



Neues von der Stiftung

Leben und Arbeiten

Nr. 08

Dezember 2025

Klettern ohne
Grenzen

Yoga – gut für
Körper, Geist
und Seele

TITELTHEMA
SPORT

Die Menschen
der Stiftung
sind immer in
Bewegung

Interview:
Schiedsrichter
Harm Osmers
lässt sich in die
Karten schauen



Inhalt

3 Editorial



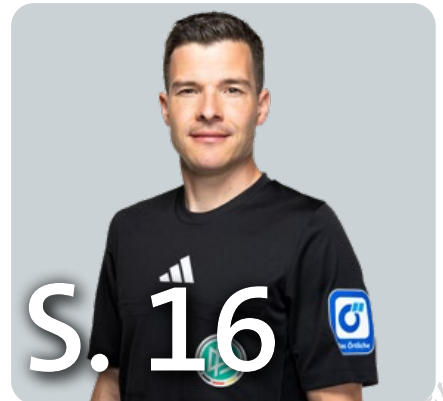
Titelthema Sport

- 4 Wir sind immer in Bewegung!
- 5 Special Olympics
- 6 Klettern ohne Grenzen – hoch hinaus im Kletterpark
- 10 Yoga am Johannishag – Interview mit der Yoga-Lehrerin Andrea Eilks
- 12 Yoga-Figuren
- 14 Yogi-Tee-Sprüche
- 16 Interview mit dem Bundesliga-Schiedsrichter Harm Osmers
- 20 Bewegung als Sprache der Seele – ein Interview mit der Eurythmistin Meike Bölz



Aktuelles

- 22 Der Lauenstein-Sozialfonds
- 24 Unsere Spendenprojekte



Impressum

Herausgeber:

Stiftung Leben und Arbeiten
Worphauser Landstraße 55
28865 Lilienthal

V.i.S.d.P.: Jutta Raffold,
Ralf Demuth

Druck: Druckerpresse-
Verlag UG, Lilienthal

Gestaltung und Realisation:
FARM, Bremen

Redaktion:

Ralf Demuth, Birgit Grützner,
Kai Häfker, Lisa Heidholt,
Ahmed Hmila, Gretje Jansen,
Karsten Kahlert, Tobias Kleen,
Constanze Knagge, Lea Piotter,
Marcel Pötter, Jessica Pusch,
Jutta Raffold, Kevin Costner
Riesenbeck

Fotos:

Katrin Rössler, Birgit Win-
grat, pixabay, Getty Images
(DFB), Felicitas Blech, David
Bartusch, Sarah Rauch (Spe-
cial Olympics), Theater- und
Medienwerkstatt, Archiv der
Stiftung Leben und Arbeiten

Haben Sie Anmerkungen zu dieser Ausgabe, Fragen oder Wünsche an die Redaktion?
Dann schreiben Sie eine E-Mail an redaktion@leben-arbeiten.de



Editorial

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

„Sport ist Mord“ heißt es, aber eigentlich ist kein Sport Mord, denn: „Wer rastet, der rostet“!

In der Theaterwerkstatt starten wir jeden Morgen mit einem Körpertraining.



Kevin Costner Riesenbeck macht mit Elastikband und Hanteln ein „Kampftraining“ auf der Matte, denn er möchte stark und beweglich werden. Danach fühlt er sich „wonderful“.

*Marcel trainiert an der Sprossenwand, läuft am Rollator und trainiert Stehen im Stehtrainer. Er fühlt sich richtig sportlich und erlebt beim Stehen und beim Laufen eine Steigerung seiner Fitness. Marcel will richtig fit werden. Er bewundert die Leistungssportler*innen im Fernsehen beim Skispringen und bei der Leichtathletik.*



Birgit macht Gymnastik auf der Matte.

Arme kreisen, Laufen auf der Stelle und der Flieger sind die Übungen, die ihr besonders gut gefallen. Tanzen mag sie auch sehr. Birgit fühlt sich nach dem Körpertraining einfach nur gut.

*Wir wünschen allen Leser*innen gutes Gelingen, schöne Fitness-Erlebnisse beim Sport und viel Spaß beim Lesen!*

Birgit Grützner, Marcel Pötter, Kevin Costner Riesenbeck



Special Olympics

Sich mit anderen messen, sich selbst übertreffen – dabei sein!

„Special Olympics“ heißt die weltgrößte Sportbewegung für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung und mit mehrfachen Beeinträchtigungen.

Bewohner*innen der Stiftung Leben und Arbeiten nehmen seit einigen Jahren erfolgreich an den Special Olympics teil. In diesem Jahr starteten sie bei den Landeswettkämpfen Niedersachsen, und zwar im Frühjahr beim Klettern in Hildesheim und im Sommer in Hannover beim Tischtennis.

Die Landeswettkämpfe finden alle zwei Jahre statt – unter anderem in den Sportarten Fußball,

Schwimmen, Leichtathletik, Handball, Tennis oder Bowling. Dafür laufen bereits Qualifikationsturniere, bei denen die Bowler*innen des Johannishag schon erfolgreich waren.

Die nächsten Special Olympics sind ein nationales Turnier. Sie finden im kommenden Jahr in Saarbrücken statt. Dann treffen sich wieder mehrere tausend Menschen und feiern gemeinsam den Sport und das Zusammensein.



2025 fanden die Landesspiele Niedersachsen in Hannover statt.

Die Kletterwettbewerbe gelten als Winterdisziplin. Stina hat eine Bronzemedaille erklettert.



Im Tischtennis-Doppel bilden wir eine Spielgemeinschaft mit der Lebenshilfe Helmstedt-Wolfenbüttel.

Gemeinsam gewinnt es sich noch schöner!





Klettern ohne Grenzen

Hoch hinaus im Kletterpark

„Klettern ohne Grenzen“ heißt ein inklusives Kletterangebot des Deutschen Alpenvereins (DAV) für Menschen mit und ohne Behinderungen. Jeden Freitag fährt eine Gruppe klet-

terbegeisterter Menschen vom Parzival-Hof ins DAV-Kletterzentrum in Bremen. Die Gruppe wird von ausgebildeten Übungsleiter*innen betreut. Die Redaktion war dabei.

„Zu!“ ruft Paul von oben. Unten steht Niclas und weiß Bescheid, was nun zu tun ist: Er zieht das Seil straff. „Ab!“ – und Paul wird die vierzehn Meter nach unten abgelassen, um dann wieder „Stand“ zu haben. So geht es zu beim Klettern. Aber wie kam es eigentlich dazu?

reich. Bei den letzten Bremer Wettkämpfen starteten zwölf Menschen von der Stiftung Leben und Arbeiten bei den Kletterwettbewerben. Um so erfolgreich zu sein, muss man regelmäßig trainieren. Und das sieht so aus:

Damit fing es an

2022 war ein Team der Stiftung mit Guido Grabe bei den Nationalen Special Olympics in Berlin – darunter auch die Tischtennis-Gruppe. Dort konnten die Teilnehmer*innen das Bouldern an einer Kletterwand ausprobieren. Das begeisterte die Sportler*innen der Stiftung sehr – und einige bewiesen dabei Talent fürs Klettern. Schnell fand sich am Parzival-Hof eine Gruppe, die gemeinsam klettern wollte – und schon im September ging es los. Da zur selben Zeit in Bremen das Projekt „Klettern ohne Grenzen“ startete, fügte sich eins zum anderen. Seitdem trainieren regelmäßig fünf bis zehn Kletterbegeisterte in der DAV-Kletterhalle in Bremen.

Erfolge bei den Special Olympics

Sportler*innen der Stiftung nehmen seitdem regelmäßig an den landesweiten und nationalen Wettkämpfen der Special Olympics teil – und das mit Gold- und Silbermedaillen sehr erfolg-

Richtig aufwärmen, um Verletzungen zu verhindern

Bevor es losgeht, sammeln sich alle im kleinen Klettergarten und wärmen sich auf. „Das ist wichtig, damit die Muskeln und Sehnen besser auf die Belastung vorbereitet sind. Sonst kann man sich schnell verletzen“, sagt Nicolas. Heute klettern zwölf Menschen gemeinsam. Neben Guido Grabe sind auch die Trainer Alexander Seelig und Christian Schmidt als geschulte Betreuer dabei.

Nun wird geklettert

Beim Klettern ist man mindestens zu zweit. Eine Person steigt vor („Vorsteiger*in“) und mindestens eine Person sichert von unten („Sicherungs-partner*in“). Paul hat sich an der Wand die rote Route ausgesucht und wird von Nicolas und Guido gesichert. Bevor Paul „in die Wand“ geht, prüfen alle drei die Ausrüstung: Seil, Achterknoten, Gurt, Karabiner. Jeder checkt nochmal die Ausrüstung des anderen. Dann geht's aber los. Paul ist schnell auf fünf, sechs Metern Höhe.



Strecken, dehnen, lockern – das Aufwärmprogramm macht die Gruppe gemeinsam.

Im Abstand von einem Meter hängen entlang der gesamten Route Karabiner. In die hängt sich Paul wie selbstverständlich ein. Er ist zusätzlich mit einem Seil von oben gesichert, dem Top-Rope-Seil. Falls er abrutschen sollte, fällt er direkt ins Seil. Doch Paul rutscht nicht ab, sondern steigt schnell weiter. Im letzten Stück muss er erst noch die richtigen Griffe und Tritte finden, aber auch das gelingt. Nach weniger als vier Minuten ist der Aufstieg geschafft. Paul seilt sich ab.

Dann ist Nicolas dran. Er hat sich die etwas schwierigere orange Route an derselben Wand ausgesucht. Auch Shari und Fedor sind schon auf ihren Routen unterwegs. Alexander und Christian sind die Kletterpartner und unterstützen.

Aufeinander zählen können

Klettern ist ein echter ein Teamsport. Als Vorsteiger*in muss man sich hundertprozentig auf den Sichernden verlassen können – und umgekehrt. Denn wenn man auf einer Route abrutscht, fällt man zwar ins Seil, aber der Sicherungspartner muss kräftig dagegenhalten, denn er ist das Gegengewicht. Es zieht ihn dann auch schon mal zwei Meter in die Höhe. Darauf muss man sich vorbereiten und deswegen muss der Sicherungspartner den Aufstieg auch immer fest im Blick haben. Dabei hilft ihm

Guido Grabe ist gelernter Ergotherapeut. Seit 1992 arbeitet er am Parzival-Hof. Dort organisiert er seit zwanzig Jahren viele verschiedene Sportangebote: Schwimmen, Tischtennis, Laufen und mehr. Für jeden Menschen findet sich ein Angebot, das zu ihm passt, ihm Spaß macht und das ihm Entwicklungsmöglichkeiten bietet.

Bei seiner Arbeit bekommt er täglich die Bestätigung, wie positiv Sport auf die körperliche und geistige Entwicklung wirkt.





Nicolas hat die rote Route gewählt. Er hat schon Medaillen bei den Special-Olympics erklettert.

eine Spezialbrille. Mit der kann er „um die Ecke“ gucken: Auch wenn er scheinbar entspannt nach vorn blickt, sieht er den Vorsteiger. Sonst müsste er den Kopf die ganze Zeit in den Nacken legen, um zu sehen, was an der Wand passiert.

Teamgeist inklusive

Zwei Stunden trainieren die Sportler*innen beim Klettern nicht nur ihren Körper und Geist,



Auch Fedor war schon erfolgreich bei den Special Olympics und gewann sogar Gold.

sondern lernen auch, Verantwortung füreinander zu übernehmen. Nach dem Training kommt die Gruppe zusammen und tauscht sich aus, denn das soziale Miteinander ist sehr wichtig. So lernt man die Trainer*innen und auch die Kamerad*innen aus den anderen Einrichtungen kennen und kann neue Freundschaften schließen. [DB]

Klettern ohne Grenzen

Seit 2022 bietet die Bremer Sektion des Deutschen Alpenvereins das Klettern für Menschen mit Behinderungen (KfMmB) an. Marcus Wehner und Christian Schmidt haben sich im Rahmen des Projekts ausbilden lassen.

Durch das Engagement der DAV-Vereinsmitglieder und die Unterstützung von Aktion Mensch konnte der Deutsche Alpenverein dieses Angebot verstetigen. Seitdem trainieren nun Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam – und feiern auch ihre Erfolge zusammen.



Dank der Spezialbrille sieht Guido beim Sichern von Paul nach oben, ohne den Kopf in den Nacken legen zu müssen.

Paul hat sich für die rote Route entschieden. Seil, Karabiner, Gurt – alles wird gecheckt und jeder überprüft auch noch einmal die Ausrüstung des anderen.



Paul steigt schnell bis auf fünf Meter – Nicolas sichert und Guido hintersichert.



Shari beim Aufstieg: Die Kraft kommt aus den Beinen, die Stabilität findet sie mit den Griffen.



Yoga am Johannishag

Interview mit Andrea Eilks

Yoga ist ein altes indisches Übungssystem, um Körper, Geist und Seele durch eine Kombination aus Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation in einen Gleichklang zu bringen. Ziel ist es, mehr Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und innere Ruhe zu erreichen. Das können wir gut gebrauchen und dafür trifft sich eine Gruppe Bewohnerinnen regelmäßig mit Andrea Eilks. Die Redaktion hat mit der Gruppe gesprochen.

Conny: Wie heißt du und wie alt bist du?

Andrea: Ich heiße Andrea. Ich bin 57 Jahre alt.

Conny: Woher kommst du?

Andrea: Ich komme aus Worpsswede.

Conny: Und ich aus Oldenburg.

Jessi: Wie lange machst du schon Yoga?

Andrea: Ich mache schon seit 14 Jahren Yoga.

Jessi: Was für eine Ausbildung hast du gemacht?

Andrea: Ich habe eine Ausbildung zur Yogalehrerin gemacht. Sie umfasst 600 Stunden. Über mehrere Jahre lernt man Yoga.

Conny: Wie bist du zum Johannishag gekommen?

Andrea: Eine Bekannte sagte mir, dass hier noch jemand gesucht werde, der Yoga anbietet. Und dann haben wir das hier gemeinsam mal ausprobiert.

Jessi: Seit wann bietest du Yoga im Johannishag an?

Andrea: Seit 2018.

Jessi: Wann und wie ist das Angebot im Johannishag?

Andrea: Dienstags um 17 Uhr, und zwar für Mitarbeitende oder für Bewohner*innen.

Yoga – was ist das?

Das aus Indien stammende Yoga gibt es schon sehr lange. Es hilft, Körper und Geist gesund zu halten.

Wichtig sind beim Yoga drei Dinge:

Körperübungen: Verschiedene Stellungen einnehmen, die stark und beweglich machen.

Atemübungen: Bewusst ein- und ausatmen – das beruhigt.

Entspannung: Ruhig werden, Stress abbauen und sich wohlfühlen.

Kurz gesagt:

Yoga macht den Körper fit und den Geist ruhig.





Jessi, Andrea, Gretje und Conny formen mit ihren Händen die Geste Anjali Mudra. Mudra bedeutet Zeichen und Anjali Geschenk oder Gabe. In Indien ist Anjali Mudra oft begleitet durch den Gruß „Namaste“, was soviel bedeutet wie: Das Licht in mir grüßt das Licht in dir.

**Jessi: Was ist deine Lieblings-
lieblingsübung?**

Andrea: Der herabschauende Hund und Katze und Kuh.

Jessi: Ich habe es gewusst!

Gretje: Ist Yoga gut für die Seele und den Geist und auch für den Körper?

Andrea: Yoga ist für alle drei gut: für Seele, Geist und Körper.

Jessi: Das hätte ich auch beantworten können.

Andrea: Spürst du das nach dem Yoga?

Jessi: Ja, ganz gewaltig, ich bin richtig entspannt danach.

Gretje: Hilft Yoga gegen Stress? Ich bin oft verspannt.

Andrea: Ja, Yoga hilft gegen diese Phänomene.

Gretje: Dann sollte ich vielleicht auch mal Yoga machen. Ist Yoga eine Kunst?

Andrea: Yoga ist eine aus Indien stammende Wissenschaft. Dort machen die Menschen schon seit vielen hundert Jahren Yoga und man kann die Wirkung sogar messen.

Also, dass der Geist sich entspannt, das kann man am Puls messen. Wie ist der Puls vor der Stunde? Wie ist der Puls nach der Stunde? Die Werte sind wissenschaftlich bewiesen.

Ihr kennt den roten Punkt auf der Stirn. Das ist der Punkt für das Mitgefühl. Der ist bei indischen Mönchen, die meditieren und viel Yoga machen, spürbar wärmer.

Gretje: Trinkst du gern Yogi-Tee?

Andrea: Ja, im Winter. Wenn ich diesen Gewürztee trinke, wird mir sehr warm.

Gretje: Mein Lieblingstee ist Black Chai und Seelenbalsam. Auf den Beuteln stehen auch immer Sprüche.



Yoga-Figuren (Asanas)

Gretje, Lisa und Jessi zeigen ihre liebsten Asanas



Herabschauender Hund

Der herabschauende Hund (Adho Mukha Svanasana) stärkt und dehnt den gesamten Körper – insbesondere die Arme, die Schultern und die Beinrückseite.

Variation

Lisa zeigt eine Variation des Hundes, bei dem man sich auf die Ellenbogen stützt.



Paschimottasana

Diese klassische Yoga-Haltung ist auch unter dem Namen „sitzende Vorbeuge“ bekannt.



Päckchen

Das ist das nach oben zeigende Päckchen. Es gibt diese Figur auch nach unten zeigend.

Kniebeuge im Liegen
Diese Yogaposition ist eine Variation der Figur Krokodil.



Kuh ...

Die Kuh-Pose (Bitilasana) ist eine einfache Rückbeuge-Übung.



... und Katze

Die Majariasana wird oft gemeinsam mit der Kuh-Figur ausgeführt.

Lotussitz
Er ist besonders gut für Meditationen und Atemübungen geeignet.





Yogi-Tee-Sprüche kommentiert

Wir lieben sie! Und wir können zu jedem Spruch etwas sagen.



„Leben ohne Liebe ist wie Segeln ohne Segel.“

Ja, ich liebe Yoga (Jessi) und Dekorieren oder Freundschaft (Gretje) und Homos (Lisa). Wenn man keine Freunde hat, ist man allein. (Gretje)

„Mitgefühl kennt kein Ende. Freundlichkeit kennt keine Feinde.“

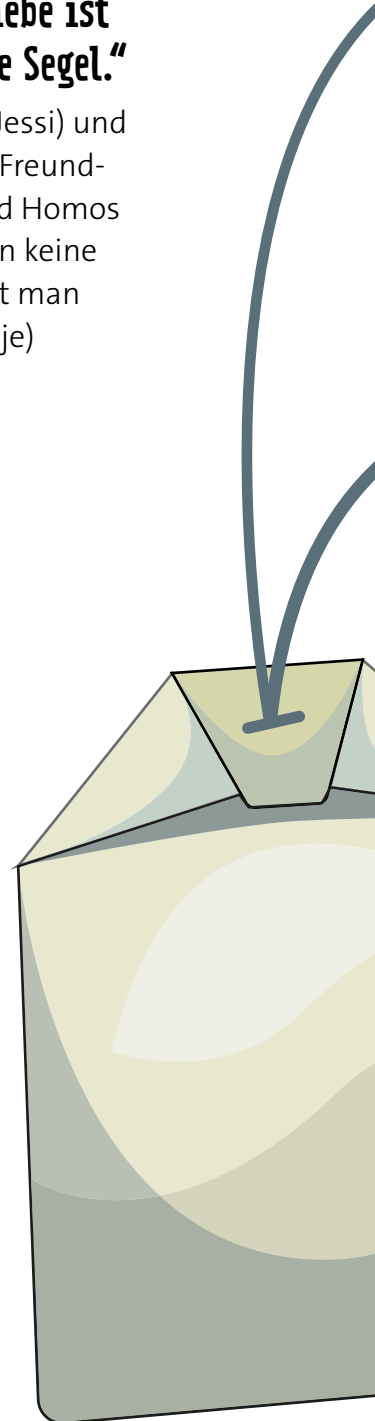
Das finde ich schön gesagt (Jessi) – ehrlich sein zu den Mitmenschen, um sie nicht zu verletzen. (Gretje)

„Lerne in Stille, dir selbst zuzuhören.“

Das habe ich gemacht. So viel habe ich schon lange nicht mehr über mich gehört. (David)

„Sich an jedem Moment zu erfreuen – das ist der Sinn des Lebens.“

Wenn man es sich bewusst vornimmt, werden immer mehr Momente wirklich erfreulich. (Feli)





„Entwickle die Fähigkeit zuzuhören.“

Podcast oder Hörspiele, auch anderen zuhören, etwa was es heute zum Mittag gibt. (Lisa)
Beim Yoga muss man auch zuhören. (Jessi)

„Der Frieden ist in dir.“

Das bedeutet Liebe und Zärtlichkeit, das ist ja auch beim Yoga so. (Jessi)

„Schätze die Person, die du bist.“

Ich finde mich schön und auch meine Schwester.
(Conny)

„Geh nur Wege mit Herz.“

Den Spruch finde ich schön, der geht direkt ins Herz. Mandalas malen ist auch wie Yoga. (Gretje)

„Heiß aufgießen und 5-8 Minuten ziehen lassen.“

Wenn sich der Gedanke nach dieser Zeit immer noch cool anhört, dann war er gut.
(David, der die falsche Seite des Etiketts gelesen hat)

„Freude ist die Essenz des Erfolgs.“

Das habe ich auch im Goetheanum gehört. Das könnte auch ein Spruch von Rudolf Steiner sein. (Gretje)



„Die meisten wollen lieber Fußballstar werden“

Ein Gespräch mit Bundesliga-Schiri Harm Osmers

Man stelle sich einmal vor, bei einem Fußball-Bundesligaspiel gäbe es keinen Schiri. Würden die Spieler*innen bei einer umstrittenen Szene zu einer gerechten Entscheidung kommen? Sicher nur in Ausnahmefällen. Wie gut, dass es Menschen gibt, die diese schwierige Aufgabe übernehmen und für die das sogar ein Traumberuf ist. Harm Osmers ist einer von ihnen.

Jessica: Wo bist du geboren?

Harm: Ich bin in Bremen geboren und in Achim aufgewachsen. Seit rund zwanzig Jahren lebe ich in Hannover. Das ist meine Heimat geworden.

Jessica: Hast du selbst Fußball gespielt?

Harm: Mit acht Jahren habe ich jede freie Minute im Verein Fußball gespielt – ich bin immer noch beim SV Baden angemeldet. Das Training war der Höhepunkt der Woche. Aber auch sonst haben wir einfach viel gekickt. Fußball ist meine Leidenschaft. Seit etwa zwanzig Jahren spiele ich aber kaum noch selbst.

Jessica: Wie lange bist du schon Schiedsrichter?

Harm: Seit 24 Jahren. Ich war 15 Jahre alt und habe ja selbst

Fußball gespielt. Die ersten Spiele wurden noch von Eltern oder Trainern geleitet. Dann erlebte ich Spiele mit richtigen Schiedsrichtern. Sie kannten alle Regeln und ich habe gemerkt: Dadurch wird das Spiel gerechter. Das hat mir gefallen.

Ich wusste damals beispielsweise nicht, wann es einen direkten oder indirekten Freistoß gibt. Ich habe meinen Schiedsrichterschein im Kreis Verden gemacht und begann, Spiele zu pfeifen.

Jutta: Wie wird man Schiedsrichter? Was muss man lernen?

Harm: Der Einstieg erfolgt durch ein Praxisseminar. Das bietet jeder Landkreis zweimal im Jahr an. Es dauert eine Woche. Dafür werden immer Freiwillige gesucht, denn es gibt eher zu wenig Schiedsrichter. Die meisten wollen lieber Fuß-

ballstars werden. Nach diesem Seminar darf man schon die ersten Spiele pfeifen oder sie als Linienrichter begleiten. Wenn man Schiri-Profi werden will, ist das natürlich nur der Auftakt für viele Schulungen und regelmäßige Fitnesstests.

Fußball ist in Deutschland so beliebt, weil er erstmal leicht verständlich ist: Kinder brauchen nur zwei Tore und einen Ball – das reicht schon. Fußball kann aber auch komplex sein. Man kann ewig über Regeln und Taktik diskutieren. Das zusammen macht die Faszination des Fußballs aus – und diese Faszination empfinde auch ich.

Kai: Hattest du ein Vorbild?

Harm: Ein echtes Vorbild hatte ich nicht. Mich hat immer die Neugier angetrieben. Als ich den Schiedsrichterschein hatte, war ich gleich jedes



Harm Osmers und das Redaktionsteam zeigen uns die gelbe Karte.

Wochenende unterwegs und habe ganz Niedersachsen kennengelernt – das hat meinen Horizont enorm erweitert.

Ralf: Was wärst du, wenn du kein Schiedsrichter wärst?

Harm: Sportlerkarrieren enden ja meistens früh, deshalb habe ich nebenbei ein duales Studium absolviert und bin Betriebswirt geworden. Ich habe 15 Jahre lang in meinem Beruf gearbeitet – aber mein Traumjob ist der, den ich heute als Schiedsrichter habe.

Als Schiedsrichter begann ich im Alter von 15 Jahren, im Landkreis Spiele zu leiten. Über die Bezirks- und die Landesliga und später die höheren Klassen kam ich mit 27 Jahren in der dritten Liga an. Vier Jahre später piff ich dann mein erstes Bundesligaspiel und 2024 erstmals Champions League.

Jutta: Was war dein schwerster Moment in einem Spiel?

Harm: Vielleicht mein erstes Spiel? Das war in der vierten Kreisklasse – ich war ehrlich gesagt die ganze Zeit überfordert, weil die Szenen so schnell hintereinander passierten. Dann bin ich aber schnell hineingewachsen. Bedrohliche Situationen oder große Zwischenfälle habe ich zum Glück bisher nicht erlebt. Mein Ziel ist es immer, Akzeptanz bei den Spielern zu erreichen – wenn das mal nicht klappt, lernt man daraus.

Jutta: Was begeistert dich am Schiedsrichtersein?

Harm: Viele lehnen den Job ab, weil sie denken, man ist immer nur der Buhmann und bekommt nur Kritik. Die Fehlerkultur ist leider in Deutschland so, dass vor allem über

Fehler gesprochen wird und eine gute Leistung als selbstverständlich angesehen wird. Trotzdem gibt es Anerkennung. Es kommt vor, dass die Verlierermannschaft nach dem Spiel sagt: „Schiri, du hast super gepfiffen.“ Das freut mich dann besonders. Die Spieler haben oft einen realistischen Eindruck und können das Spiel hinterher gut einordnen. Ich frage auch mal direkt bei den Spielern nach, was gut war oder was gestört hat.

Marcel: Wie oft hast du gelbe und rote Karten gezeigt?

Harm: Ich weiß es nicht genau. Allgemein kann man sagen: Je besser die Mannschaften, desto weniger Fouls gibt es. In der Champions League hast du etwa zwölf bis 17 Fouls pro Spiel, in unteren Ligen sind es meist deutlich mehr – manchmal sogar mehr als 25.

Spiele mit viel Spielfluss machen mehr Spaß – weniger Unterbrechungen bedeuten, dass mehr gespielt und weniger diskutiert wird. Gelbe Karten gehören dazu. Manchmal kann man sie auch mit einem Lächeln zeigen. Rote Karten sind eher selten – pro Saison zeige ich vielleicht sechs bis sieben rote Karten.

Marcel: Wie ist es für dich, live im Fernsehen zu sein?

Harm: Daran habe ich mich inzwischen gewöhnt. Anfangs hatte ich das Gefühl, im Fernsehen anders zu wirken, aber das legte sich. Für meine Kinder ist das spannend: Sie schauen sich gern das Einlaufen an.

Ralf: Gibt es Spiele, vor denen du besonders aufgeregt bist?

Harm: Ein bisschen Anspannung ist im Vorfeld schon da. Ich kann aber ganz normal schlafen und da wir uns gut auf jedes Spiel vorbereiten, bleibt gar nicht viel Raum für Nervosität. Mit dem Anpfiff bin ich ganz im Hier und Jetzt – dann vergesse ich alles um mich herum. Für mich ist das wie ein normaler Arbeitstag, nur eben auf dem Fußballplatz.

Ralf: Wie viele Kilometer läuft ein Schiedsrichter pro Spiel?

Harm: Das wird heute alles gemessen. Im Schnitt laufe ich zwischen acht und zwölf Kilometer – je nach Spielverlauf und Spielweise der Teams. Wichtiger als die Kilometeranzahl ist für mich die Intensität: Gab es viele Sprints, war das Tempo hoch? Wenn ein Spiel früh entschieden ist, lässt auch die Laufleistung nach.

Jessica: Hast du auch im Ausland gepfiffen?

Harm: In den letzten fünf Jahren war ich auch international als Schiedsrichter im Einsatz, also in vielen europäischen Ländern und teilweise auch außerhalb Europas. So habe ich bereits sehr viele Stadien und Länder gesehen.

Als Schiedsrichter habe ich eigentlich immer ein Auswärtsspiel, weil ich nie zu Hause pfeifen kann. Aber ich muss dafür nicht umziehen wie viele Profisportler.

Kai: Was hältst du vom VAR?

Harm: Der Fußball hat sich in den letzten 15 bis 20 Jahren stark verändert – das Spiel ist viel schneller, intensiver und dynamischer geworden. Es gibt heute viele Kameras und dadurch extrem viele Details, die bewertet werden. Dadurch sind die Erwartungen an die Schiedsrichter enorm gestie-

gen. Da hilft der VAR auf jeden Fall, auch wenn er das Spiel manchmal unterbricht und das zu Wartezeiten führt.

Insgesamt geht durch den VAR weniger Zeit verloren als viele glauben: Viel „verlorene“ Zeit entsteht ohnehin eher bei Einwürfen oder Abstoßen. Ich glaube, der VAR ist mittlerweile gut akzeptiert. Insbesondere für Fernsehzuschauer ist es durch ihn deutlich transparenter und befriedigender als früher. Das kann aber immer noch besser werden.

Jessica: Magst du Yoga?

Harm: Ich mag Yoga sehr gern, mache es aber selten. Es ist gut für die Muskulatur und die Sehnen. Ich würde es gerne noch besser können.

Jessica: Magst du Hunde oder andere Tiere?

Harm: Hunde sind meine Lieblingstiere. Früher hatten wir immer einen. Durch das viele Reisen könnte ich mich derzeit nicht genug kümmern. Ich kann mir aber gut vorstellen, später wieder einen zu haben.

Jessica: Welche Rasse?

Harm: Das weiß ich nicht. Wenn es so weit ist, komme ich nochmal auf dich zurück.



VAR: Video Assistant Referee

Der „Videoschiedsrichter“, der Spielszenen per Videotechnik überprüft.

Champions League

Die Champions League ist der wichtigste Vereinsfußballwettbewerb in Europa. Hier treten die besten Mannschaften der nationalen Ligen gegeneinander an.

Jessica: Was ist dein Lieblingsessen und Getränk?

Harm: Ich mag die griechische Küche sehr gern. Mein Lieblingsessen ist griechischer Salat mit Olivenöl. Der Geschmack sorgt bei mir immer für Urlaubsstimmung. Ich stelle mir dann vor, ich wäre auf Kreta in der Sonne.

Ralf: Was sind deine Hobbys?

Harm: Ich habe nicht viele klassische Hobbys. Bundesligaspiele zu pfeifen ist ein großes Privileg, lässt aber wenig Raum für andere Interessen.

Vieles muss ich auslassen – beim Skifahren beispielsweise ist das Verletzungsrisiko zu hoch. Dafür stehe ich jedes Wochenende in der Bundesliga auf dem Feld, das ist für mich in Ordnung.

Ralf: Gibt es einen Fußballspieler oder eine Spielerin,

deren Lebensgeschichte dich besonders interessiert?

Harm: Grundsätzlich beeindruckt mich, mit wie viel Leidenschaft Sportlerinnen und Sportler ihren Weg gehen. Da interessieren mich aber eher andere Sportarten, zum Beispiel der Alltag von Radprofis oder von MMA-Kämpfern.

Kai: Hast du einen Lieblingsverein?

Harm: Ich schaue viele Fußballspiele an – Bundesliga, Frauenfußball, auch internationale Spiele. Ich achte dabei vor allem auf die Schiedsrichter, weniger auf die Teams. Nach 21 Jahren als Schiedsrichter habe ich keinen Lieblingsverein mehr.

Bei meinen Einsätzen denke ich nie an Vereine, sondern konzentriere mich auf das Spiel als solches. Als Schiedsrichter entwickelt man mit

der Zeit einen ganz eigenen Blickwinkel.

Marcel: Was ist aus deiner Sicht der beste Song zur Spieleröffnung? Revolverheld?

Harm: Mein Sohn hört sich gern die Torhymnen der Bundesligamannschaften an – es sind wirklich ein paar coole Songs dabei. Einen Favoriten habe ich nicht. Revolverheld höre ich mir gern mal an.

Jessica: Ist Sport für Körper und Seele gut?

Harm: Für mich ist Sport Ausgleich und hilft, Stress abzubauen. Bewegung tut mir einfach gut. Ich muss fast täglich Sport machen. Manchmal ist das eine Pflicht, aber es ist trotzdem wichtig. Ich kann es jedem empfehlen – Sport trägt zu einem gesunden und erfüllten Leben bei.

Bewegung als Sprache der Seele

Ein Interview mit der Eurythmistin Meike Bölts

Carsten: Danke, dass du dir Zeit für uns nimmst. Möchtest du dich kurz vorstellen?

Meike: Ich heiße Meike Bölts und ich bin eure Eurythmistin. Ich bin bereits seit 1986 hier in der Stiftung – damals hieß sie noch nicht Stiftung. Angefangen habe ich am Parzival-Hof, wo ich auch gewohnt habe.

Bis heute mache ich dort Eurythmie. Und später kam noch die Heileurythmie dazu. Eurythmie gab es damals sowohl mit den Werkstätten als auch im Rahmen der Mitarbeiter-Eurythmie-Konferenz. Im Jahr 2002 kam dann noch die Einzelarbeit hinzu – also Heileurythmie mit einzelnen Menschen.

Heute lebe ich mit meinem Mann in Fischerhude, habe drei erwachsene Kinder und auch Enkelkinder.

Marcel: Was ist Eurythmie eigentlich für dich?

Meike: Das ist eine gute Frage. Eurythmie ist für mich ein sehr wichtiger Bestandteil meines Lebens. Als ich das erste Mal eine Eurythmie-Aufführung sah – das ist schon sehr, sehr lange her –, beeindruckte mich das total. Mir war sofort klar: Das möchte ich auch machen!

Das war Eurythmie auf der Bühne, wo man Musik und Sprache durch Bewegung darstellt. Ich habe das dann auch studiert und seitdem ist es – neben vielen anderen Dingen – mein wichtigster Lebensinhalt, meine Freude und ein wirklich wunderbarer Beruf.

Birgit: Wie bist du zur Eurythmie gekommen?

Meike: Ich habe schon immer etwas gesucht, das mit Bewegung und Musik zusammen-

hängt – das hat mich schon immer beschäftigt. Ich war auch viel im Sport und mit Musik unterwegs. Und dann las ich tatsächlich davon, dass es Eurythmie gibt.

Dann sah ich eine Aufführung – und ja: Nach der Aufführung ging ich hinter die Bühne und sagte: „Das möchte ich auch machen!“ Und so bin ich dazu gekommen.

Carsten: Was bewirkt Eurythmie bei den Menschen?

Meike: Hier in der Stiftung, denke ich, ist die Eurythmie ein ganz wichtiger Moment, in dem sich die Menschen einmal ganz anders zeigen können. Dabei entdecken wir oft neue Fähigkeiten, erleben ein Miteinander und der ganze Mensch kommt in Bewegung – körperlich, seelisch und in allem, was ihn ausmacht.



Meike Bölts arbeitet seit 1986 als Eurythmistin für Lebensorte der Stiftung. Die Redakteur*innen Tobias, Karsten, Marcel und Birgit sind beeindruckt.



Eurythmie zum Anschauen:
www.leben-arbeiten.de/eurythmie

All das kann man in der Eurythmie nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten sichtbar machen. In der Heileurythmie wählt man dann bestimmte Elemente der Eurythmie aus: einzelne Laute oder Bewegungen, die in Beziehung zu den menschlichen Organen stehen.

Marcel: Welche Rolle spielt Eurythmie in deinem Alltag?

Meike: Die Eurythmie spielt eine große Rolle in meinem Alltag, denn sie ist mein Beruf. Ich bin die ganze Woche über damit unterwegs – jeden Vormittag und teilweise auch nachmittags. Insofern würde ich sagen, dass sie einen sehr wichtigen Platz in meinem Leben hat: Sie ist mein Beruf und meine Freude. Aber natürlich habe ich auch noch Zeit für anderes. Und das ist ebenfalls wichtig.

Marcel: Was wünschst du dir für die Zukunft der Eurythmie?

Meike: Ich wünsche mir für die Eurythmie, dass sie auch in Zukunft ihren festen Platz in der Welt behält. Leider wird die Zahl der Eurythmistinnen und Eurythmisten immer kleiner. Immer weniger Menschen möchten das noch studieren und das finde ich ein bisschen schade.

Ich wünsche mir, dass sich die Eurythmie weiter bei den Menschen etabliert und auch in der heutigen Zeit ihren Platz und ihre Bedeutung behält.

Birgit: Danke für das schöne Gespräch!

Meike: Ich danke euch!

Schnell erklärt

Eurythmie ist eine Bewegungskunst. Sie macht Sprache und Musik durch Gesten und Bewegungen sichtbar.

Die Eurythmie wurde vor über hundert Jahren von Rudolf Steiner entwickelt. Sie verbindet Körper, Geist und Seele zu einer Einheit.

Durch gezielte Bewegungen wird die Verbindung zwischen dem Körper und dem inneren Erleben gestärkt. Das fördert die Fähigkeit zur Koordination und das Körperbewusstsein.

Eurythmie wird eingesetzt

- als Bühnenkunst,
- als Unterrichtsfach an Waldorfschulen,
- als gruppenbildende Maßnahme in der Sozialtherapie und
- therapeutisch als Heileurythmie.



Der Lauenstein-Sozialfonds

LAUENSTEIN



SOZIALFONDS

Was ist eigentlich der Lauenstein-Sozialfonds?

Der Lauenstein-Sozialfonds e.V. wurde 1966 als Unterstützungskasse gegründet. Sein Ziel ist es, Mittel für Rentner*innen und Mitarbeitende in Notlagen möglichst flexibel und am individuellen Bedarf orientiert einsetzen zu können.

Der Sozialfonds arbeitet derzeit für rund fünfzig Mitgliedseinrichtungen aus den Bereichen Sozialtherapie und Pflege. Aktuelle und ehemalige Mitarbeitende dieser Einrichtungen sowie deren Angehörige können Versorgungsbezüge erhalten, die es ihnen ermöglichen, den Lebensabschnitt nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben menschenwürdig zu gestalten.

Aktuelle Mitarbeitende können darüber hinaus auch bei Notlagen Unterstützungsleistungen beziehen.

Seit wann sind wir Mitglied im Lauenstein-Sozialfonds?

Schon seit vielen Jahren: Die Lebensorte Parzival-Hof und Johannishag sind bereits vor der Gründung unserer Stiftung Mitglieder des Lauenstein-Sozialfonds geworden.

Warum ist die Stiftung dort Mitglied?

Den damaligen Vorständen der beiden Trägervereine und auch dem heutigen Stiftungsvorstand ist es wichtig, Mitarbeitende so abzusichern, dass sie im Ruhestand und in Notlagen verlässlich unterstützt werden.

Die Stiftung zahlt dafür einen jährlichen Beitrag, der sich an der Platzzahl der Lebensorte orientiert. Aus den Gesamteinnahmen des Sozialfonds werden die benötigten Hilfen finanziert. Ein Teil der Rücklagen wird als zinsgünstiges Darlehen für Zwischenfinan-

zierungen an Mitgliedseinrichtungen vergeben. So konnten auch Projekte unserer Lebensorte günstig finanziert werden.

Was hat der Fonds bisher bewirkt?

Seit Beginn unserer Mitgliedschaft konnte Kolleg*innen unserer Lebensorte regelmäßig in finanziellen Notlagen geholfen werden – etwa durch monatliche Zahlungen an Rentner*innen oder durch einmalige Unterstützungen bei Notlagen und Arbeitslosigkeit.

In welchen Fällen kann der Lauenstein-Fonds helfen?

Häufige Gründe für Anfragen sind individuelle Lebensumstände wie längere Krankheitsphasen, Arbeitslosigkeit, geringe gesetzliche Rentenansprüche, medizinisch notwendige umfangreiche Zahn-sanierungen oder Unglücksfälle, die zu finanziellen Notlagen führen.



Der Lauenstein-Sozialfonds e.V. wurde 1966 als Unterstützungskasse gegründet. Die rund fünfzig Mitglieder sind überwiegend ordentliche Mitgliedseinrichtungen des Bundesverbands anthroposophisches Sozialwesen e.V.

In welcher Höhe können Hilfen gewährt werden?

Unterstützungsleistungen orientieren sich immer am individuellen Bedarf zur Abwendung einer finanziellen Notlage. Wer ausreichend versorgt ist, hat keinen Anspruch; wer in Not geraten ist, erhält Hilfe in der Höhe des tatsächlichen Bedarfs und nicht als prozentual berechneten Anteil, etwa am Rentenanspruch. So erhalten Rentner*innen in Einzelfällen monatliche Zahlungen von rund 800 Euro.

Wie läuft die Bewilligung von Unterstützungsleistungen ab?

Die Vergabe der Leistungen wird in den zweimal jährlich stattfindenden Beiratssitzungen im Frühjahr und Herbst beraten und beschlossen. Die Beiräte der Mitgliedseinrichtungen stellen dort die jeweiligen Anliegen vor.

Zwischen den Sitzungen auftretende Notfälle werden von der Geschäftsstelle gemeinsam mit Vorstandsmitgliedern des Sozialfonds kurzfristig bearbeitet.

An wen kann ich mich im Bedarfsfall wenden?

Ansprechpersonen sind die von der Mitarbeiterschaft gewählten Beiratsmitglieder unserer Lebensorte. Zurzeit ist dies Edna Eversmeier aus dem Johannishag.

An den beiden anderen Lebensorten stehen die Wahlen für neue Beiratsmitglieder bevor. Unabhängig vom Lebensort kann man sich an jedes der drei Beiratsmitglieder wenden. Alle Anliegen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Im Gespräch mit dem Beiratsmitglied wird – ausgehend von der persönlichen Ausgangssituation – der mögliche Un-

terstützungsbedarf ermittelt. Aufgrund steuerlicher Vorgaben müssen dabei gemeinsam auch einige Formulare ausgefüllt werden.

Wo gibt es weitere Informationen zum Lauenstein-Sozialfonds?

Ausführliche Informationen zur Arbeitsweise des Sozialfonds finden sich auf der Homepage des Lauenstein-Sozialfonds unter:

www.lauenstein-sozialfonds.de





Geschafft!

Das haben wir gemeinsam mit Spender*innen erreicht

Zweiter Bauabschnitt im Niels-Stensen-Haus fertiggestellt

Nachdem im Gebäude des Versorgungsnetzwerks Gesundheit mit den beiden Praxen für Ergo- und Physiotherapie schon länger ein lebendiges Treiben herrscht, konnten im August die neuen Räume im Erdgeschoss des zweiten Bauabschnitts bezogen werden.

Seminar für Sozialtherapie

Im vorderen Teil hat unser Seminar für Sozialtherapie Platz gefunden. Hier wird eine praxisintegrierte Ausbildung für Heilerziehungspflege



angeboten. Unterrichtet werden drei Jahrgänge mit insgesamt über vierzig Teilnehmenden. Damit leistet der Förderverein Leben und Arbeiten e.V. einen wichtigen Beitrag zur Milderung des Fachkräftemangels an unseren Lebensorten.



CurAer intensiv GmbH

Eine Tür weiter versorgen die Mitarbeitenden der CurAer intensiv GmbH seit August ambulant Patient*innen mit Pflege- und Beatmungsbedarf.



Im Obergeschoss des Gebäudes werden demnächst vier Wohnungen bezugsfertig sein. Hier können zukünftig Menschen mit und ohne Pflegebedarf aus den drei Lebensorten der Stiftung im Rahmen des Angebots Assistenz beim Wohnen (AbW) barrierefrei begleitet werden. Damit steht nun endlich der dringend benötigte Wohnraum für diese Menschen zur Verfügung.

Für den Neubau gab es am 12. September bei strahlendem Sonnenschein eine zünftige Einweihungsfeier. Förderer und Vertreter*innen der



Ortspolitik würdigten bei dieser Gelegenheit die Modellhaftigkeit dieses Projekts sowie dessen Beitrag zu gelungener Inklusion.

Dies alles konnte nur dank der Förderung aus landes- und europäischen Mitteln sowie dank Zuschüssen der Software-AG-Stiftung, der Stiftung Wohnhilfe, der Klosterkammer Hannover und dank vielen weiteren privaten Spender*innen realisiert werden.

Hierfür möchten wir uns ganz herzlich bedanken, denn ohne diese Unterstützung hätten wir keines dieser zukunftsweisenden Vorhaben verwirklichen können. Ausdrücklich danken wir auch den Mitarbeitenden der Geschäftsstelle Bremerhaven des Amts für Regionale Landesentwicklung für ihre Unterstützung.



Barrierefreie Bäder für den Johannishag

Der Johannishag feierte in diesem Jahr sein dreißigjähriges Bestehen. Nach dieser Zeit freuten sich auch die Häuser auf größere und kleinere Renovierungsmaßnahmen und die Sanierung der Bäder, die im Zuge dessen auch barrierefrei gestaltet wurden.

Lindenhof beim Parzival-Hof bekam eine neue Heizung

Das Lindenhof-Gebäude bekam in diesem Jahr eine Luftwärmepumpe mit einem Gasspitzenwertkessel. Die alte Heizungsanlage machte uns schon einige Zeit Sorgen. Niemand wollte riskieren, dass das Haus plötzlich über längere Zeit kalt bleiben würde – und das womöglich zu einem ungünstigen Zeitpunkt. So wurde zur warmen Jahreszeit eine Hybridheizung mit Wärmepumpe und Spitzenwertkessel eingebaut. Zusätzlich wurden weitere Fenster ausgetauscht. In Zukunft sind hier nach „Kassenlage“ weitere Energiesparmaßnahmen geplant, damit die Wärmepumpe irgendwann allein für die Beheizung des Gebäudes sorgen kann.



Ebenso herzlich danken wir unseren Planer*innen Renate Schumacher und Hans Weidinger mit ihren Teams, die unsere mehrmaligen Umplanungen noch in der Bauphase mit großer Geduld und Nachsicht umsetzen.



Und so geht es weiter

Noch mehr Pläne für ein inklusives Miteinander

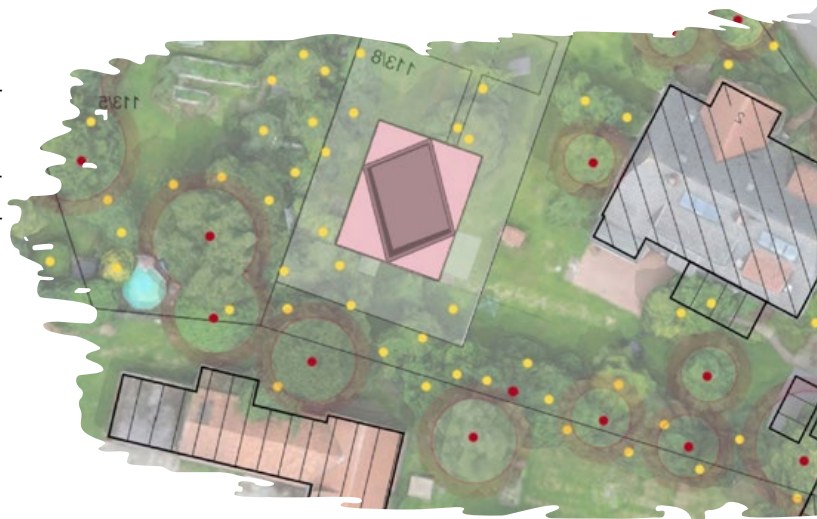
Neubau beim Lindenhof in Quelk- horn hat begonnen

Auf Initiative der Bauherren-Familie May erfolgte im September endlich der lang erwartete erste Spatenstich für das neue Wohnprojekt beim Lindenhof. Nachdem die Baugenehmigung erteilt worden war, konnte endlich auch die Finanzierung geregelt werden. Damit waren alle formalen Hindernisse ausgeräumt und die Vorarbeiten für das Fundament des neuen Hauses konnten beginnen.



Nun haben die Bewohner*innen des Lindenhofs eine Baustelle im Garten und können täglich den

Baufortschritt beobachten. Auf zwei Geschossen und im ausgebauten Dachgeschoss entstehen hier fünf Apartments für Menschen, die im Rahmen einer Assistenz beim Wohnen begleitet



werden. Ein zusätzlicher Gemeinschaftsraum wird der Treffpunkt der neuen Hausgemeinschaft werden. Mit Fertigstellung des neuen Gebäudes wird ein weiterer großer Schritt getan worden sein, die Wohnungsnot für unsere Bewohner*innen zu lindern.

Erweiterungspläne des Parzival- Hofs auf dem Moorhof

Schon längere Zeit hielten wir auf dem Parzival-Hof Ausschau nach weiteren Räumlichkeiten für



Menschen, die sich aufgrund ihres Alters in den Werkstätten nicht mehr gut aufgehoben fühlen. Es braucht eine Umgebung mit der Möglichkeit zum Rückzug vom Trubel der Arbeit. Und es braucht auch geräumigere Sanitärebereiche für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Den passenden Ort gefunden

Da kam es gerade recht, dass uns der Wohnbereich der ehemaligen Landwirtschaft zum Kauf angeboten wurde. Es konnte ein Kaufpreis verhandelt werden, der für beide Seiten akzeptabel war. Damit gibt es in unmittelbarer Nähe gute Perspektiven – zumal auch ein Durchgang zum Moorhofgebäude geschaffen werden kann.

Laut Gutachten ist das Haus in einem guten Zustand. Im ausgebauten Dachgeschoss und einem noch zu schaffenden Apartment im Erdgeschoss soll nach kleineren Umbauten ein Wohnangebot für die Assistenz beim Wohnen entstehen. Im größeren Teil des Erdgeschosses wird nach dem Einbau eines barrierefreien Sanitärebereichs ein Tagesangebot für Senior*innen geschaffen werden.

Aktuell laufen die Planungen mit der Aufteilung und Gestaltung der verschiedenen Räumlichkeiten – Aufenthalts- und Ruheräume, Küche und Sanitarräume im Erdgeschoss – auf Hochtouren.

Unterstützung gesucht!

Für die umfangreichen Umbaumaßnahmen, die hierfür erforderlich sind, wird derzeit an einem Finanzierungskonzept gearbeitet. Neben den Zuschüssen von institutionellen Förderern, die wir uns erhoffen, werden wir auf größere Spenden angewiesen sein, um die erheblichen Eigenmittel aufbringen zu können.



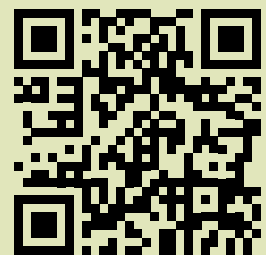
Sie möchten spenden? Einen Überblick über aktuelle Spendenprojekte finden Sie im Internet auf der Seite www.leben-arbeiten.de/spenden.

Unser Spendenkonto:
Stiftung Leben und Arbeiten
IBAN DE24 2415 1235 0000 3395 80
Sparkasse Rotenburg Osterholz



Schönes schenken!

Entspannt einkaufen
in unserem
Online-Shop



www.leben-arbeiten.de