arena miterleben, mit der Bergwacht zu einer Hütte aufsteigen oder die Station des Rettungshubschraubers Christoph 1 besichtigen: Die „alten Hasen“ im Roten Kreuz hatten sich für die Neulinge abwechslungsreiche **Einblicke zum Reinschnuppern** überlegt.





Die Psychosoziale Notfallversorgung betreut bei Bedarf Angehörige, Beobachter eines Notfalls und unter Umständen auch Helfer psychologisch. Interessierte erfuhren anhand von Berichten aus erster Hand, wie die Helfer dabei vorgehen.



Dr. Stephan Mirisch, Leiter der Tagesklinik Süd, führte durch die Räume seiner Einrichtung und erklärte, mit welchen Krankheitsbildern sich die Psychotherapeuten und Sozialpädagogen seines Hauses beschäftigen.



Was beinhaltet eine **Fördermitgliedschaft** beim Münchner Roten Kreuz und was hat ein Mitarbeiter oder ehrenamtlicher Helfer davon? Der Mitgliederservice erläuterte die Vorteile.



Im **„Rotkreuz-Kino“** informierten 15-minütige Kurzfilme über die Entstehung der Organisation und das humanitäre Völkerrecht.



Die Münchner Senioren finden beim Roten Kreuz umfassende Angebote: Seniorenheime, Alten- und Service-Zentren, die Offene Altenhilfe, die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige, Essen auf Rädern sowie den Hausnotruf mit Pflegenotruf.



Ein Souvenir zum Mitnehmen oder Anpinnen: In der **Fotobox** konnten sich die Besucher verewigen.

Das **Escape Game** brachte Teilnehmer zusammen, die sich vorher nicht gekannt hatten. Gemeinsam lösten sie knifflige Rotkreuz-Aufgaben und verdienten sich damit den Schlüssel, der sie aus der verriegelten Spielstätte wieder herausführte. Hier machen sie sich gerade einen an der Ente hängenden Magneten zugänglich, um diesen an einem Seil vom Balkon herunterzulassen und aus einem Planschbecken im darunter liegenden Stockwerk die nächste Aufgabe zu angeln.



Fabio di Palma, Auszubildender zum Bürokaufmann:



„Als Neuling im Kreisverband finde ich die Idee des Willkommenstages optimal. Zwar bin ich bereits seit zwei Jahren dabei, habe während meiner Ausbildung drei Abteilungen durchlaufen und verstärkte heute das Team vom Mitgliederservice. Trotzdem bekomme ich hier viele neue Einblicke in die Bereiche und Abläufe des Hauses. Zum Beispiel habe ich mich von der Bergwacht abseilen lassen – wann hat man schon mal die Möglichkeit, so was zu machen? Den Willkommenstag sollten wir unbedingt beibehalten!“

Daniel Kaulhausen aus dem Jugendrotkreuz (kurz vor dem Bergwacht-Abseilen):



„In meinem Alltag als Sanitäter lerne ich die komplette Vielfalt des Kreisverbandes nicht unbedingt kennen. Ich bin zwar viel auf Diensten unterwegs und unterstütze die Kollegen auf diversen Veranstaltungen, aber mit der Bergwacht oder Wasserwacht hatte ich beispielsweise noch nicht zu tun. Hier lerne ich Aufgabenbereiche kennen, mit denen ich vielleicht nie in Berührung gekommen wäre.“

Isabell Wenzel, Auszubildende zur Notfall-sanitäterin:



„Bisher habe ich die Vorführung einer Reanimation angesehen, die Fahrzeuge der Wasserwacht besichtigt, die Klangschalentherapie ausprobiert und mich über die Alten- und Service-Zentren, die Rotkreuz-Dose und den Hausnotruf informiert. Dabei ist mir klar geworden, wie nah sich der Rettungsdienst und der Hausnotruf sind. Alles wird sehr interessant und mit viel Engagement präsentiert. Für neue Mitarbeiter wie mich ist der Willkommenstag super, weil man erfährt, was es außer dem eigenen Tätigkeitsfeld noch so alles gibt.“

Man kennt sie und zeigt sie
Besuchern gerne her. Dabei
erzählt jede der hiesigen Kirchen
ihre eigenen Geschichten.
Wie gut kennen Sie sich aus?

Münchens viel besuchte Gotteshäuser

Alter Peter

St. Peter, zentral gelegen zwischen Marienplatz und Viktualienmarkt, beeindruckt vor allem durch den barocken Hochaltar, der Mitte des 18. Jahrhunderts entstand. Dessen Zentrum beherrscht eine goldene Petrusfigur, deren Tiara – die haubenartige Dreifachkrone – man abnehmen kann. Traditionsgemäß passiert das immer wieder. Doch wann?

- Da Petrus im Volksglauben für das Wetter verantwortlich ist, wird die Tiara ab Frühsommer in einem Seitenschiff der Kirche ausgestellt und dem Apostel erst nach der Ernte wieder aufgesetzt.
- Wegen der in allen vier Evangelien überlieferten dreifachen Verleugnung Jesu durch Petrus soll dieser zwischen Karfreitag (im christlichen Glauben dem Tag der Kreuzigung) und Ostersonntag (dem Tag der Auferstehung) auf die Tiara verzichten.
- Beim Tod eines Papstes wird die Tiara als Machtsymbol der Päpste abgenommen und der Figur erst nach der Wahl eines Nachfolgers wieder aufgesetzt.

Frauenkirche

Den „Dom zu unserer Lieben Frau in München“ errichtete der Architekt und Baumeister Jörg von Halspach in der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts. Schon die Fertigstellung der Kirche ließ aufhorchen – warum?

- „Aufhorchen“ im wahrsten Sinne: Zur offiziellen Eröffnung des neuen Gotteshauses läuteten die Glocken drei Tage und zwei Nächte ohne Unterlass.
- Mit nur 20 Jahren Bauzeit wurde das beeindruckende Bauwerk rekordverdächtig schnell errichtet.
- Der eigens entwickelte Außenaufzug an den Türmen, der mittels hölzerner Zahnräder betrieben wurde, eröffnete der damaligen Baubranche völlig neue Möglichkeiten.

Lösungen: c, b, d, a



Foto: Alessandra Schnellegger/Süddeutsche Zeitung Photo

Theatinerkirche

Nach der Geburt des späteren Kurfürsten Max Emanuel gab seine dankbare Mutter, Henriette Adelheid von Savoyen, 1662 die „schönste und wertvollste Kirche“ in Auftrag. Und tatsächlich gehört „St. Kajetan und Adelheid“, von den Münchnern Theatinerkirche genannt, mit ihrer im italienischen Hochbarock gestalteten Fassade zu den bekanntesten der ganzen Stadt. Vom Innenraum allerdings sind die meisten Besucher überrascht:

- Der Architekt legte das Balkenmuster der Kirchendecke als optische Täuschung an, sodass das Bauwerk deutlich niedriger als erwartet und angenehm intim wirkt, was den Gläubigen ein Gefühl des Aufgehobenseins vermitteln sollte.
- Das Kircheninnere verzichtet auf die typische barocke Farbgebung und ist ganz in Weiß gehalten.
- Der Altar wurde – einmalig in der christlichen Welt – als Sinnbild einer überirdischen Himmelsmacht aus der Decke des Mittelschiffs herausmodelliert.

Asamkirche

Die Gebrüder Asam – Cosmas Damian war Freskenmaler, Egid Quirin Bildhauer und Stuckateur – wollten sich in der Sendlinger Straße eigentlich eine Privatkirche errichten. Die Genehmigung der Stadt erhielten sie allerdings erst, nachdem sie auch der Bevölkerung den Zugang zugesichert hatten. Dennoch legte Egid Quirin, dessen Privathaus direkt neben der Kirche lag, Wert auf ein ganz besonderes bauliches Detail:

- In der Mauer zwischen seinem Schlafzimmer und der Kirche ließ er ein Fenster ein, sodass er direkt auf den Altar blicken konnte.
- Aufgrund der neuen Gegebenheiten wurde die Planung überarbeitet und der öffentliche Kircheneingang seitlich angelegt, ohne Sicht auf den Altar. Nur wer eine Münze ins Kirchensäckel fallen ließ, sollte ins Innere vorgelassen werden.
- Ein Geheimgang führte vom Privathaus direkt in eine Art Loge im ersten Stock des Gotteshauses, sodass sich die Erbauer beim Kirchgang nicht unter das gemeine Volk mischen mussten.



Foto: Franz Gruber

Modelleisenbahn-Markt im Straßenbahn-Museum

Hier bieten zahlreiche Aussteller Miniaturen aus Blech, Guss und Plastik in allen Maßstäben und Ausführungen zum Kauf an. Neben Sammlerstücken stehen aktuelle Neuerscheinungen zum Verkauf – ebenso wie Modellautos, Häuser, Figuren, digitale und analoge Steuerungen und eine große Auswahl an Zubehör rund um die Bahn und den Modellbau. Außer dem Markt warten auf die Besucher rund 25 historische Straßenbahnen, Busse und Arbeitsfahrzeuge aus unterschiedlichen Epochen.

22.12. 11–17 Uhr, MVG-Museum in Ramersdorf, Ständlerstraße 20. Eintritt (für Modellbahn-Markt und Museum): Erwachsene 3 Euro, Kinder bis 14 Jahre, Schüler und Studenten 2,50 Euro, Familienkarte 6 Euro.

Knedl & Kraut: Bayerische Weltreise

Toni Bartl, Juri Lex und Andy Asang wollten die Welt entdecken. Bis nach China führt ihre „Bayerische Weltreise“. Beim Klang des Autohupen-Klaviers fühlt man sich inmitten einer chinesischen Megacity. Dort lädt an jeder Ecke ein Straßenimbiss mit original Wok-Geigen-Begleitung zum Essen ein. Aber o weh: „Do gibt's Pudlsuppn anstatt Nudlsuppn!“ Dann doch lieber Spanien: Zum Sound der Käseschneide-Mandoline kann man den andalusischen Ziegenhirten direkt riechen.

Bei „Knedl & Kraut“ sind die Rollen klar verteilt: Andy berichtet in verschiedensten Sprachen und Dialekten von den bunten Erlebnissen und Eindrücken. Begleitet wird er von den virtuosen Musikern Juri und Toni. Der hat als herrlich fantasievoller Instrumentenbauer sein ohnehin schon vogelwildes Equipment nochmals aufgerüstet, um Andys Reiseeindrücke authentisch und bildhaft auszuschnücken.



Foto: Jörg Lühmann

7.12. 20 Uhr, Wirtshaus im Schlachthof, Zenettistr. 9. Erwachsene zahlen im Vorverkauf 24 Euro.



Foto: SARRE Musikprojekte

Die „Zauberflöte“ für Familien

Die familiengerechte Inszenierung des Opernklassikers für Familien mit Kindern ab vier Jahren begeistert seit ihrer Premiere im Dezember 2016 Groß und Klein. Über 60 jugendliche Sänger der Sarré-Musikakademie spielen, singen und tanzen Mozarts Meisterwerk; auch die anspruchsvollen Solopartien sind mit Jugendlichen besetzt. Ein äußerst vergnügliches Feuerwerk für die Sinne – und ein außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk für Kinder und Enkel.

10.1. 18 Uhr, 11. und 12.1. 15 Uhr, Alte Kongresshalle, Am Baviariapark 14. Ein Familienpaket für zwei Erwachsene mit zwei Kindern bis 18 Jahre ist ab 39 Euro zzgl. Gebühren erhältlich.

Kaum hatte der 25-jährige Verwaltungsfachangestellte Andreas Bergtold sein Engagement in der Kirchenjugend aufgegeben, wurde er beim Stammtisch schon wieder für ein neues Ehrenamt angeworben: „Komm doch zu uns, wenn dir langweilig ist“, forderte ihn ein Spezl auf, der beim Münchner Roten Kreuz aktiv war. Und tatsächlich ist Langeweile für Andreas Bergtold seit seinem Eintritt in die Bereitschaft West 1 im Jahr 1992 kein Thema mehr. Zunächst durchlief er sämtliche Schulungen und übernahm dann die Bereitschaftsleitung. Irgendwann bildete er nicht nur die aktiven Helfer aus, sondern leitete auch Erste-Hilfe-Kurse für die Münchner Bevölkerung.

„Erste Hilfe kann ganz banal sein“, schildert er schmunzelnd einen Einsatz mit ei-



Foto: Marion Vogel

Foto: Sascha Kleitzsch

„Man muss die Begeisterung überschwappen lassen!“

Als erfahrener Erste-Hilfe-Ausbilder gestaltet Andreas Bergtold seine Kurse extrem praxisnah. Er ist der Meinung, Erste Hilfe sei „von Haus aus leicht“.

nem Rotkreuz-Kameraden auf der Wiesn, der sich vor Jahren eher privat ergab: Während eines Toilettengangs hörten die beiden, wie in der Nachbarkabine ein Mann um Hilfe rief. Der Kamerad schwang sich auf die Kabinenwand – und brauchte ein wenig, um das Geschehen zu überblicken. Nicht übermäßiger Alkoholenuss, sondern reines Ungeschick hatten den Mann so unglücklich neben die Kloschüssel rutschen lassen, dass er sich mit den Beinen hoffnungslos in den Trägern seiner Lederhose verheddert hatte und keinen Zentimeter mehr bewegen konnte. Der Kamerad ließ sich in die Kabine hinunter, öffnete die Tür, und beide Rotkreuzler stellten den Hilflosen umgehend wieder auf die Beine.

Bei den meisten Teilnehmern von Andreas Bergtolds Kursen haben weit ernsthaftere Erlebnisse zur Anmeldung geführt, Notfälle im nahen Umfeld und die plötzliche Erkenntnis, in puncto Erste-Hilfe-Wissen ziemlich blank dazustehen. Andere benötigen das Zertifikat für den Führerschein, für ein Studium, die Berufs-

tätigkeit oder ihre Funktion in einem Sportverein. Andreas Bergtold hat sogar einen Kegelclub und einen Faschingsverein in nahezu vollständiger Anwesenheit unterrichtet. Oder Migranten, deren in der Heimat absolvierter Erste-Hilfe-Kurs in Deutschland nicht anerkannt wurde. Ein Teilnehmer ist Andreas Bergtold besonders im Gedächtnis geblieben: „Er wollte bei einer Art Autorallye durch den brasilianischen Urwald mitmachen und wusste, wenn etwas passiert, muss er sich allein verarzten.“

Das Credo des Ausbilders: „Erste Hilfe ist von Haus aus leicht!“ Und so lauten seine Lehren zum Beispiel: „Patienten, die schreien oder weinen, verfügen noch über eigene Kräfte. Diejenigen, die ruhig sind, müssen Sie als Erstes anschauen.“ Oder: „Prüfen Sie beizeiten, wo im Fahrzeug sich Ihr Verbandskasten und Warndreieck befinden – sodass im Ernstfall keine Nervosität aufkommt.“ Ebenso wie: „Ein Verband muss nicht perfekt gewickelt sein. Er muss helfen.“ Oder: „Die meisten Unfälle sind nicht dramatisch. Deshalb ruhig bleiben und die gebotenen

Maßnahmen nacheinander abarbeiten.“ Mit allem, was er vermittelt, versucht er, seinen Teilnehmern die Angst vor Fehlern zu nehmen. „Die Hauptsache ist, dass man überhaupt etwas tut, den Schritt nach vorn macht und anpackt.“ Dabei sei die Erste Hilfe kein starres System, sie entwickle sich weiter und werde vom Gesetzgeber regelmäßig nachjustiert. Deswegen sei das regelmäßige Training so wichtig. Und nach dem Üben das Feedback des Profis, dass man es richtig gemacht hat.

16 Kurse leitet Andreas Bergtold pro Jahr. Kurse für Mitarbeiter in Münchner Unternehmen, Kindernotfall-Kurse für Eltern und Erzieher, spezielle Kurse für die Versorgung von Freizeit- und Sportverletzungen, Kurse für angehende Sanitäter sowie Schulungen für den Nachwuchs und die Senioren seiner Bereitschaft. Fährt er einen Kindergarten an, um schon die Kleinsten mit den einfachen Grundsätzen der Ersten Hilfe vertraut zu machen, packt er zwei große Teddybären in den Rettungswagen. „Die dürfen die Kinder verpfästern. Und danach den Sanka von innen ansehen.“

Mit ganzem Engagement vermittelt er seine Inhalte. „Man muss die Begeisterung überschwappen lassen. Ein Ausbilder sollte die Leute mitreißen.“ Doch trotz all seines Einsatzes wünscht er den Teilnehmern nur eines: „Dass sie das, was sie bei mir lernen, niemals brauchen!“

Hauptstadt von Südtirol	Blassmusiker	kurz für: zu dem	Gesamtheit der Gene	10	lateinisch: im Jahre	salopp: Herz	6	leblos	Gespens
Erschöpfungssyndrom (engl.)	16				Arznei-, Gewürzpflanze			Stadt in Nordfrankreich	Heilpflanze
kleines Jazzensemble		lat.: Erde	altgriech. Stadt	12	Auswuchs an der Ferse (Med.)		Abk.: Achillessehnenreflex	5	
Unterarm- o. Wadenwärmer							Leber (Med.)		Fett (griech.)
			14	Hühnervogel		Stopp		9	
veraltet: ständig	Facharzt		Zierpflanze, Schnittblume	4					
innerer Körperteil						Schulfach	Vorsatz: Zehnteil e. Maßeinheit		griechischer Göttervater
		13	noch nicht flügger Vogel		Hafenstadt in Spanien			11	
bunter Papagei		Verleumdung; Epilog					7		
	1				Federbettstoff		Hauptstadt d. Libanon		Radrennfahrer
Sinnesorgane		Unterarmknochen		kleine Mahlzeit				2	
Zierpflanze, Blume						15		Signalhorn am Fahrzeug	Teil des Fußballtores
Weltraum, Kosmos		3		borgen					17
Auslese der Besten						Stille			
				künstl. Haarteil					
Paradiesgarten		landw. Großgrundbesitz		8		Fechthieb			

➤ **Mitmachen und gewinnen**

Schicken Sie uns die Rätsellösung per Postkarte oder E-Mail (und geben Sie bitte Ihre Adresse an): BRK-Kreisverband München, „Menschen im Blickpunkt“, Perchtinger Str. 5, 81379 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2019. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Diesmal gibt es **6 x das Taschenbuch „Münchner Geheimnisse – 50 spannende Geschichten aus der Weltstadt mit Herz“** zu gewinnen. Abseits der viel begangenen Wege schlummern Relikte aus vergangenen Zeiten, hinter denen große Geschichten stecken. Haben Sie zum Beispiel schon einmal bemerkt, dass das Kreuz auf dem Alten Peter in die falsche Richtung zeigt? Oder was es mit einem kleinen roten Strich am Erzbischöflichen Palais auf sich hat? Dieses Buch verrät es Ihnen.



Foto: Bast/Medien

Erste-Hilfe-Kurs online buchen

Eine Übersicht über die aktuellen Angebote des Münchner Roten Kreuzes – mit Spezialkursen für betriebliche Ersthelfer, Betreuer kleiner Kinder, Sportler oder Führerscheinneulinge – finden Sie unter:

www.brk-muenchen.de

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Rituale

Viel mehr als langweilige
Routine

Das Aufstellen des Weihnachtsbaums, die Tasse Tee am Nachmittag, der Begrüßungskuss des Partners, eine Vorabendserie oder der sonntägliche Besuch bei Oma und Opa: Viele lieb gewonnene Rituale bilden seelische Ankerpunkte im Leben, die uns Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Unsere Experten beleuchten das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln.



Foto: iStock.com/TomekD76



Foto: iStock.com/omgimages



"wiederholbarkeit bietet Orientierung"



Prof. Armin Nassehi ist Leiter des Lehrstuhls I für Soziologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München und Autor mehrerer Bücher (aktuell: „Muster. Theorie der digitalen Gesellschaft“).

Foto: Hans-Günther Kaufmann

Herr Professor Nassehi, warum legen wir Menschen einen solch großen Wert auf die Einhaltung der immer gleichen Bräuche rund ums Weihnachtsfest?

Rituale sind Handlungen, deren Struktur weitgehend festgelegt ist. Sie entlasten von Reflexion, sie lassen keinen Handlungsspielraum, und sie kommen ohne Konsenszwang aus. Vielleicht ist das Ritualisierte gerade an Festtagen wie Weihnachten in Familien oder unter Freunden eine gute Chance, aus der Kommunikationsüberflutung herauszukommen, weil vieles schlicht festgelegt ist. Das kann aber auch der Anlass für Konflikte sein, weil sich Rituale ungern verändern lassen.

Steigern ritualisierte Gewohnheiten das persönliche Wohlfühl oder das Gemeinschaftsempfinden einer Gruppe?

Wiederholbarkeit und Bestimmtheit entfalten einen Raum, in dem man sich orientieren kann. Es kann ein großes Glücksgefühl sein, wenn man sich versteht, ohne dass man sich eigens verständigen muss. Rituale haben deshalb eine große Verbindungskraft zwischen den Beteiligten. Sie können Zugehörigkeit symbolisieren – ermöglichen aber auch Ausgrenzung, weil Rituale ziemlich genau mitliefern, wer nicht dazugehört.

Rituale können Horizonte erweitern, aber auch sehr einschränken. Diese Ambivalenz entsteht dadurch, dass man Rituale dann als einengend empfinden dürfte, wenn sie bloße Fassade sind, keine Bedeutung haben, eben nicht davon entlasten, entscheiden zu müssen, sondern die Menschen zu etwas zwingen. Das Erweiternde besteht darin, dass man in ritualisierten Situationen einen Raum dafür öffnen kann, dass Neues entsteht, weil man sich um die Grundlagen nicht mehr kümmern muss. Gemeinschaftsempfinden muss ja nicht bedeuten, dass die Mitglieder einer Gemeinschaft ihre Freiheit aufgeben.

Also sollten sich die Rituale im Laufe eines Lebens weiterentwickeln?

Erstarrte Rituale haben etwas Unangenehmes. Man kann vom Vertrauten nur leben, wenn es sich weiterentwickelt. Aber das passiert in Familien doch von selbst. Es kommen neue Menschen dazu, die Jüngeren wandeln das Althergebrachte ab, und unmerklich verändern sich die Rituale. Es gilt hier, was fast überall gilt: Nichts kann immer so bleiben, wie es ist. Und niemals kann sich alles auf einmal ändern. Wenn man das im Hinterkopf hat, können sich alle aufeinander einstellen.

Oft muss man sich ja auch in der angeheirateten Familie mit ganz anderen Traditionen arrangieren ...

Dann wird deutlich, dass etwa Familien oftmals viel stärker ritualisierte Formen haben, als die eigenen Mitglieder wissen. Sichtbar wird das womöglich erst, wenn jemand anderes mit anderen Erwartungen dazukommt oder aus seiner eigenen Familie andere Rituale und Bräuche und Gewohnheiten kennt. Da müssen sich dann alle arrangieren, bis wieder neue Rituale entstehen. Vermeiden sollte man, unter allen Umständen an jedem Detail festzuhalten, weil es dann nur noch um die Einhaltung eines Rahmens geht und nicht darum, sich miteinander zu arrangieren. Gerade Festtage neigen deshalb dazu, besondere Anlässe für Streit zu sein, zumal man aus den Alltagsroutinen heraus ist und nun aufeinanderhockt. Wenn es dann noch Missverständnisse hinsichtlich Erwartungen gibt, kann es schwierig werden. Und wenn dann noch jemand an alten Gewohnheiten rüttelt, erst recht.

Wie schafft man nun die Gratwanderung zwischen Ritualen als festen Anker im Leben und dem Aufbrechen verkrusteter Muster, die nur noch Langeweile hervorrufen?

Man merkt schnell, wenn die Dinge zum Selbstzweck werden. Jeder Anker muss auch mal gelichtet werden. Wie man das schafft? Ich würde sagen: durch behutsame Abweichung. Mal etwas anderes ausprobieren. Schon ein anderer Speiseplan kann befreiend sein, wenn man über Jahrzehnte immer dasselbe serviert hat. Ich bin ohnehin davon überzeugt, dass kleine Veränderungen mehr ändern als der große Veränderungsplan. Ich würde empfehlen: Klein anfangen und sich dann steigern. Und vielleicht stellt sich dann heraus, dass der alte Ritus gar nicht so einengend war.

„Rituale können ein Paar über Problemzeiten tragen“



Die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin **Dr. Annette Tretzel** arbeitet als Paartherapeutin bei Pro Familia München und in einer eigenen Praxis.

Foto: Privat

Rituale in der Partnerschaft stellen eine sehr persönliche Form des Dialogs dar. Der Kussmund unter einer Nachricht, das liebevoll arrangierte Frühstücksgedeck oder ein regelmäßiger „Zeit zu zweit“-Termin – derartige Handlungen machen Gedanken und Gefühle spürbar und haben oftmals sogar eine stärkere Wirkung als Worte. Spezielle Rituale als Paar sind Ausdruck der emotionalen Verbundenheit. Rituale können dabei verschiedenste Funktionen erfüllen. So können sie zum Beispiel der Versöhnung dienen, Streitsituationen entschärfen oder ein Erinnerungsanker an gemeinsame schöne Erlebnisse sein.

Allerdings gehen Dinge, die in den Anfangszeiten in liebevoller Aufmerksamkeit stattgefunden haben, im Beziehungsalltag oft verloren. Je nach den Anliegen, mit denen Paare in unsere Beratung kommen, frage ich oft nach früher praktizierten, als wohlthuend erlebten Ritualen. Besonders in Phasen von Lebensumbrüchen besteht die Gefahr, dass Rituale aufgegeben werden. Wenn sich zum Beispiel ein junges Paar früher jeden Abend Zeit genommen hat, um den Tag miteinander Revue passieren zu lassen. Nun ist ein Baby da, das um diese Zeit ins Bett gebracht wird. In diesem Fall könnten die Eltern versuchen, ihre Vertrautheit über ein angepasstes Ritual wiederzubeleben. Sind Kinder da, fühlt sich so mancher Mensch überfordert, wenn er abends beim Nachhausekommen von der Arbeit sofort vom Nachwuchs vereinnahmt wird. Da könnte es für das Paar hilfreich sein, dass es eine Auszeit zwischen Arbeitsplatz und Familienleben für die/den Berufstätigen verein-

bart. Das Ritual des Feierabend-Übergangs beim kurzen Kaffee oder bei einem Spaziergang gibt ihm oder ihr Zeit für die Umstellung von Beruf auf Familie und ermöglicht ein entspannteres Aufeinandertreffen der Partner und ein Einlassen auf Kinderwünsche. Auch kann es sein, dass eine Frau genervt ist, weil der frisch verrentete Mann plötzlich den ganzen Tag über zu Hause sitzt. Da können festgelegte Außer-Haus-Zeiten, in denen er etwas Eigenes unternimmt, wieder „Luft“ in die Beziehung bringen und das gegenseitige Interesse fördern. An diesen Beispielen sieht man, dass sich Rituale nicht ergeben müssen, sondern man sie auch bewusst einführen kann. So stärkt unter Umständen auch ein neu in den Kalender integrierter Paarabend, den die Partner im Wechsel interessant gestalten, den Zusammenhalt.

Sobald allerdings bisherige Rituale nicht mehr funktionieren, weil zum Beispiel ein Partner ein Ritual als eingefahren empfindet und den Wunsch nach spannendem Neuen verspürt, empfehle ich eine Anpassung. Dabei ist jedoch Fingerspitzengefühl gefragt. Denn dass die/der eine ein bislang positiv besetztes gemeinsames Erlebnis infrage stellt, löst beim anderen nicht selten Ängste aus. In diesem Fall erleichtert es ein Gespräch am Paarabend, Wünsche zu formulieren und neue Wege zu finden. Denn ein Ritual sollte möglichst nicht einfach wegfallen. Rituale wirken so verbindend, dass sie das Paar sicher über Problemzeiten tragen können.



Foto: iStock.com/PeopleImages



Foto: iStock.com/RichLegg

„Für Kinder
bedeutet Routine
eine enorme
Entlastung“



Dr. Niko Hüllemann, Kinderpsychologe sowie Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut, berät Familien in seiner Münchner Privatpraxis.

Foto: Privat

Herr Dr. Hüllemann, welche Rituale im Leben eines Kindes haben sich nach Ihrer Erfahrung bewährt?

Rituale sind ja letztlich eine Form der Alltagsroutine. Also alles, was man immer wieder macht, ist ein Ritual. Zum Beispiel beim Ins-Bett-Gehen: Erst geht das Kind ins Bad, dann wird eine bestimmte Fernsehsendung geguckt oder eine Geschichte vorgelesen, am Bett sprechen die Eltern mit dem Kind über den vergangenen Tag oder die Pläne für den folgenden, und dann wird das Licht ausgeschaltet. Oder eine ritualisierte Spielzeit: Das Kind weiß, dass es jetzt für einen festgelegten Zeitraum seine Ruhe hat



Foto: iStock.com/PeopleImages

und die Beschäftigung selbst gestalten kann, ohne dass ein Erwachsener Programm und Terminplan bestimmt. Auch regelmäßige, gemeinsam eingenommene Mahlzeiten sind ein Ritual – und werden unglaublich positiv erlebt, wenn man dabei alles Störende, wie Anrufe, die Beschäftigung mit dem Handy oder negative Gesprächsthemen, außen vor hält. Wenn sich daraus dann vielleicht einmal pro Woche sogar eine Art Familienrat entwickelt, in dessen Rahmen man bespricht, was gut gelaufen ist und welche Projekte demnächst anstehen, schweißt das die Familie unglaublich zusammen und macht sie immun gegen Störungen.

Warum wirken diese Alltagsroutinen so positiv?

Für die meisten Kinder bis zum Alter von etwa dreizehn Jahren bedeutet Routine eine enorme Entlastung. Kinder sind leicht überreizt und haben dann Probleme aufzunehmen, was um sie herum geschieht. Eine innere Struktur müssen sie erst aufbauen. Ein äußerer Rahmen gibt dabei Halt. Denn wenn äußerlich alles entgrenzt ist, zerfließt auch das Innere. In meiner Beratungspraxis schildern mir einige Eltern, dass das Zusammenleben mit dem Kind oder Jugendlichen in den Ferien schlechter klappt. Das liegt meistens daran, dass die fehlende Alltagsroutine psychische Probleme verstärken kann. Je mehr Routine das Kinderleben einrahmt, desto besser funktioniert's. Eltern sollten dabei mentale, soziale Vorbilder sein, die Hilfestellung anbieten.

Nehmen die Eltern aber so nicht eine allzu kontrollierende Rolle ein?

Natürlich gibt es auch Kinder, die sich gut selbst organisieren können. Dennoch sollten die Eltern aufgrund ihrer eigenen Lebenserfahrung lenkend eingreifen, sich Zeit für die Belange ihres Kindes nehmen, sein Leben sanft steuern. Kinder dürfen nicht sich selbst überlassen werden. Das geht schon bei den Kleinsten los: Trödeln sie morgens zu lange im Bad, wollen sich nicht anziehen und man akzeptiert diese offene Struktur, wirkt sich das auf Dauer kontraproduktiv aus. Mit festgelegten Ritualen dagegen können die Eltern von außen darauf hinwirken, dass sich im Kind eine innere Instanz ausbildet. Ein solches Ritual kann übrigens auch die Aufnahme eines Hobbys sein: Sport oder Musikunterricht ist das perfekte Gegenangebot zum stupiden Medienkonsum. Die regelmäßigen Termine sind verankert und geben dem Wochenablauf einen Rahmen. Jugendliche, die früh mit einem Hobby anfangen, sind erfahrungsgemäß stärker geschützt vor Reizüberflutung und übermäßigem Konsumverlangen. Auch deshalb ist es so wichtig, Rituale im Leben eines Kindes so früh wie möglich aufzubauen.



Foto: iStock.com/GWVozd



Foto: iStock.com/Mediaphotos



„Bei Menschen mit
Demenz können Rituale

die Erinnerung aktivieren“



Tamara Bagas (l.) und Katharina Daut
arbeiten als soziale Betreuerin bzw. als
Ergotherapeutin im Haus Römerschanz,
der Senioreneinrichtung des
Münchner Roten Kreuzes in
Grünwald.

Fotos: Jutta Dyhr

Die Rituale, die wir mit unseren Bewohnern zelebrieren, sind größtenteils jahreszeitenbezogen: Vor Ostern färben wir Eier, Auszogne backen wir rund um Kirchweih, eine Martinsgans gibt es Anfang November, und die Adventszeit ist bestimmt von selbst gebackenen Plätzchen, Punsch und dem Singen von Weihnachtliedern. Bei Bewohnern mit Demenz ist durch positive Erinnerungen erstaunlich viel wieder abrufbar, vor allem beim Singen. Viele beherrschen zumindest noch die erste Strophe eines Liedes, andere summen mit. Manche, die nie eine Miene verziehen, lächeln plötzlich, weil ihnen Melodie und Text bekannt vorkommen.

Eine Musikpädagogin kommt regelmäßig in unsere Einrichtung, auch das ist für unsere Bewohner ein lieb gewonnenes Ritual. Mit Volksliedern und alten Schlagern erreichen wir alle, manche spielen dann sogar einfachste Instrumente. Wer sonst nur passiv im Pflegestuhl sitzt, schlägt auf einmal die Trommel. Eine Bewohnerin, bei der die Demenz bereits weit fortgeschritten ist, dirigiert voller Elan unseren Chor.

Menschen mit Demenz leben eher im Gestern und suchen nach Vergangenen. Wir greifen dies im Gespräch auf und wandeln es – falls möglich – in ein individuelles Ritual um. Dabei hilft uns der Biografiebogen, den wir bei der Aufnahme erhalten. Welche Dinge hat der Mensch schon immer gern gemacht? Eine Bewohnerin wurde unruhig, wenn nach dem Essen im Speisesaal die Teller abgeräumt wurden. Sie war früher eine leidenschaftliche Hausfrau und wollte nun selbst Hand anlegen. Seitdem darf sie das Geschirr abräumen und den Tisch abwischen, was sie zuverlässig und mit Freude erledigt. Eine andere Bewohnerin hat für ihr Leben gern gebügelt. Ihr Sohn bringt ihr nun seine gewaschene Wäsche ins Haus, die sie ordentlich für ihn faltet und dabei hochzufrieden ist. Für alle

Freunde der Gartenarbeit haben wir kleine, fahrbare Hochbeete, die wir den Bewohnern sogar ans Bett bringen können. So haben sie die Möglichkeit, zu graben, zu riechen und die Pflanzen anzufassen. Daneben greifen wir die Geburtstage auf. Ein Ständchen und Blumen zu bekommen, ist für viele ein ganz wichtiges Ritual. Auch kirchliche Abläufe werden positiv erlebt. Bewohner, die schon lange mit dem Sprechen aufgehört haben, brummeln das Vaterunser leise mit. Jemand, der sonst lethargisch dasitzt, nimmt bei den Klängen von „Lobet den Herren“ plötzlich eine entspannte Körperhaltung ein.

Rituale sind in unserer Arbeit unverzichtbar, denn ein dementes Gehirn kann die immer wiederkehrenden Abläufe besser verwalten. Gewohnheit gibt Sicherheit. Menschen, die sich längst zurückgezogen haben, öffnen sich wieder und beginnen zu erzählen.



Foto: iStock.com/Peopleimages



Foto: iStock.com/GMWoaz



Foto: iStock.com/CasarsaGuru



Foto: iStock.com/monkeybusinessimages

Immer schön gelassen bleiben!

In unserer durchstrukturierten Gesellschaft sehen wir uns stetig steigenden Anforderungen gegenüber. Viele Menschen empfinden dies als Stress. Doch was die einen überfordert, beflügelt andere zu ungeahnten Höchstleistungen.



Foto: iStock.com/RapidEye

Wie vieles im Leben hat auch der Stress zwei Seiten: Wer kennt nicht den Kick der aufreibenden Vorbereitung eines großen Familienfestes oder die freudige Aufregung vor einer Fernreise in eine unbekannt Region? Wir stürzen uns regelrecht in die Organisation, beschäftigen uns akribisch auch mit den unwichtigsten Details und können es kaum erwarten, bis es endlich so weit ist. Dem Geist und nicht selten auch dem Körper werden dabei Höchstleistungen abverlangt. Dennoch erleben wir die Wochen der Anspannung als wahre Freude, gehen auf in unserer Aufgabe und schöpfen daraus sogar noch Energie für

lange liegen gebliebene Dinge, die wir im Sog unserer aktuellen, schier unerschöpflichen Tatkraft nun ebenfalls anpacken. Der positive Stress lässt uns zur Hochform auflaufen.

Das genaue Gegenteil bewirkt sogenannter negativer Stress: Was man gern als „spannende Herausforderung“ verkauft bekommt, die man doch bitte mit Elan und Optimismus angehen möge, entpuppt sich nicht selten als Problemberg, der unüberwindlich erscheint. Wir fühlen uns allein vom Gedanken an die Aufgabe überfordert, sehen weder einen Ansatz, an dem man mit der Abarbeitung beginnen könnte, noch verspüren wir die



Foto: iStock.com/Delpixart

geringste Motivation für diese „Challenge“. Das Projekt verfolgt einen in den Schlaf, und dass man es unlustig von einem auf den nächsten Tag schiebt, macht die Sache nicht besser.

Ob uns der Anlass für die Aufregung nun Spaß macht oder nicht, unser Körper reagiert darauf seit Hunderttausenden von Jahren gleich. Denn schon beim Urzeitmenschen war Stress ein selbstverständlicher Bestandteil des Alltags, etwa beim Kampf oder auf der Flucht. Diese Instinkte sind uns geblieben und bündeln all unsere Energie und Aufmerksamkeit, wenn wir uns einer ungewohnten Aufgabe stellen müssen: Die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin verleiht uns dann Bärenkräfte und lenkt unser ganzes Denken aufs nackte Überleben. Puls und Blutdruck steigen, wir atmen schneller, die Muskeln sind angespannt und alle Sinne geschärft. Ist die Gefahr gebannt, lässt diese Mobilisierung wieder nach. Körper und Geist können loslassen.

Experten nennen den Stress, der uns anregt, beflügelt, inspiriert und sogar schwierigste Aufgaben lösen lässt, „Eustress“. Er ist dadurch geprägt, dass man ein Ende der Anspannung absehen und sich auf die darauffolgende Entspannungsphase freuen kann. Die Aktivierung bis in jede Nervenspitze hält uns leistungsfähig; nach jeder geglückten Aktion verspüren wir Stolz und Zufriedenheit. Am positiven Stress wächst unser Selbstbewusstsein, denn es speichert ab: Wenn ich dies geschafft habe, bin ich der nächsten Herausforderung ebenfalls gewachsen.

Allerdings leiden heutzutage viele Menschen unter chronischem Stress. Phasen der Anspannung überwiegen, Ruhe und Erholung kommen zu kurz oder finden gar nicht mehr statt. Fehlen ein erreichbares Ziel und die Aussicht auf Entspannung, ruft dies bei vielen Betroffenen negative Empfindungen hervor. Die Fachwelt spricht von „Distress“. Weiter verstärkt wird die Belastung vom Gefühl, nicht mehr Herr der Lage zu sein, also beispielsweise nicht hinter der Aufgabe zu stehen, keine Hilfe zur Verfügung zu haben oder Termine nicht selbst bestimmen zu können. Die Situation erscheint aussichtslos, der Frust darüber zieht die Leistungskurve zusätzlich in den Keller. Ängste und Aggressionen können auftreten. Bei so manchem sind körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Magen-Darm- oder Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen oder Herz-Kreislauf-Probleme die Folge. Auf Dauer zwingt die Belastung auch unser Immunsystem in die Knie. Positiver Stress dagegen aktiviert die Abwehr sogar, und wir trotzen sämtlichen Risiken. Was kann man also tun, um die Phasen der Anspannung auf einem akzeptablen Niveau zu halten?

- > **Selbst verursachten Stress vermeiden:** Erkennen Sie die Stressfaktoren, die Sie vermeiden können – etwa zu hohe eigene Ansprüche, falsche Gesellschaft, einen übervollen Terminkalender.
- > **Der Angst ins Auge sehen:** Was genau stresst Sie so am Bevorstehenden? Was befürchten Sie? Nur wenn Ihnen die Stressursache bewusst ist, können Sie dagegen angehen.
- > **Stellen Sie Ihre Ängste dann der Realität gegenüber:** Ist die Situation wirklich so problematisch, wie sie sich anfühlt? Versuchen Sie, dabei eine möglichst objektive Perspektive einzunehmen.
- > **Negativen Stress in positiven umwandeln:** Da das Stressempfinden viel mit der inneren Einstellung zu tun hat, können Sie versuchen, etwas Gutes in der vermeintlichen Überforderung zu finden – etwa wie viel Sie durch die neue Aufgabe lernen werden oder dass sie Sie beruflich weiterbringt. Das ist nicht immer einfach, aber einen Versuch wert.
- > **Den Aufgabenberg portionieren:** Teilen Sie das, was zunächst unbezwingbar erscheint, in viele Einzelschritte auf und notieren Sie diese. So müssen Sie sich nur auf den jeweils anstehenden Teilbereich konzentrieren und können die Herausforderung Stück für Stück abarbeiten.
- > **Aufgaben verteilen:** Suchen Sie sich, sofern dies möglich ist, geeignete Mitstreiter. Schultern Sie die Herausforderung gemeinsam, tauschen Sie sich darüber aus, freuen Sie sich im Team über Teilerfolge.
- > **Ausgleich schaffen:** Was tut Ihnen gut? Ein Spaziergang in der Natur, Gartenarbeit, Sport, Wärme, Musik, ein gutes Buch, nette Gesellschaft? Egal, wie hoch Ihr Stresslevel zurzeit ist, schaffen Sie sich mehrere kleine Erholungsinseln pro Tag mit Aktivitäten, die Sie entspannen – und wenn es nur fünf Minuten sind, etwa für ein kurzes Telefonat mit einem gutmeinenden Menschen oder für den Blick aus dem Fenster ins Grüne.
- > **Suchen Sie positive Nähe:** Tauschen Sie sich bewusst mit Menschen aus, die Ihnen guttun. Genießen Sie die vertraute Atmosphäre, das anregende Gespräch, die positive Rückmeldung.
- > **Von anderen lernen:** Was machen denn Ihre Freunde und Bekannten gegen Stress? Vielleicht können Sie sich von den Erfolgsrezepten der anderen etwas abgucken, das auch bei Ihnen wirkt.
- > **Akzeptieren Sie das Unabänderliche:** Manchmal muss man einfach konstatieren, dass man eine Aufgabe nicht wie gewünscht lösen kann, dass die vorgegebene Zeit nicht ausreicht oder bestimmte Ziele unrealistisch sind. Schauen Sie dann auf das, was Ihnen bereits geglückt ist. Und vielleicht ist es gar nicht so schlimm, wenn die Arbeit ein wenig später als geplant beendet wird. Oder man ändert die entscheidenden Parameter an der Aufgabenstellung, und ein neuer Anlauf verspricht mehr Erfolg.

„Ein echter Treffpunkt!“



Anlässlich des 40-jährigen Bestehens der Münchner Alten- und Service-Zentren besuchte Bürgermeisterin Christine Strobl das ASZ Thalkirchen vom Münchner Roten Kreuz. Als Haus der ersten Stunde steht es nicht nur für die Realitätstauglichkeit, sondern auch für die erfolgreiche Weiterentwicklung der ursprünglichen Vision.

Fotos: Marion Vogel

Cornelia Meyer suchte eigentlich nur eine Feldenkrais-Gruppe. Nach ihrem Eintritt in den Ruhestand wollte die damals 65-jährige Thalkirchnerin mal wieder aus dem Haus kommen, sich etwas Gutes tun und Gleichgesinnte kennenlernen. Heute, sieben Jahre später, ist sie im Alten- und Service-Zentrum Thalkirchen fest eingebunden: Sie hilft bei der Vorbereitung der Flohmärkte in der Einrichtung, hält Vorträge und hat sich mittlerweile sogar als Übungsleiterin eines Gymnastikkurses speziell für Senioren ausbilden lassen, den das ASZ daraufhin anbieten konnte. Jeden Mittwoch bringt sie nun ihre Gruppe in Bewegung, meistens an der frischen Luft im kleinen Garten vor der Einrichtung. „Hier trainieren wir sogar im Winter“, berichtet sie nicht ohne Stolz, „und so mancher, der den Übungen bei Kälte und Schnee zunächst skeptisch gegenüberstand, genießt jetzt das Freiluft-Training ganz besonders.“

Es ist Montagnachmittag, und im ASZ-Garten, auf einer kleinen Rasenfläche unter

altem Baumbestand, klackern die Metallkugeln der Boulegruppe. Sechs Frauen und zwei Männer in dicken Anoraks sind hoch konzentriert bei der Sache, und dennoch wird der Wettbewerb wiederholt von Gelächter unterbrochen. Bernhard Schoon, seit Langem Mitglied eines Münchner Boulevereins, hat die Gruppe Anfang des Jahres ins Leben gerufen. Bei einem Besuch in der Einrichtung erregte der einladende ASZ-Rasen die Aufmerksamkeit des Profis. „Ich dachte mir, Boule ist doch die perfekte Betätigung für Senioren. Man ist an der frischen Luft, trifft andere Menschen, bewegt sich und hat schnell Erfolgserlebnisse.“ Das ASZ war offen für seine Initiative – seitdem trifft sich die Boulegruppe einmal pro Woche, und die Teilnehmer sind mit ganzem Einsatz und viel Spaß dabei.

Mit den Boulespielern schwingt heute ein besonderer Gast die Kugeln: Christine Strobl, als dritte Bürgermeisterin in München für alle sozialen Belange zuständig, ist der Einladung des ASZ Thalkirchen gefolgt, sich anlässlich des 40-jährigen Jubiläums die Räume der Einrichtung anzusehen und mit den Besuchern zu plaudern. Nach mehreren Würfeln, bei denen die Anfängerin gar nicht mal schlecht abschneidet, kommt die Gesprächsrunde mit Einrichtungsleiterin Elisabeth Robles Salgado in der Bibliothek zusammen. Christine Strobl kennt die Zielsetzung der Alten- und Service-Zentren, die ihre Vorgänger im Rathaus Mitte der 70er-Jahre zu Papier brachten, aus dem Effeff. Der damalige Stadtentwicklungsplan zeigte sich höchst weitsichtig: „Eine Sozialpolitik, die den alten Menschen nicht ausschließlich zum passiven Empfänger von Hilfsmaßnahmen degradiert, sondern ihm gleiche Chancen der Selbstverwirklichung wie dem jungen Menschen einräumt, hat im Wesentlichen das Ziel, durch Hilfe zur Selbsthilfe die Selbstständigkeit zu erhalten oder nach Möglichkeit wiederherzustellen, die gesellschaftliche Integration zu erhalten und zu fördern und



Bernhard Schoon (r.)
sah die Rasenfläche
in der Grünanlage

vor dem Alten- und Service-Zentrum Thal-
kirchen – und hatte als
passionierter Boule-
spieler sofort die Idee,
eine ASZ-Boulegruppe
zu gründen. Mit viel
Spaß sind er und seine
Mitsstreiter nun jeden
Montag bei der Sache.





(V. l.) Gabriele Böck, Bernhard Schoon, Elisabeth Robles Salgado, Christine Strobl und Cornelia Meyer sind sich einig: Das Konzept der Alten- und Service-Zentren, das der Münchner Stadtrat bereits Mitte der 70er-Jahre entwickelte, hat sich als voller Erfolg erwiesen.

**Zu Beginn
eröffneten vier
Zentren.
Heute sind
es 32.**

die aktive Teilnahme am Leben zu fördern.“ Als „kleinräumiges Angebot“ bezeichnete der Stadtrat damals den baldigst vorzunehmenden Aufbau von Alten- und Service-Zentren – denn: „Eine solche kleinräumige Versorgung bietet eine Reihe wesentlicher Vorteile, wie kurze Wege für das Versorgungs- und Betreuungspersonal, kurze Wege und Vertrautheit des Angebots für den Hilfesuchenden und kurze Wege für die ehrenamtlichen Kräfte.“

1979 eröffneten vier Alten- und Service-Zentren, betrieben teilweise von der Stadt, teilweise von Wohlfahrtsverbänden. Heute stehen den Senioren in der Landeshauptstadt 32 ASZ offen, sieben davon unter Leitung des Münchner Roten Kreuzes*. Und immer noch ist das Konzept bundesweit einzigartig, was Christine Strobl nicht ohne Erstaunen hervorhebt – erwies sich die visionäre Idee doch als echte Erfolgsgeschichte. Allerdings stellt sie fest: „Wenn ich mir die Programme anschau, hat sich das Angebot in den vergangenen vier Jahrzehnten enorm weiterentwickelt. Toll, was so alles geboten ist! Jedes Zentrum hat seine eigenen Ideen.“

Gabriele Böck ist eine der Montags-Boulespielerinnen. Auch für sie war der Kontakt zum ASZ ein absoluter Glücksfall. Seit 1973 wohnt sie im Viertel. „Als Verkäuferin in einer Drogerie kannte ich ganz Thalkirchen“, sagt sie. Als es das Geschäft irgendwann nicht mehr gab, fehlte ihr der tägliche Kontakt. Zudem gingen nahezu zeitgleich ihre Kinder aus dem Haus. „Aber damit ist das Leben ja nicht vorbei!“ Sie wollte wieder jemanden auf der Straße treffen, den sie kannte und mit dem sie ein paar Worte wechseln konnte. So kam sie vor 15 Jahren, im vergleichsweise jugendlichen Alter von 50, zum ASZ. Schnell fand sie Anschluss, und heute fühlt sie sich im Stadtteil wieder wohl. „Die Alten- und Service-Zentren sind die perfekten Verbindungsglieder zwischen den Bewohnern des Viertels. Aus meinem Leben ist das ASZ nicht mehr wegzudenken!“ Cornelia Meyer kann ihr nur beipflichten: „Man geht einkaufen,

und schon trifft man jemanden, den man im ASZ kennengelernt hat.“ Durch ihre Aktivitäten hier fühle sie sich bestens vernetzt. „Früher bestand mein Bekanntenkreis aus Kontakten über Kindergarten und Schule. Aber die Kinder werden groß, viele Bewohner ziehen weg ... irgendwann war da eine Lücke.“

Die vielfältigen Aktivitätenprogramme und Begegnungsangebote der Alten- und Service-Zentren sind jedoch nur einer von mehreren Bausteinen, um den Senioren im Stadtviertel den Verbleib in den eigenen vier Wänden zu erleichtern und einen Umzug ins Heim so lange wie möglich hinauszuzögern. Zahlreiche Einzelberatungsangebote, etwa zur Grundsicherung, zur ambulanten Pflege, zum seniorengerechten Umbau der Wohnung, zu Hilfen beim Einkaufen, bei Arztbesuchen oder beim Spazierengehen, eröffnen nicht selten wieder Perspektiven für ein selbstbestimmtes Leben, wo die Hoffnung schon geschwunden war. Im vergangenen Jahr hat die Landeshauptstadt sogar zwei weitere Angebote im ASZ-Konzept verankert: einen günstigen, für viele kostenfreien Mittagstisch und unverbindliche sogenannte präventive Hausbesuche. Diese richten sich an Anwohner, die sich zu Hause, ohne das ASZ aktiv aufsuchen zu müssen, über dessen Angebote informieren wollen. Eine niedrigschwellige Alternative für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder Scheu davor, ins ASZ zu kommen. „Die Idee hat sich bewährt“, ist Elisabeth Robles Salgados Erfahrung. „Über die präventiven Hausbesuche fassen die Leute Vertrauen. Viele kommen daraufhin zu uns ins Haus. Und wer hier erst einmal eingebunden ist, der wird später, wenn er Hilfe benötigt, von der Gemeinschaft versorgt.“ Cornelia Meyer kann dem nur beipflichten: „Wir tauschen uns untereinander aus. Wenn es jemandem nicht gut geht, redet er in der Regel darüber. Dass man dann auf die Unterstützung der anderen zählen kann, gibt eine unglaubliche Sicherheit.“ „Wir erleben hier öfter“, bestätigt Elisabeth Robles Salgado, „dass einer für den anderen einkauft. Über unser Angebot er-

*Adressen auf Seite 32

geben sich wunderbare Synergieeffekte.“ „Offiziell organisiert ist das in unserer Nachbarschaftshilfe“, ergänzt Bernhard Schoon. „Wir Ehrenamtlichen besuchen Menschen, die Hilfe brauchen, zu Hause.“

Von ihrer Mutter kennt Bürgermeisterin Christine Strobl den Übergang vom eigenständigen Leben in die Abhängigkeit. Seit zwei Jahren wohnt die 88-Jährige bei ihr, sie fährt mit ihr zum Beispiel zu Arztterminen und steht als Ansprechpartnerin bereit. Doch sie weiß, dass das nicht der Regelfall ist. „Viele ältere Münchnerinnen und Münchner haben niemanden, der sich um sie kümmert. Die Älteren vergisst man oft. Ihre Angehörigen wohnen weit weg, und wenn dann der Mobilitätsradius kleiner wird, kann der Alltag ganz schön beschwerlich werden. Das fängt mit einer ausgebrannten Glühbirne an, die man allein nicht mehr wechseln kann.“ „Dabei wird sich die Situation eher noch verschlimmern“, ist Elisabeth Robles Salgados Prognose. „Denn die Zahl der Alleinstehenden nimmt eindeutig zu.“ „Die Kollegen haben damals sehr vorausschauend gedacht“, spannt Christine Strobl den Bogen zurück zu den Anfängen der ASZ. „Und wenn man das ursprüngliche Konzept mit der Realität heute vergleicht“, so Elisabeth Robles Salgado, „dann stellt man fest, dass die Kernpunkte Beratung/Begegnung/Bildung immer noch die Eckpfeiler unserer Arbeit bilden.“

Das ASZ Thalkirchen steht allen Bewohnern aus Thalkirchen und Obersendling offen. 800 Klienten zählt die Kartei, 400 davon suchen

die Einrichtung regelmäßig auf. Etwa 50 Besucher finden sich pro Tag zu den unterschiedlichen Aktivitäten ein; hinzu kommen die vielen Einzelberatungstermine, die Elisabeth Robles Salgado und ihre drei Mitarbeiterinnen anbieten. „Die meisten Besucher kommen ab dem Alter von 60 Jahren“, berichtet sie. „Viele, die wir hier seit Jahren kennen, sind über 90, eine Besucherin ist sogar schon 100 Jahre alt.“ Gabriele Böck nimmt neben der Boulegruppe an einem Tanzkurs teil: „Da habe ich mittlerweile zwei bis drei Generationswechsel erlebt. Die Älteren holen die Jüngeren nach.“ Elisabeth Robles Salgado weiß, wann sich die meisten Anwohner dem ASZ zuwenden: „Wenn sie in Rente gehen oder der Partner verstorben ist. Es ist gut, wenn sie dann möglichst bald ihre Fühler ausstrecken. Denn je länger man zu Hause herumsitzt, desto schwieriger wird es, wieder auf andere zuzugehen.“ Christine Strobl berichtet von einem Modellversuch im ASZ Sendling. Eine Sozialpädagogin geht durchs Viertel und spricht – etwa beim Einkaufen oder im Park – potenzielle ASZ-Klienten auf das Angebot an. Gabriele Böck kann sich gut vorstellen, dass die Methode zum Erfolg führt: „Bei uns zumindest klappt das hervorragend. Erst neulich haben uns beim Boule zwei neugierige Passantinnen über den Zaun angesprochen. Jetzt spielen sie regelmäßig mit.“ „Und kommen in meine Gymnastik“, kann Cornelia Meyer vermelden. Christine Strobl bringt es auf den Punkt: „Dann ist das ja hier tatsächlich ein echter Treffpunkt!“



Als Bürgermeisterin Christine Strobl das ASZ Thalkirchen besucht, liegt die Festwoche zum 40-jährigen Bestehen des Hauses mit zahlreichen Aktivitäten nur wenige Tage zurück.



Die Einzelberatung in den ASZ, etwa zur Grundsicherung, zur häuslichen Pflege oder zu Hilfen im Alltag, eröffnet vielen Senioren oder ihren Angehörigen eine Perspektive. Im ASZ Thalkirchen stehen den Ratsuchenden vier Expertinnen zur Verfügung.



Freude am Umgang mit Menschen

Die Helfer der Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit unterstützen benachteiligte und hilfsbedürftige Münchner. Das perfekte Ehrenamt für Freiwillige, die sich nicht auf Dauer binden möchten.

Worum geht es?

Schwierige Lebensumstände machen aus so mancher Alltagssituation eine große Herausforderung für die Betroffenen. Zwar benötigen sie keine medizinische oder pflegerische Versorgung, und auch für eine soziale Betreuung besteht kein Anlass. Kleine Hilfen im Alltag jedoch können für Momente der Freude und des Optimismus sorgen – und so wesentlich zu einer verbesserten Lebensqualität beitragen.

Was kann man tun?

Je nach Bedarf und Notlage vor Ort übernehmen die ehrenamtlichen Helfer die unterschiedlichsten Aufgaben. Das Münchner Rote Kreuz unterstützt kranke Menschen, hilft Jugendlichen, engagiert sich im Bereich Migration und Integration, kümmert sich in den Alten- und Service-Zentren und in Senioren- und Pflegeheimen um ältere Münchner und betreut in seinen Kindertagesstätten die ganz Kleinen. Ehrenamtliche Helfer sind in nahezu jedem Bereich aktiv:

- > Hilfe in der Organisation von Ausflügen und Festen
- > Vor- und Nachbereitung von gemeinsamen Mahlzeiten
- > Begleitung von Tagesangeboten wie Koch- und Internetkursen oder Wandergruppen
- > Handarbeit, Basteln, Aufbereitung von Fotoarbeiten
- > Verteilungs- und Botendienste sowie Verwaltungstätigkeiten
- > Vorlesen und Brettspiele spielen
- > Unterstützung bei der Suche nach einer Wohnung bzw. Arbeits- oder Ausbildungsstelle
- > Sprachkurse für Migranten
- > Bewerbungstraining
- > Öffentlichkeitsarbeit für die Gemeinschaft
- > Krankenhausbesuche bei Menschen, die sonst niemanden haben
- > Übernahme von Postpatenschaften

Welche Voraussetzungen sind wichtig?

- > Ein Mindestalter von 16 Jahren
- > Freude und Geduld im Umgang mit Menschen
- > Der Wunsch, benachteiligten Menschen zu helfen
- > Die Identifikation mit den Grundsätzen des Roten Kreuzes
- > Die Bereitschaft zur Weiterbildung und Teilnahme an Lehrgängen

Manche Aufgaben erfordern ein kontinuierliches Engagement oder besondere Kompetenzen der Ehrenamtlichen und eine längerfristige Bindung. Es gibt aber auch viele Möglichkeiten, sich an zeitlich begrenzten Projekten oder kurzfristigen Aktionen zu beteiligen.

Die Leistungen des Roten Kreuzes:

Ehrenamtliche Helfer sind während ihrer Tätigkeit versichert und erhalten die Kosten erstattet, die im Zusammenhang entstehen. Zudem profitieren sie von einer Vielzahl an Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Als Ansprechperson steht eine ehrenamtliche Leitung der jeweiligen Gruppe bzw. eine Ehrenamtskoordination bereit.

**Weitere
Helfer
gesucht!**

Foto: iStock.com/pepifoto

Engagierte Helfer sind willkommen!

Wenn Sie die Gemeinschaft Wohlfahrts- und Sozialarbeit unterstützen möchten, wenden Sie sich an die Servicestelle Ehrenamt:

BRK-Kreisverband München, Perchtinger Str. 5,
81379 München

 Tel: 0 89/23 73-2 85

 Fax: 0 89/23 73-4 42 85

 servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

BRK-Kreisverband München

Perchtinger Str. 5, 81379 München
Tel. 0 89/23 73-0, Fax -4 00
service@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de

Ja, ich möchte eine Spende überweisen
BRK-Kreisverband München
Kreissparkasse
BIC: BYLADEM1KMS
IBAN: DE82 7025 0150 0000 0888 80

Ja, ich möchte online spenden
<https://www.brk-muenchen.de/online-spenden>

**Notruf**

Rettungsleitstelle München 112
(Rettungsdienst, Notarzt, Rettungshubschrauber)

Krankentransport 19 222

Telefonzentrale

..... 0 89/23 73-0

Mitgliederservice

Für alle Anliegen rund um die Fördermitgliedschaft .. 0 89/23 73-2 22

Erste-Hilfe-Kurse

Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen am Unfallort/Kindernotfälle im Säuglings- und Kleinkindalter
Sabrina Dorner 0 89/23 73-2 29

Stiftungen, Testamentspenden, Unternehmenskooperationen

Anna Ramisch 0 89/23 73-2 10

Hausnotruf /Pflegetruf

Hausnotruf-Team 0 89/23 73-2 75

Senioren- und Pflegeheime**In der City:**

Haus Alt-Lehel, Christophstr. 12
Aneta Gerritz 0 89/45 21 64-1 15

In Grünwald:

Haus Römerschanz, Dr.-Max-Str. 3
Elke Pilz 0 89/64 18 27-0

Alten- und Service-Zentren (ASZ):

ASZ Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 9
Steffen Lohrey 0 89/46 13 34 64-0

ASZ Freimann (im Lilienthalhaus),
Edmund-Rumpler-Str. 1
Daniela Spießl 0 89/32 98 93-0

ASZ Harlaching, Rotbuchenstr. 32
Jasmin Koch 0 89/6 99 06-60

ASZ Lehel, Christophstr. 12
Pablo Schmidt 0 89/45 21 64-1 01

ASZ Maxvorstadt, Gabelsberger Str. 55a
Birgit Schmidt-Deckert 0 89/4 11 18 44-0

ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10
Martin Feichtenbeiner 0 89/4 14 24 39 60

ASZ Thalkirchen, Emil-Geis-Str. 35
Elisabeth Robles-Salgado 0 89/7 41 27 79-0

Weitere Angebote für Senioren**Altenclubs**

Evelyn Lichtinger 0 89/23 73-2 61

Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.

Tobrukstr. 2
Tobias Sicheneder ... 0 89/6 49 64 99 15

Offene Altenhilfe Harthof

Rose-Pichler-Weg 38
Monika Weigl 0 89/3 16 49 24

Essen auf Rädern

Sonja Karber 0 89/23 73-1 40

Therapeutische Einrichtungen**Tagesklinik Süd für Psychiatrie und Psychotherapie**

Perchtinger Str. 5
Dr. Stephan Mirisch 0 89/2373-5 80

Beratung und Betreuung**Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige**

Kistlerhofstr. 88
Sinja Kasang 0 89/890 85 51-0

Kleiderkammer Allach

Elly-Staegmeyr-Str. 11
Hannes Hoelbe 0 89/13 03 98 81
Kleiderannahme: Mo 16–19 Uhr
(keine Annahme von Möbeln)
Kleiderausgabe: Mi 10–14 Uhr

Kleiderkammer Solln

Drygalskiallee 118 0 89/75 96 83 25
Kleiderannahme: Sa 12–13.30 Uhr
Kleiderausgabe: Sa 10.30–13.30 Uhr
und am 1. Mittwoch im Monat 16–19 Uhr

Schuldnerberatung

Christian Floß 0 89/23 73-2 64

Aidsberatung, -prävention, betreutes Wohnen

Kristina Feilmeyer 0 89/23 73-3 63

Krebsberatung

Monika Neher, Angelika Specht, Sabine Wilck 0 89/23 73-2 76/8

Krankenhaus-Besuchsdienst

Judith Lutz 0 89/23 73-4 72

Migrationsdienst im internationalen Beratungszentrum der LHM

Goethestr. 53 0 89/53 73 42
Migrationsberatung für Erwachsene:
Christine Müller, Habib Hamdard
Informationsstelle, Integrationskurse:
Peter Eiblmeier
Flüchtlingsberatung, nachholende
Integration: Helmut Lehner

Koordinationsstelle „Kinderbetreuung für Integrationskursteilnehmer/-innen“

Thalkirchner Str. 106
Anke Friedrich 0 89/8 90 83 60-13

Migrationsdienst im Zenetti-Treff

..... 0 89/8 90 83 60-12
Migrationsberatung für Erwachsene:
Ivana Martinovic
Jugendmigrationsdienst: Shanna Stumpf
Suchdienst: Ivana Martinovic,
Anke Friedrich

Refugio

Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer
Rosenheimer Str. 38 0 89/9 82 95 70

Kommunikation und Marketing

Sie haben als Medienvertreter Fragen zu aktuellen Entwicklungen?

Dann wenden Sie sich an Andrea Frauscher:
Tel. 0 89/23 73-1 35
andrea.frauscher@brk-muenchen.de



Foto: BRK-KV/München

Andrea Frauscher ist Ansprechpartnerin für Förderer und Medien.

Kinderbetreuung

Haus für Kinder Schwabing

Isoldenstr. 21
Agata Michalczyk 0 89/3 09 04 55 60

Kinderkrippe Schwabing

Mildred-Scheel-Bogen 3
Julia Hiebl 0 89/3 09 04 55 10

Kindergarten und -krippe Sendling

Kürnbergstr. 17a
Edina Mehonjic-Martinovic 0 89/45 20 68 60

Kinderkrippe Forstenried

Limmatstr. 4A
Tanja Leikert 0 89/30 90 52 75 20

Kindergarten und -krippe Berg am Laim

Hachinger-Bach-Str. 11
Sandra Besagic 0 89/45 03 68 90

Kindergarten, -krippe und -hort Riem

Stockholmstr. 5
Julia Eschenbach 0 89/1 59 86 79-0

Kindergarten, -krippe und -hort Nymphenburg

In den Kirschen 87
Oliver Mader 0 89/3 09 05 19 60

Kindergarten und -krippe Harthof

Ingolstädter Str. 229
Daniela Delevic 0 89/31 82 71 31

Kindergarten und -krippe Obersendling

St.-Wendel-Str. 23
Sabine Müller-Getz . . 0 89/7 41 27 78-20

Kindergarten Isarvorstadt

Schillerstr. 31
Daniela Turau 0 89/4 40 05 76 98

Kindergarten Unterschleißheim

An der Burg 2
Patricia Baumgart 0 89/32 15 87 96

Jugendhilfe

Offener Kinder- und Jugendtreff

Thalkirchner Str. 106
Karl-Heinz Bötzel 0 89/8 90 83 60-22
Schulbezogene Sozialarbeit:
Veronika Muscolino 0 89/8 90 83 60-11

Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme für sozial benachteiligte junge Menschen

Quagliostr. 9
Andrea Keppeler 0 89/3 09 04 06-10

Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH) für Mädchen

Quagliostr. 9
Michaela Bauer 0 89/3 09 04 06-30

Der Mitgliederservice

Drei Mitarbeiterinnen kümmern sich um sämtliche Themen bezüglich Fördermitgliedschaft und Spenden:

- Rundum-Service für Förderer und Spender
- Ausstellung von Mitgliedsausweisen
- Zuwendungsbestätigungen für Beiträge und Spenden
- Steuerliche Absetzbarkeit der Zuwendungen
- Informationen zur Inlands- und Auslandsrückholung
- Versand hilfreicher Broschüren
- Anmeldung zu den kostenlosen Vorsorgeveranstaltungen
- Allgemeine Fragen zum Roten Kreuz, z. B. zu den Seniorenheimen, zum Hausnotruf oder Essen auf Rädern



Foto: Sascha Kleitzsch

Ihre Ansprechpartnerinnen beim Mitgliederservice: Brigitte Ziegelowski (r.) mit Andrea Tögel (l.) und Marijana Hadrovic.

Tel. 0 89/23 73-2 22
mitgliederservice@brk-muenchen.de

Servicestelle Ehrenamt

Sie interessieren sich für ein freiwilliges Engagement? Die Servicestelle Ehrenamt hilft Ihnen gern weiter:



Foto: Sascha Kleitzsch

Volker Ruland (M.) mit (v.l.) Susanne Pütz, Bianca Heller, Sylvie Schmitt-Spacek, Jasmin Ginther, Markus Förstch und Krisztina Bradeanu. Sie beraten rund um ehrenamtliche Tätigkeiten und vermitteln Interessenten in die unterschiedlichen Aufgabengebiete.

Tel. 0 89/23 73-2 85
(Mo-Do 9-12 Uhr)

servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

Fax: 0 89/23 73 44-2 85

Persönlich:
Nach Vereinbarung

Postalisch:
BRK Kreisverband München
Servicestelle Ehrenamt
Perchtinger Str. 5
81379 München

Ehrenamtlich aktiv im Roten Kreuz

Informieren Sie sich über unsere vielfältigen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in allen unseren Einrichtungen, zum Beispiel:

- Altenbetreuung
- Berufliche Bildung
- Jugendarbeit
- Migrationsdienst
- Sanitäts- und Betreuungsdienst
- Wasserwacht
- Bergwacht
- Jugendrotkreuz
- Katastrophenschutz
- Fachdienst Technik und Sicherheit
- Fachdienst für Information und Kommunikation
- BRK-Sani-Skater
- Fachdienst Psychosoziale Notfallversorgung

- Frauensozialdienst
 - Arbeitskreis für Menschen in Not
 - Rettungshundestaffel
 - BRK-Motorradgruppe
- Servicestelle Ehrenamt 0 89/23 73-2 85

- Hausnotruf
- Hausnotruf-Team 0 89/23 73-2 75

- Freiwilliges Soziales Jahr
 - Bundesfreiwilligendienst
- Martin Schilcher 0 89/23 73-289

- Musikzug
- Robert Binder 01 60/3 87 57 93

Rotkreuz-Betriebe

Altkleider

Carsten Matzke 0 89/23 73-2 17

Flohmarkt

Martina Schreyer 0 89/23 73-2 51

Schnee satt!

In dieser Winteridylle musst du genau hinschauen, denn im unteren Bild haben sich einige Fehler eingeschlichen. Wie viele sind es?



➤ Mach mit beim Preisrätsel!

Es sind Fehler.

Sende uns deine Lösungszahl, und mit etwas Glück kannst du eines von sechs UNO-Spielen für zwei bis zehn Spieler ab sieben Jahren gewinnen. Doch Achtung: Bei dieser Neuauflage des klassischen UNO sorgen individuelle Karten für den ganz besonderen Dreh, außerdem bringen spezielle Aktionskarten immer wieder neue Wendungen und lassen die Mitspieler alt aussehen.



Unser Briefkasten: **BRK-Kreisverband München, Mitgliederservice, Perchtinger Str. 5, 81379 München, Fax: 0 89/23 73-4 42 22, mib-raetsel@brk-muenchen.de.** Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

➤ Gewinner aus Heft 3/19

Über unsere Tageskarten für die **Therme Erding** freuten sich: S. Partenheimer, I. Schramm.

Lösung: SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING FUER KINDER

Die Gewinner der **Dinosaurier-Turnbeutel**: S. Aden, H. Langers, H. Peter, S. Schroeter, J. Schuke Zumkley, J. Unger.

Lösung: ARMBANDUHR

➤ Impressum

Menschen im Blickpunkt ist das Mitgliedermagazin des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband München, und erscheint vierteljährlich jeweils Anfang März, Juni, September, Dezember. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. **Inhaber und Verleger** Bayerisches Rotes Kreuz (Körperschaft des öffentlichen Rechts), Kreisverband München, Perchtinger Str. 5, 81379 München **Herausgeber** Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München **Supervision** Günter Hintermaier,

Andrea Frauscher **Redaktion** Jutta Dyhr Gerd Grieshaber GbR, Jutta Dyhr (verantwortl.), Jutta Steinhart, Am Thomahof 9, 85375 Neufahrn, Tel. 081 65/9 24 57 19, jd@dyhrgrieshaber.de **Projektleitung, Produktionssteuerung, Anzeigenleitung** Steffi Schiffner, Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 0 89/95 48 62 83, kontakt@steffi-schiffner.de **Art-Direktion** Gerd Grieshaber **Lithografie** Kolb Digital, Ober-schleißheim **Druck** Heckel GmbH, Raudtener Str. 11, 90475 Nürnberg.



SISSI PERLINGER



www.sissi-perlinger.de

DIE TOURNEE-DATEN

DIE PERLINGERIN – WORUM ES WIRKLICH GEHT

17.04.2020 / 20.00 h
LUSTSPIELHAUS
80802 **München**

10.05.2020 / 19.00 h
KUBIZ
82008 **Unterhaching**

11.09.2020 / 19.30 h
PARKTHEATER im Kurhaus
86199 **Augsburg-Göggingen**

19.04.2020 / 20.00 h
LINDENKELLER
85354 **Freising**

23.05.2020 / 20.00 h
BOSCO
82131 **Gauting**

12.09.2020 / 20.00 h
BÜRGERZENTRUM
85764 **Oberschleißheim**

ICH BLEIB DANN MAL JUNG

09.09.2020 / 20.00 h
LUSTSPIELHAUS
80802 **München**

10.09.2020 / 20.00 h
LUSTSPIELHAUS
80802 **München**



BAVARIA Treppenlift

Markentreppenlifte zum günstigen Preis

→ **ab 0 € bei Pflegegrad 1**
→ **passt praktisch überall**

- ✓ für gewendelte und gerade Treppen
- ✓ neu oder gebraucht
- ✓ bis 5 Jahre Garantie
- ✓ auch Miete und Finanzierung
- ✓ schnelle Lieferung
- ✓ fachgerechter Einbau
- ✓ 24 Stunden-Service



Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654

**BEWÄHRT
ZUVERLÄSSIG
SICHER**

Bavaria Treppenlifte

(ik) – Kompetenz, langjährige Erfahrung, freundlicher Service und Flexibilität sind die Stärken von Bavaria Treppenlift.

Bavaria Treppenlift berät in allen Fragen rund um den Treppenlift – von Einbaumöglichkeiten (auch in Mietwohnungen) bis hin zu Finanzierungsfragen und Zuschüssen durch die Pflegeversicherung/Krankenkassen oder andere Kostenträger. Treppenlifte können nach Prüfung durch die Regierung Oberbayern oder der Stadt München bezuschusst werden. Gerne unterstützt Sie Bavaria Treppenlift bei der Antragstellung. Durch diesen kostenlosen und kompetenten Service

ist die Anschaffung eines Treppenlifts für jedermann möglich. Die Montage dauert nur vier Stunden und verursacht keinerlei Schmutz. Auch nach dem Einbau verbleibt Bavaria Treppenlift Ihr kompetenter Ansprechpartner.

Bavaria Treppenlift versteht sich als Dienstleister in Sachen Mobilität und Barriere-Freiheit. Bavaria Treppenlift bedeutet: Treppenlift vom Spezialisten! Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert optimale Anpassung des Treppenlifts an Ihre Bedürfnisse und Ihr Wohnambiente. Alle Anlagen sind ISO und CE zertifiziert. Sie erfüllen die strengen europäischen und deutschen Sicherheitsnormen und werden fachgerecht und sauber eingebaut.

Sicherheitseigenschaften wie automatischer Sensor-Stopp, Dreh- und Klappsitz, selbstladender Akkumotor, Beckengurt, Sicherheitsendschalter, zeitverzögerter Sanft-Start und -Stopp, durchgehende Bediensteuerung sowie mobile Fernsteuerung sind bei allen Treppenliften Standard.



Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert Ihnen optimale Anpassung Ihres Treppenlifts an Ihr Wohnambiente

Bavaria Treppenlift, Sämannstraße 18a, 82166 Gräfelfing, www.bavaria-treppenlift.de