

meine

HAUPTSTADTPFLEGE

PERSONAL
KRÄFTE IM
INLAND GEWINNEN

SPEZIAL
VORSÄTZE
EINHALTEN

WOHNEN
NEUE BÜCHER

AUSGABE 37 JANUAR 2024

FÜR SIE
ZUM
MITNEHMEN

TITELTHEMA AUTO

**Freiheit auf
vier Rädern**

Hauptstadtpflege

In Berlin immer in Ihrer Nähe

1 Haus Dr. Hermann Kantorowicz
Schönwalder Straße 50–52
13585 Berlin
Tel. 030 355 30 070

2 Haus Jungfernhöhe
Schweiggerweg 2–12
13627 Berlin
Tel. 030 367 02 33 0100

3 Haus John F. Kennedy
Alt-Wittenau 90–90a
13437 Berlin
Tel. 030 322 92 6410

4 Haus Teichstraße
Teichstraße 44
13407 Berlin
Tel. 030 417 27 52 511

5 Haus Sommerstraße^K
Sommerstraße 25c
13409 Berlin
Tel. 030 497 69 03 2562

6 Haus Jahreszeiten
Büschingstraße 29
10249 Berlin
Tel. 030 847 11 9122

7 Haus Weidenweg
Weidenweg 42
10249 Berlin
Tel. 030 422 03 510

8 Haus Leonore
Leonorenstraße 17–33
12247 Berlin
Tel. 030 779 33 03

9 Haus Ida Wolff^K
Zadekstraße 46
12351 Berlin
Tel. 030 130 14 9801

10 Haus Wilmersdorf
Berkaer Straße 31–35
14199 Berlin
Tel. 030 832 24 2200

11 Haus Ernst Hoppe
Lanzendorfer Weg 30
14089 Berlin
Tel. 030 365 05 57

12 Haus Seebrücke
Am Maselakepark 20
13587 Berlin
Tel. 030 550 05 1150

13 Haus St. Richard
Schudomastraße 16
12055 Berlin
Tel. 030 319 86 16 711

14 Haus Britz
Buschkrugallee 139
12359 Berlin
Tel. 030 670 66 610

15 Haus Rhinstraße^K
Rhinstraße 105
10315 Berlin
Tel. 030 319 89 1700

16 Haus Danziger Straße
Danziger Straße 245
10407 Berlin
Tel. 030 428 42 61 300

17 Haus Franckepark
Götzstraße 20a
12099 Berlin
Tel. 030 757 74 81 600

18 Haus Kaulsdorf
Münsterberger Weg 96
12621 Berlin
Tel. 030 130 17 4005

K Wenckebach Kurzzeitpflege
Wenckebachstraße 23
12099 Berlin
Tel. 030 130 19 9028



Stand: 07/2023 / Haus Kaulsdorf, Britz, Kantorowicz © B. Freese / Wenckebach © M. Wuestenhagen

^KInklusive Kurzzeitpflege



04 MEIN BERLIN
Wahrzeichen des Südwestens

08 HAUPTSTADTPFLEGE AKTUELL
Vivantes Hauptstadtpflege setzt Zeichen mit Charta

10 AUS DEN HÄUSERN
U. a. mit einem Drei-Gänge Menü im Haus Jungfernhöhe, einem SOS Kinderdorf Projekt im Haus Danziger Straße und Weihnachtsbastelei im Haus Seebrücke

14 PERSONAL
Jobmedi Berlin

16 TITELTHEMA AUTO
Freiheit auf vier Rädern

22 REISE
Partnerstadt Jakarta

24 WOHNEN
Buchtipps für den Winter

26 NACHGEFRAGT
Auf einen Plausch mit ...

28 SPEZIAL
Neujahrsvorsätze

30 UNTERHALTUNG
Schwedenrätsel



EDITORIAL

Dr. René Herrmann
Geschäftsführer



Liebe Leserinnen und Leser,

für einige Menschen sind Autos nur praktische Fortbewegungsmittel. Für andere bedeuten sie Leidenschaft: der erste eigene Wagen, ein besonderer Sommerurlaub im Süden oder das Reparieren und Schrauben am Oldtimer in der Garage. Während heute beinahe jeder und jede einen eigenen Pkw besitzt, war das vor einigen Jahrzehnten noch eher selten. Von ihrer ganz persönlichen Verbindung zum Thema Auto berichten unsere Bewohnerinnen und Bewohner ab Seite 16.

Auf unserem Kiezspaziergang begeben wir uns oft in Ecken der Stadt, die Sie vielleicht noch nicht kennen. In dieser Ausgabe schauen wir uns Sehenswürdigkeiten an. Allerdings nicht Brandenburger Tor, Siegessäule und Co. Stattdessen zeigen wir Ihnen solche, die unbekannter sind. Sagt Ihnen beispielsweise der Bierpinsel im Ortsteil Steglitz etwas? Erfahren Sie mehr ab Seite 4.

Auf den Seiten 28 und 29 widmen wir uns den guten Vorsätzen für das neue Jahr. Kennen Sie das Gefühl? Sie nehmen sich etwas vor, und dann klappt es doch nicht? Coach Kathrin Meyer erklärt, wie Sie Ihre Ziele erreichen und trotz Rückschlägen auch langfristig ihre Gewohnheiten anpassen.

Einen guten Start ins neue Jahr wünsche ich Ihnen und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihr
R. Herrmann

Wahrzeichen des Südwestens



© Linda Dahmann | adobestock.com

U nser besonderer Spaziergang durch Berlin führt uns dieses Mal zu einigen weniger bekannten, aber faszinierenden Wahrzeichen der Stadt – ausnahmsweise mal ohne Mitarbeitende. Auf dieser ungewöhnlichen Tour entdecken wir faszinierende Facetten Berlins, die keine Massen an Touristinnen und Touristen anziehen. Für viele andere mittelgroße Städte wären unsere heutigen Spots echte Highlights – für Berlin sind sie Orte, die vor allen Dingen den Kiez-Bewohnerinnen und Bewohnern bekannt sind. Wir konzentrieren uns auf den Südwesten der Stadt und flanieren von Tempelhof, über Steglitz nach Grunewald. Vorbei an markanten Gebäuden wie dem „Bierpinsel“, idyllischen Anlagen wie dem Jagdschloss bis hin zu PS-Zeugen aus der Vergangenheit im Natur Park Südge-lände. Weiter geht es zum Rüdeshheimer Platz, wo ein imposanter Sandsteinbrunnen und die überlebens-große Figur des Siegfried auf einem künstlichen Felsen die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Die Reise endet auf der Domäne Dahlem, einem Museum und Biobauernhof mit über 800 Jahren Geschichte.

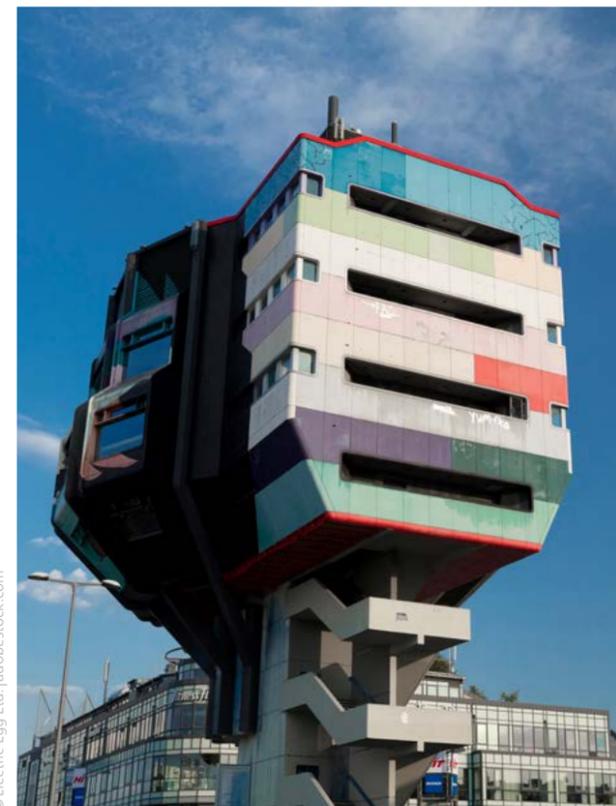
Wer hätte gedacht, das Berlins ältestes erhaltenes Schloss idyllisch im Grunewald liegt. Gebaut im Jahr 1542 war es ursprünglich als Jagdstützpunkt errichtet und präsentiert heute eine umfangreiche Ausstellung zur Schlossgeschichte und Jagd. In der Ausstellung „Von Angesicht zu Angesicht“ im Obergeschoss werden bedeutende Persönlichkeiten der preußischen Geschichte näher beleuchtet.



Jagdschloss im Grunewald
Hüttenweg 100, 14193 Berlin



© Ulf | adobestock.com



© Electric Egg Ltd. | adobestock.com

Wer darunter steht, für den mag es nicht sofort ersichtlich sein, warum der Turm in Steglitz den Namen „Bierpinsel“ trägt. Bei genauerer Betrachtung des 47 Meter hohen Gebäudes wird jedoch klar, die Form erinnert stark an einen Rasierpinsel. Da es bei der Eröffnung im Jahr 1976 Freibier gab und er bereits Restaurants, Cafés, Bars und auch eine Disco beheimatete, wurde der Zusatz „Bier“ geläufig. Aktuell ist er geschlossen, soll aber 2025 wieder genutzt werden.



Bierpinsel
Schloßstraße 17, 12163 Berlin



© Frank Sperling | Natur Park Südgelände

Seit 1952 fahren hier keine Züge mehr, doch die Spuren des Bahn-Verkehrs sind noch deutlich sichtbar: Eine alte Dampflokmaschine der Baureihe 50 aus dem Jahr 1940 erfreut sich bei kleinen und großen Gästen großer Beliebtheit und ist neben dem weit sichtbaren stählernen Wasserturm das Wahrzeichen des Parks. Die etwa 100 Jahre alte Lokhalle soll in den kommenden Jahren zu einem Kultur- und Kreativstandort umgestaltet werden.

 Naturpark am Südgelände
10829 Berlin



© ebenart | adobestock.com

Auf dem Rüdeshimer Platz steht seit 1911 ein imposanter Sandsteinbrunnen, geschaffen von Emil d. J. Cauer. Der sieben Meter hohe Brunnen erstreckt sich über die gesamte Westseite des Platzes und misst etwa 35 Meter in der Länge. Treppen schaffen einen wirkungsvollen Höhenunterschied zum tiefer gelegenen Ahrweiler Platz. Im Zentrum erhebt sich auf einem künstlichen Felsen die überlebensgroße Figur des Siegfried, der sein Pferd „Grane“ zügelt.

 Rüdeshimerplatz
14197 Berlin



© K. Wendlandt | Domäne Dahlem

Die Domäne Dahlem vereint Museum und Biobauernhof: Mit einer über 800-jährigen Geschichte als ehemaliges Rittergut ermöglicht sie heute einen Einblick in den gesamten Prozess der Lebensmittelproduktion vom Acker bis zum Teller. Im Herrenhaus, dem ältesten Wohngebäude Berlins aus dem Jahr 1560, können Besucherinnen und Besucher historische Kaufmannsläden erkunden und mehr zur Geschichte der Imkerei lernen. Kurios: Die Domäne ist der weltweit einzige Bauernhof mit U-Bahn-Anschluss.

 Domäne Dahlem
Königin-Luise-Straße 49, 14195 Berlin



© Furfur | wikipedia-gemienfrei

Ein Wahrzeichen von besonderer Wucht ist der Schwerbelastungskörper, auch bekannt als Großbelastungskörper. Der monumentale Zylinder aus Beton und Stahl wurde in den 1940er-Jahren errichtet. Das denkmalgeschützte Bauwerk, gelegen im Nordwesten des Ortsteils Tempelhof diente der Simulation der Bodenbelastung für einen gigantischen Triumphbogen, der von den Nationalsozialisten geplant war und wird deshalb oft auch „Naziklotz“ genannt.

 Schwerbelastungskörper
General-Pape-Straße 34A, 12101 Berlin

Zeigen Sie uns Ihr Berlin!
Vorschläge an:
christiane.hardt@vivantes.de

Vivantes Hauptstadtpflege setzt Zeichen mit Charta



Gemeinsam für ein würdevolles Ende: Bei einem Festakt zur 50. Sitzung der Arbeitsgemeinschaft Hospiz- und Palliativkultur des Runden Tisches Hospiz- und Palliativversorgung Berlin hat Dr. René Herrmann im Namen der Vivantes Hauptstadtpflege die „Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland“ unterzeichnet.

Nicht die Verlängerung der Lebenszeit um jeden Preis, sondern der Erhalt der Lebensqualität stehen im Vordergrund der täglichen Arbeit in den Pflegeeinrichtungen der Vivantes Hauptstadtpflege. „Die Wünsche, Interessen oder Bedürfnisse und das Befinden unserer Bewohnerinnen und Bewohner haben für uns höchste Priorität – und das gilt natürlich auch für das Ende des Lebens“, sagt Geschäftsführer Dr. René Herrmann.

Aus diesem Grund sei die Unterzeichnung der Charta ein wichtiges Zeichen. Die Charta setzt sich für Menschen ein, die aufgrund einer

fortschreitenden, lebensbegrenzenden Erkrankung mit Sterben und Tod konfrontiert sind. Die fünf Leitsätze der Charta formulieren Aufgaben, Ziele und Handlungsbedarfe, um die Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland zu verbessern. Im Mittelpunkt steht dabei immer der Mensch.

ENGE ZUSAMMENARBEIT

Eine ganzheitliche Fürsorge wird in den 18 Hauptstadtpflege Häusern und den vier Kurzzeitpflegen durch multiprofessionelle und interdisziplinäre Teams gewährleistet. Sie sind maßgebend für eine allumfassende Versorgung und deshalb in allen

Einrichtungen der Vivantes Hauptstadtpflege tief verankert. „Individuell setzen wir verstärkt auf die Zusammenarbeit mit externen spezialisierten ambulanten Palliativdiensten“, erläutert Dr. Herrmann. Auch Palliativmedizinerinnen und -mediziner sowie ehrenamtliche Mitarbeitende seien in Begleitung schwerstkranker Menschen eng eingebunden. Natürlich läge ihm aber auch die Fort- und Weiterbildung der eigenen Mitarbeitenden am Herzen, um die Versorgung der Bewohnerinnen und Bewohner weiter zu verbessern.

Seit Veröffentlichung der Charta haben bisher zehn Berliner Pflegeheime bzw. Träger von Pflegeheimen die Charta



Bild oben: Ellen Haußdörfer, Staatssekretärin für Gesundheit und Pflege

Bild links: Dr. René Herrmann

unterzeichnet. Getragen wird der Charta-Prozess in Deutschland von der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP), dem Deutschen Hospiz- und Palliativverband (DHPV) und der Bundesärztekammer (BÄK). Das Land Berlin war für die Gesundheitsminister:innenkonferenz aktiv an der Erarbeitung der Nationalen Strategie beteiligt und fördert die Umsetzung auf vielfältige Art und Weise. ○



Weitere Informationen finden Sie unter: www.charta-zur-betreuung-sterbender.de

Leitsätze

Fünf Leitsätze formulieren Aufgaben, Ziele und Handlungsbedarfe für die Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland. Zu ihnen zählen:

1. Gesellschaftspolitische Herausforderungen – Ethik, Recht und öffentliche Kommunikation
2. Bedürfnisse der Betroffenen – Anforderungen an die Versorgungsstrukturen
3. Anforderungen an die Aus-, Weiter- und Fortbildung
4. Entwicklungsperspektiven und Forschung
5. Die europäische und internationale Dimension

Jeder schwerstkranke und sterbende Mensch hat das Recht auf angemessene, qualifizierte und bei Bedarf multiprofessionelle Behandlung und Begleitung. Die Bereitschaft, sich mit der eigenen Sterblichkeit sowie mit spirituellen und ethischen Fragen auseinanderzusetzen, ist für diese Haltung entscheidend. Seit der Veröffentlichung der Charta im September 2010 konnten viele weitere Akteure in den Prozess einbezogen werden. Dies fördert die gesellschaftliche Auseinandersetzung mit den existenziellen Phänomenen Sterben, Tod und Trauer und verankert die Ziele der Charta zunehmend im öffentlichen Bewusstsein. Insgesamt haben sich bislang 2.878 Organisationen und Institutionen sowie 31.501 Einzelpersonen, darunter zahlreiche Politikerinnen und Politiker aller Ebenen, mit ihrer Unterschrift für die Charta und deren konsequente Umsetzung eingesetzt.

HAUS WEIDENWEG

O'zapft is!

Schon lange erfreut sich das Oktoberfest nicht nur in München großer Beliebtheit, sondern findet auch in der gesamten Bundesrepublik begeisterte Anhänger. Das Haus Weidenweg verwandelte sich durch die Hilfe der Mitarbeitenden und Herrn Bötcher in ein waschechtes Wiesn-Zelt. Der Entertainer verstand es die Stimmung zu heben und animierte zum Schunkeln, Singen und Klatschen. Auch das leibliche Wohl kam nicht zu kurz: Der Duft von frischen Brezen, heißen Weißwürstchen und Kartoffelsalat trug zur bayrischen Feststimmung bei und sorgte für einen rundum gelungenen Tag. O'zapft is!



© freepik.com



HAUS LEONORE

Es war einmal...

Rotkäppchen, der gestiefelte Kater und Frau Holle – wer kennt sie nicht? Die Märchen der Gebrüder Grimm verzaubern seit Generationen Menschen jeden Alters. Passend zur Vorweihnachtszeit wurde im Haus Leonore eine Märchenwelt geschaffen. In verschiedenen Ecken des Foyers konnten Bewohnerinnen und Bewohner in unterschiedliche Märchen eintauchen. Märchen regen gleich mehrere Sinne an: Sie haben eine positive, wohltuende Wirkung, aktivieren das Langzeitgedächtnis und fördern den gemeinsamen Austausch.

HAUS BRITZ

Wunderbare Weihnachtsfeier

Festliche Atmosphäre zog im Dezember ins Haus Britz ein: Das Team hatte eine Weihnachtsfeier für die Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörigen organisiert. Alle genossen gemeinsam die gemütliche Zeit. Den Beginn machten selbstgebackene Kekse und Glühwein. Der bekannte und beliebte Entertainer Norbi sorgte für eine ausgelassene Stimmung. Es wurde applaudiert, gesungen, getanzt, und sogar eine Polonaise durchzog den Saal. Der Höhepunkt des Abendessens bestand aus Gänsebrust mit Rot- und Grünkohl sowie Klößen, ein wahrer Festtagsschmaus.



HAUS DANZIGER STRASSE

Perspektiven schaffen



Im Rahmen vom SOS-Kinderdorf Everest-Projekt hat das Haus Danziger Straße seine Türen zur Berufsorientierung für vier jungen Menschen mit Flüchtlingsbiografie geöffnet. Das Team rund um den freigestellten Praxisanleiter Christian Schwinge ermöglichte den Interessierten im Oktober einen umfassenden Einblick in den Pflegealltag während der Frühshift auf einem Wohnbereich, der von Auszubildenden geleitet wird.

der Begleitung über Beschäftigung bis hin zu den grundlegenden Aufgaben in der Pflege wie das Messen von Puls und Blutdruck.

Neben der praxisnahen Berufsorientierung fand ein reger Austausch der Generationen statt. Fragen wurden gestellt, Erfahrungen geteilt und Perspektiven geschaffen. Im Fokus des Tages stand das gelebte Miteinander, geprägt von Interesse und Offenheit.

Das Frühstück der Bewohnerinnen und Bewohner bildet den Auftakt zu einem ereignisreichen Vormittag, bei dem die Teilnehmenden aktiv in den Pflegealltag schnuppern konnten. Dabei durften sie tatkräftig mithelfen: von

Die Hauptstadtpflege ist seit vielen Jahren Partnerin dieses großartigen Projekts des SOS-Kinderdorfs. Es unterstützt junge geflüchtete Menschen dabei, den Einstieg ins Berufsleben zu finden.



HAUS SEEBRÜCKE

In der Weihnachtsbastelstube



Für festliche Stimmung sorgte im Haus Seebrücke die Weihnachtsbastelstube. Gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern wurde eifrig gemalt, geklebt und gewerkelt. Dabei entstanden liebevoll gestaltete Wichtelmännchen und Weihnachtskarten für die Liebsten. Mit jedem Handgriff stieg die Vorfreude auf die besondere Jahreszeit und sorgte so für viel Freude.



HAUS TEICHSTRASSE

Bolle, der Einrichtungshund

Tierisch geht es im Haus Teichstraße zu, wenn Bolle, der Hund der Einrichtungsmanagerin, zu Besuch ist. Der freundliche Vierbeiner zaubert den Bewohnerinnen und Bewohnern regelmäßig ein Lächeln auf die Lippen. Bei seinen legendären Leckerli-Runden verbreitet Bolle gute Laune und schafft spielend eine besondere Verbindung, von der nicht nur er profitiert. Der Kontakt zu Tieren hat nachweislich einen positiven Einfluss auf das physische und psychische Wohlbefinden. Das Streicheln senkt den Blutdruck, reduziert Stress und hebt die Stimmung.



IMPRESSUM

Meine Hauptstadtpflege

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

Vivantes Forum für Senioren GmbH
Alt-Wittenau 90
13437 Berlin

REDAKTION

Christiane Hardt
Tel. 030 130 11 1810
Fax 030 130 11 1813
christiane.hardt@vivantes.de
www.vivantes-hauptstadtpflege.de

KONZEPTION

Sputnik GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 030 609 84 9740
Fax 030 609 84 9749
brockmann@sputnik-agentur.de
www.sputnik-agentur.de

Redaktionsteam: Julius Brockmann,
Rebecca Hoffmann, Hannah Schwalbe,
Tina Theißing, Lara Krampe, Jens Könning
Grafik und Layout: Kerstin Reichelt, Berlin

BILDNACHWEISE

Titelbild: Christoph Schieder, S. 3: ©Reiner Freese-x21de, S. 8 & 9: ©SenWGP, S. 15: ©Antje Bollinger, S. 16-20: ©Christoph Schieder, Grafik: ©Freepik.com, S. 22: ©Felix_Indarta | iStock.com, Grafik: ©shustrik | freepik.com, S. 23: oben links: ©mtcurado | iStock.com, oben rechts: ©danviewfinder | adobestock.com, unten: ©Aleksandar Todorovic | adobestock.com

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche Texte und Bilder unterliegen – sofern nicht anders gekennzeichnet – dem Copyright von Vivantes Forum für Senioren GmbH. Eine Vervielfältigung, Verbreitung und Weitergabe der Inhalte ist ohne eine schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

HAUS KAULSDORF

Leise rieselt der Schnee

Mit dem ersten Schneefall begannen im Haus Kaulsdorf die Weihnachtsvorbereitungen. Gemeinsam mit den Mitarbeitenden schmückten die Bewohnerinnen und Bewohner die mobilen Balkonkästen mit Tannenzweigen, um ihnen eine festliche Note zu verleihen. Der frische Schnee vor der Tür animierte dazu, einen Schneemann zu bauen und führte zu einer kleinen Schneeballschlacht. Ein schöner Start für eine festliche Zeit!



HAUS JUNGFERNHEIDE

Familien-Dinner



Drei Gänge in schöner Atmosphäre mit der Familie genießen. Im Haus Jungfernheide fand bereits zum zweiten Mal das Family Dinner statt. Dabei machten es sich die Bewohnerinnen und Bewohner so richtig gemütlich im großen Saal. Die Mitarbeitenden kredenzten als Vorspeise eine feine Kürbissuppe. Zum Hauptgang gab es Schweinelendchen im Speckmantel mit Pfifferlingen und Kartoffelstampf und zum Nachtisch eine Schokotasse mit Mango-Creme und frischem Obstsalat. So kann man sich es gut gehen lassen!

Jobmedi Berlin: Lokale Talente gewinnen

Etwa 2.500 Besucherinnen und Besucher kamen im Dezember zur Jobmedi. Mit einem eigenen Stand vertreten war auch die Vivantes Hauptstadtpflege. Im Interview sprechen Antje Bollinger vom Zentralen Bewerbermanagement und Christiane Hardt aus dem Marketing über die hiesige Personalgewinnung.

Mehr als 80 Aussteller waren gekommen, um sich als Arbeitgeber zu präsentieren. Die Teilnahme an der Jobmedi Berlin stellte sich für sie als eine gemischte Erfahrung dar. „Wir haben einige gute Gespräche geführt und halten an unserem Ziel fest, auch vor Ort Menschen für die Altenpflege und die Versorgung Pflegebedürftiger zu begeistern“, sagt Antje Bollinger. 2023 war das Team der Hauptstadtpflege auf sieben Ausbildungs- und Jobmessen.

VIELFÄLTIGE MASSNAHMEN

Um lokale Fachkräfte und Auszubildende zu gewinnen, setzt die Vivantes Hauptstadtpflege auf vielfältige Maßnahmen. Dazu gehört eine Mitarbeiterkampagne im Stadtgebiet, Social-Media-Kampagnen, Online-Ausschreibungen, Schulbesuche und proaktive Praktika-Angebote. Auch beim Boys' Day sind die Häuser regelmäßig mit von der Partie. Bollinger betont: „Unsere Kolleginnen und Kollegen sind sehr engagiert auf Messeauftritten. Menschen für die Versorgung Pflegebedürftiger zu begeistern, ist allen Berufsgruppen ein Anliegen.“ In 2024 werden es voraussichtlich zehn Termine sein. Es handelt sich dabei um Ausbildungsmessen, Fachmessen für Ausbildung und Studium sowie allgemeine Jobmessen. Jobs in der Pflege sind zukunftssicher, verantwortungs-

voll und gut bezahlt. „4078,14 Euro direkt nach der Ausbildung als Pflegefachkraft – welche Branche bietet das ihren Berufseinsteigern?“, fragt Antje Bollinger. Dennoch sinken die Ausbildungszahlen. Einen Grund sieht sie darin, dass die Branche noch immer



„Über alle Kanäle kann mit uns Kontakt aufgenommen werden, ohne lange Wartezeiten.“

Antje Bollinger

mit Vorurteilen zu kämpfen hat. Auch die Arbeit im Schichtdienst sei für viele junge Menschen unattraktiv.

REKRUTIERUNG IM AUSLAND

Auf die verstärkte Rekrutierung im Ausland angesprochen, erklärt Bollinger: „Wir gehen den Bedarf an Pflegefachpersonen proaktiv an. Der hiesige Fachkräftemarkt ist hart umkämpft und deckt den Bedarf bei Weitem nicht.“ Die Vivantes Hauptstadtpflege

setzt langfristig auf eine offene Kommunikation und verschiedene Kanäle, um Interessentinnen und Interessenten zu erreichen. „Wir sind immer für Euch da – das meinen wir so. Telefon, E-Mail, WhatsApp – über alle Kanäle kann mit uns Kontakt aufgenommen werden, ohne lange Wartezeiten“, betont Antje Bollinger. Praktika spielten dabei eine zentrale Rolle, um jungen Menschen Einblicke in die Pflegeberufe zu ermöglichen.

IMAGE WEITER VERBESSERN

„Wir werden daher weiter daran arbeiten, das angestaubte und klagende Image abzulegen und eine moderne, frische und farbenfrohe Ansprache zu etablieren“, sagt Christiane Hardt aus dem Marketing. Ihr sei es wichtig in der Werbung reale Mitarbeitende und Auszubildende zu zeigen und sie zu Wort kommen zu lassen. Die Jobmedi Berlin mag zwar bescheidene Besucherzahlen verzeichnet haben, für die Vivantes Hauptstadtpflege bleibt die Messe dennoch ein Baustein in der Bemühung, lokale Talente zu gewinnen. Die Herausforderungen seien vielfältig, sagt Antje Bollinger. Doch die Entschlossenheit, die die Vivantes Hauptstadtpflege zeige, spiegele sich in ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wider. „Es freut mich, dass sie sich auch an einem Samstag auf Messen engagieren, um Menschen für die Pflege zu begeistern.“ ◦

Mehr zu den Ausbildungen sowie den vielfältigen Arbeitsmöglichkeiten wie Freiwilligendienste, Praktika und Quereinstieg gibt es unter:
www.hauptstadtpflege-jobs.de



von links nach rechts: Christiane Hardt – Marketing | Kristin Stalla – Hygienemanagerin | Dunya Chaachouh – 1. Ausbildungsjahr | Torsten Pestner – Einrichtungsmanager | Binetta Jarmus – Freigestellte Praxisanleiterin | Madlen Franz – Recruiting Ausland | Sebnem Sarikurt – Qualitätsbeauftragte, Stellv. Pflegedienstleiterin

Freiheit auf vier Rädern



„An die Fahrprüfung erinnere ich mich noch gut. Wir sind auf dem Kurfürstendamm gefahren, bis zur Gedächtniskirche.“

Gerlinde Ritter, Bewohnerin Haus Dr. Hermann Kantorowicz

Von der Erfindung des Otto-Motors im 19. Jahrhundert bis hin zu voll-elektrischen Fahrzeugen: Das Auto fasziniert durch seine technische Entwicklung. Doch nicht nur das, für viele Menschen ist es – gerade in Berlin – auch ein Symbol für Veränderung und Freiheit.

Text: Arthur Molt, Fotos: Christoph Schieder

Thomas Kubeile aus dem Haus Dr. Hermann Kantorowicz darf man mit Fug und Recht als einen „Schrauber“ bezeichnen, wenn es um Autos und Motorräder geht. Der Spandauer begann seine Leidenschaft für motorisierte Fahrzeuge ganz klassisch mit einem MoFa, als er 15 war. Mit 18 machte er dann die Führerscheine für Auto und Motorrad. „Ich wollte das immer so schnell machen, wie es geht.“ Hilfreich war, dass er den Autoführerschein in den Achtzigern bei einer Bekannten machen konnte, die ihm einen guten Preis versprach. Er brauchte nur die nötige Mindestanzahl an Fahrstunden, um die Prüfung abzulegen. Danach wurde erstmal gefeiert mit den Freunden. „Das war auch so ein Claqueur-Ding“, sagt Thomas Kubeile über seine Vorliebe für Motorräder und Autos, die sich seit der Schulzeit gehalten hat.

Er zeigt uns ein Bild von einem grünbraunen Motorrad, eine ausgemusterte Maschine der Bundeswehr, die er selbst wieder fit machte. Besonders zuverlässig war das Gefährt leider trotzdem nicht, häufig musste er auch bei kleinen Ausfahrten wieder Reparaturen vornehmen, das Motorrad

vor dem „Kolbenfresser“ retten. Für den ausgebildeten Elektromaschinenbauer waren technische Herausforderungen aber auch reizvoll. Besonders tobte er sich an einem Motorrad aus, dass er selbst aus unterschiedlichen Teilen zusammenbaute. Er startete mit einem Rahmen und fügte die anderen Komponenten hinzu. Am Schluss fehlte nur noch „der letzte Schliff“ und er hätte sein „Kubeile-Motorrad“ bei der Zulassungsstelle anmelden können. Für das Herumschrauben an diversen Fahrzeugen mietete er sich eine Garage in Zehlendorf. Ein Rückzugsraum, in dem er sich in aller Ruhe mit seinem Hobby beschäftigen konnte.

EIN GEBRAUCHTER VW-KÄFER

Die Begeisterung für Technik teilt Bewohnerin Gerlinde Ritter nicht. Für sie ist ein Auto vor allen Dingen eins: praktisch. Ihr erstes Auto war ein gebrauchter VW-Käfer. Gerlinde Ritter arbeitete damals in einer großen Bäckerei in Spandau und nutzte das Auto für den Arbeitsweg. Auf dem Erinnerungsfoto aus den Sechziger Jahren, das eine Nachbarin aus dem Wohnungsfenster geschossen hat, ist festgehalten, wie sie in ihrer weißen Arbeitsschürze in den kleinen, rundlichen Wagen steigt.



Otto-Motor

Die Wurzeln des Automobils reichen zurück zu Nicolaus August Otto, der im 19. Jahrhundert den nach ihm benannten Otto-Motor entwickelte. Dieser Motor legte den Grundstein für die automobilen Revolution und führte zur Entstehung des ersten benzinbetriebenen Automobils. Die Ära der Dampfkutschen und Pferdewagen neigte sich dem Ende zu, und die Welt betrat eine neue Ära der Mobilität.



Frau Ritter kam 1961 mit ihrer Familie von Ostberlin nach Spandau, zwei Wochen vor dem Mauerbau. Ihren Führerschein machte sie bei der Fahrschule Knittel, die damals in Westberlin ziemlich bekannt war. „An die Fahrprüfung erinnere ich mich noch gut. Wir sind auf dem Kurfürstendamm gefahren, bis zur Gedächtniskirche.“

Das erste Auto von Thomas Kubeile war ein gebrauchtes gekauftes Ford Escort, für den er schon mit 18 das nötige Geld zusammenlegen konnte. An die erste längere Fahrt erinnert er sich noch gut: Es sollte nach Italien gehen. Doch in Bayreuth musste er erstmal eine ungeplante Pause einlegen. Der Motor versagte und musste ausgetauscht werden. Glücklicherweise konnte er über einen Kumpel im Autohandel schnell vor Ort eine Reparatur erreichen. Und so kam er tatsächlich noch nach Italien. Später fuhr er noch öfter mit 3–4 Freunden an die Adriaküste, zum Beispiel nach Rimini. Für Fahrten ins Ausland brauchte man damals noch einen separaten internationalen Führerschein. Er schiebt uns das hellgrüne Dokument aus Papier entgegen. Relikt einer vergangenen Zeit im Vergleich mit der heutigen Plastikkarte eines europäischen Führerscheins.

AB IN DEN URLAUB

Auch das Ehepaar Ritter nutzte das Auto gerne für Urlaubsfahrten. Am Steuer saß dann meistens Frau Ritter. Es ging sowohl nach Ostdeutschland



– zum Beispiel in den Thüringer Wald – als auch in westdeutsche Urlaubsgegenden, wie das Weserbergland. Für die Westberliner begann die Reise mit der Grenzübergangsstelle in Dreilinden und der Fahrt über die Transitstrecke durch die DDR. Was für viele jüngere Menschen in einem vereinten Europa abenteuerlich klingt, ist für Gerlinde Ritter kaum der Rede wert: „Daran hat man sich schnell gewöhnt. Wir kannten ja nichts anderes“, sagt sie.

An einige seltsame Erfahrungen mit den ostdeutschen Grenzen erinnert sich Bewohner Thomas Kubeile hingegen ganz genau. „An der Bornholmer Straße haben sie mir mal das Auto auseinandergenommen.“ Besonders hat sich ihm eine Begegnung auf einem Parkplatz am Rand der Transitstrecke eingepreßt. Er war über eine durchgezogene Linie gefahren. Der Grenzbeamte sprach ihn an und sagte „Eine durchgezogene Linie ist wie eine große Mauer. Da würden sie doch auch nicht einfach rüberfahren, oder?“ Ein Bußgeld von 20 Westmark war fällig. „Widerworte hat man in solchen Situationen damals nicht gegeben.“

Auto als Massenware

Henry Ford revolutionierte die Automobilindustrie, indem er die Fließbandproduktion einführte und das berühmte Ford Modell T auf den Markt brachte. Das Auto wurde erschwinglich und für die breite Bevölkerung zugänglich, was die Art und Weise, wie Menschen sich fortbewegten, für immer veränderte. Die Straßen füllten sich mit Fahrzeugen, und die Autobranche blühte auf.





Führerschein

Früher war der Führerschein nicht nur ein Schlüssel zum Auto, sondern auch ein Stück Papier, das Geschichten erzählte. Heute hingegen, in einer Ära der Digitalisierung und Plastikkarten, haben sich Führerscheine gewandelt. Der internationale Führerschein aus Papier, damals notwendig für Auslandsreisen, wirkt im Vergleich zu den heutigen einheitlichen EU-Führerscheinen fast nostalgisch.



MERCEDES-C-KLASSE

Gerlinde Ritter zeigt uns Fotos von den weiteren Autos, die sie durch ihr Leben begleitet haben: Ein knallroter Ford Taunus („leider hatte der nur wenig PS“), eierschalenfarbener Fiat und zuletzt ein silberfarbener Skoda. So jeweils sechs verschiedene Autos und Motorräder dürften es gewesen sein, meint Thomas Kubeile, die er in seinem Leben besessen hat. Zuerst waren es schnittige Modelle, wie ein Mazda 929 Coupé. Mit den Jahren wurden die Modelle dann etwas seriöser. Statt einem reparierten Motorrad der Bundeswehr, kaufte er sich später eines von BMW – hergestellt im Berliner Werk. Und als er sich die damals neu entwickelte Mercedes-C-Klasse kaufen konnte, war das schon ein „Hochgefühl“, sagt Kubeile. Er hatte sich das Auto schon lange ausgeguckt und konnte es einjährig direkt von einem Mercedes-Mitarbeiter abkaufen.

Im heutigen Verkehr würde Gerlinde Ritter lieber kein Autofahren. Es seien einfach zu viele Fahrzeuge unterwegs. In den Sechziger Jahren machte man sich da noch nicht so viele Gedanken, und ein Auto zu besitzen war ein Stück Normalität, solange man sich die Anschaffung leisten konnte. „Tja, warum kaufte man sich ein Auto? Warum stellt man sich eine Couch ins Wohnzimmer?“, so Frau Ritter auf die Frage, warum sie sich damals ein Auto für den Arbeitsweg innerhalb Spandaus anschaffte. ○



Ostalgie erleben

26 PS, Zweitakt-Motor und Höchstgeschwindigkeiten von 105 Kilometern pro Stunde: Die technischen Spezifikationen eines Trabants sind eher unspektakulär und doch ist der „Trabi“ Kult-Objekt. Wieso sich Menschen um Fotos mit dem Kult-Flitzer reißen, erklärt Thomas Schmidt von der Trabi-Safari.

Meine Hauptstadtpflege: Welche Menschen interessieren sich am meisten für die Rundfahrten und die Ausstellungen?

Thomas Schmidt: Zum einen sind das ältere Leute, die damals in der DDR aufgewachsen sind und ihren Kindern zeigen wollen, wie die Autos aus ihrer Jugend ausgesehen haben und natürlich Touristen, die sich das Auto ansehen wollen.

Welche Rolle haben Trabis damals im Leben der Menschen eingenommen?

Der Trabi wurde zwar immer für seine verbaute Technik belächelt; selbst in den 1980ern hatte er noch Technik aus den fünfziger Jahren und nur einen Zweitakt-Motor, aber er fuhr eben. Das war das Entscheidende. Ein Auto zu besitzen, gab ein Gefühl von Freiheit. Ich bin in der Provinz aufgewachsen und da war ein Auto das Ticket, um dahinzukommen, wohin man wollte. Früher war es eben etwas Besonderes, wenn man ein Auto besaß. Höchstens die Hälfte der Kinder, mit denen ich in die Schule gegangen bin, hatten eins. Für sie war es dann fast wie ein Familienmitglied. Alle haben ihren Autos Namen gegeben. Wir haben unseren Trabi „Herbie“, kurz für Herbert, genannt.

Wie haben sich die langen Wartezeiten auf Trabis ausgewirkt?

Weil die Menschen häufig über ein Jahrzehnt auf ihr Auto gewartet haben, hatten sie für sie einen ganz anderen Wert. Statt wie heute Autos zu verschrotten, wurde immer versucht, sie irgendwie fahrtüchtig zu erhalten. Am wichtigsten war, dass die

Zulassung nicht erlischt. Gebrauchte Autos waren aus dem Grund auch deutlich wertvoller als Neue, denn auf Gebrauchte musste man nicht warten. Viele haben auch zur Geburt ihrer Enkel einen Trabi bestellt, damit er passend zum 18. Geburtstag geliefert wird.

Haben Sie Geschichten von Besucherinnen und Besuchern, die besonders berührt oder emotional reagiert haben?

Ja, das haben wir häufiger, besonders bei der Trabi-Safari. Die wünschen sich dann ein bestimmtes Modell oder eine bestimmte Farbe, zum Beispiel einen weißen Trabi Kombi, weil es sie dann an das Auto erinnert, das sie früher gefahren sind. Das wollen sie dann auch ihren Kindern oder Enkeln zeigen. Sobald sie dann Platz genommen haben, kommen die Erinnerungen hoch, wie sie damals an die Ostsee oder über die „Highways des Ostens“ gefahren sind. Wir freuen uns immer, wenn wir den Menschen eine Reise in die Vergangenheit bieten können.

Wieso haben Sie persönlich eine Leidenschaft für die Autos entwickelt?

Ich bin im Süden Thüringens aufgewachsen. Damals haben wir alle im Plattenbau gewohnt und die gesamte Siedlung stand voll mit Trabis, Wartburgs und Ladas. Ein Nachbar hatte mal West-Besuch und dann ist plötzlich ein VW Golf in diese Siedlung gefahren. Rasend schnell hat sich eine Menschentraube um diesen Golf gebildet. Alle wollten einen Blick auf das „West-Auto“ werfen und die verbaute Technik bewundern. Heute hingegen



Thomas Schmidt

kümmert sich seit 2007 um die Öffentlichkeitsarbeit des Trabi-Museums und der Trabi-Safari. Das Museum bietet eine Vielzahl an exotischen Modellen des Kultfahrzeugs. Im Rahmen der Trabi-Safari können Interessierte in Rundtouren Berlin oder Dresden mit dem Zweitakter erkunden.

ist das Bild genau umgekehrt. Wenn ich mit meinem Trabi irgendwo stehen bleibe, kommen viele Leute und wollen sich reinsetzen und Fotos machen. Das ist verrückt und erinnert mich immer zurück an die Situation, als der VW Golf bei uns in der Siedlung war.

Wie kam es dazu, dass Interessierte nun Trabi-Touren unternehmen oder Ausstellungen betrachten können?

Die Trabi-Safari gibt es offiziell seit 2000, erst später, 2013, kam das Museum dazu. Entstanden ist die Safari im Prinzip aus einer Schnaps-idee: Der Gründer der Trabi-Safari besaß einen Trabi. Regelmäßig kamen Bekannte auf ihn zu und fragten, ob sie kurz den Trabi fahren könnten. So entstand die Idee, diese Rundfahrten touristisch anzubieten. Er kaufte zwei weitere Trabis und startete im Jahr 2000 mit drei Fahrzeugen. 2002 war in Dresden das Jahrhunderthochwasser, weswegen die Trabis nach Berlin in Sicherheit gebracht werden mussten. Dort boten die Gründer ebenfalls Touren an und stellten fest: In Berlin gibt es noch größeres Interesse an Trabis. Mittlerweile befindet sich der Großteil unserer Flotte, in Berlin mit 50 Autos. 12 sind in Dresden. ○

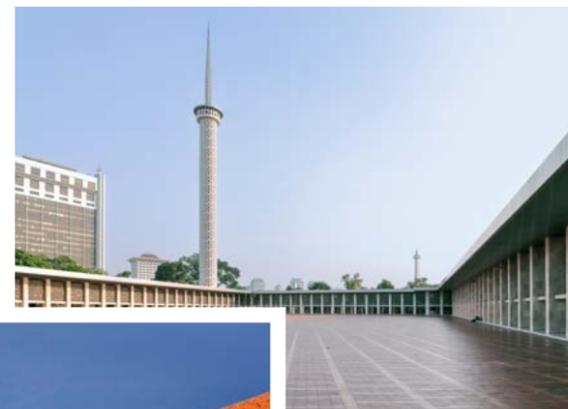
Multikulturell und modern

Jakarta

Die Hauptstadt Indonesiens ist eine Stadt der Gegensätze: Hier verschmelzen Tradition und Moderne zu einer pulsierenden Metropole, in der sich Arm und Reich gegenüberstehen und Wolkenkratzer neben Armenvierteln aufragen.



Die Istiqlal-Moschee zieht gläubige Muslime sowie Reisende an



Altstadt von Jakarta mit niederländischen Einflüssen



Die Städtepartnerschaft

- Besteht seit dem 22. April 1993
- Zusammenarbeit besonders in den Bereichen Kultur und Sport
- Schwerpunkt der Partnerschaft: Ausbau der Infrastruktur in Jakarta mit Fokus auf Verkehrsverbindungen, Trinkwasserversorgung und Entwässerung

Die Metropole Jakarta, auf der Insel Java gelegen, beherbergt etwa 35 Millionen Menschen auf einer Fläche von 7.315 Quadratkilometern und das nur acht Meter über dem Meeresspiegel. Die pulsierende Stadt spiegelt die breite Kultur Indonesiens wider. Besucherinnen und Besucher können eine Vielzahl von Sehenswürdigkeiten entdecken, darunter die niederländisch geprägte Altstadt, die Istiqlal-Moschee und das Nationaldenkmal.

KOTA TUA

Jakarta war einst die Hauptstadt der niederländischen Kolonien und wurde so auch von der niederländischen Architektur beeinflusst. Wer noch heute etwas von diesem besonderen Flair erleben möchte, sollte Kota Tua besuchen. Inmitten der modernen Skyline findet man die Altstadt Jakartas, die noch heute ein lebendiges Denkmal der niederländischen Kolonialzeit ist. Kota Tua ist von historischen und sorgfältig restaurierten Gebäuden gespickt, die ein Fenster in eine andere Zeit öffnen. Ein Spaziergang durch diese Gegend fühlt sich an wie eine Zeitreise, insbesondere wenn man das Sejarah Jakarta, das Museum der Stadtgeschichte, und das

Wayang-Museum besucht. Hier können Besuchende die faszinierende Geschichte der Stadt und die traditionelle indonesische Puppenkunst entdecken.

ISTIQLAL-MOSCHEE

Mit ihrer beeindruckenden Größe zieht die Istiqlal-Moschee im Herzen von Jakarta gläubige Muslime, Touristinnen und Touristen und bedeutende Persönlichkeiten aus aller Welt an. Nach der Unabhängigkeit Indonesiens im Jahr 1949 wurde der Bau der größten Moschee Südostasiens veranlasst und im Februar 1978 abgeschlossen. Das imposante Gotteshaus bietet Platz für nahezu 120.000 Gläubige und bildet so das religiöse Zentrum der Hauptstadt. Etwa 90 Prozent der Einwohnerinnen und Einwohner gehören dem muslimischen Glauben an. Auch Nicht-Muslime sind in der National-Moschee gern gesehene Gäste.

MONAS, DAS NATIONALDENKMAL

Das Nationaldenkmal, auch Monas genannt, ragt am Merdeka-Platz als imposanter Obelisk empor, ein Symbol der indonesischen Unabhängigkeit. Das 137 Meter hohe Denkmal beeindruckt nicht nur durch seine Architektur, sondern auch durch seine

historische Bedeutung. An diesem Ort wurde 1945 die erste Flagge der Republik Indonesien gehisst. Die krönende Bronzeflamme, überzogen mit 32 Kilogramm Blattgold, soll das ewige Feuer der Freiheit symbolisieren. Im Sockel des Denkmals befindet sich ein Museum, das in kleinen Schaukästchen den Unabhängigkeitskampf zeigt. Besucherinnen und Besucher können mit einem Fahrstuhl zur Aussichtsplattform fahren, von der sie einen eindrucksvollen Blick über Jakarta genießen können. ○



Nationaldenkmal am Merdeka-Platz

Gemütlich durch den Winter

Draußen ist es kalt und die Tage sind kurz. Zeit, es sich drinnen gemütlich zu machen. Der Winter eignet sich perfekt ein gutes Buch. Insbesondere für Seniorinnen und Senioren, die im Winter vielleicht mehr Zeit im Inneren verbringen, bietet das Lesen eine wunderbare Möglichkeit, sich zu entspannen und geistig aktiv zu bleiben.

In den kalten Monaten gibt es nichts Schöneres, als sich in eine warme Decke zu kuscheln und in die Seiten eines Buches einzutauchen. Diese Jahreszeit ermutigt zu behaglichen Lesestunden, sei es am knisternden Kaminfeuer oder einfach unter einer gemütlichen Decke auf dem Sofa. Die Ruhe des Winters schafft den idealen Rahmen, um in verschiedene literarische Welten einzutauchen.

Memoiren und Biografien bieten inspirierende Einblicke in vergangene Zeiten, während Krimis und Romane eine spannende Flucht aus dem Alltag ermöglichen. Ratgeber zu Gesundheit und Wohlbefinden können eine Informationsquelle sein, und nostalgische Bücher über vergangene Jahrzehnte können Erinnerungen wecken und zum Erzählen anregen.

Lesen im Winter ist nicht nur eine angenehme Freizeitbeschäftigung, sondern hat auch nachgewiesene Vorteile für die geistige Gesundheit. Es fördert die Konzentration, stärkt das Gedächtnis und bietet eine willkommene Abwechslung von Bildschirmen. Es ist eine Form der Entspannung, die zu innerer Ruhe führen kann, gerade in einer Zeit, in der das Wetter draußen oft unfreundlich ist.

Wir haben uns für Sie auf dem Büchermarkt umgesehen und stellen Ihnen auf der rechten Seite ein paar Romane vor. 



UWE FLECKNER
IM SCHATTEN
DER BLAUEN PFERDE
ROMAN

Maximilian Kisch ist ein Besessener. Schon sein halbes Leben jagt der Kunsthistoriker vergeblich ein verschwundenes Gemälde des

Blaue-Reiter-Malers Franz Marc. Dessen Spuren verloren sich nach der Münchner Ausstellung „Entartete Kunst“ in der privaten Sammlung Hermann Görings. Seitdem rätselt die Kunstwelt über den Verbleib. Ein letztes Mal will Max im Getty Center in Los Angeles Nachlässe auf neue Hinweise durchforsten – und macht, unterstützt von seiner Kollegin Jessica Steiner, tatsächlich einen erstaunlichen Fund. In ebenso spannenden wie historisch belegten Rückblenden erzählt Uwe Fleckner die Geschichte des berühmten Gemäldes: von seiner Entstehung, seinen Sammlern, einer trickreichen Entführung und einem ungeheuren Verdacht.

Uwe Fleckner, „Im Schatten der blauen Pferde“, C. Bertelsmann, 368 Seiten



IVONNE HÜBNER
AUS SALZ
UND ASCHEN
ROMAN

Niederschlesien zu Beginn des 20. Jahrhunderts: Tommys Zuhause ist die Glashütte. Seit seinem fünften Lebensjahr steht er im Dienst der Hüttenherren Seibert. Obwohl die Arbeitsbedingungen unmenschlich sind, scheitern Tommys Versuche, der Hütte den Rücken zu kehren. Nicht zuletzt wegen der Fabrikantentochter Elli Seibert, die ihm immer wieder

Halt gibt. In den umstürzlerischen Kriegsjahren, in deren unheilvollen Sog auch die nächste Generation gerissen wird, ringen Elli und Tommy gegen alle Widerstände um ihre Liebe.

Ivonne Hübner, „Aus Salz und Asche“, dtv, 576 Seiten



NELE NEUHAUS
Monster
ROMAN

Im Feld wird die Leiche eines jungen Mädchens gefunden. Die 16-jährige Larissa wurde erdrosselt. Durch eine DNA-Analyse gerät ein abgelehnter af-

ghanischer Asylbewerber, der erst zu einer Haftstrafe verurteilt, aber nach einer Haftbeschwerde auf freien Fuß gesetzt wurde, ins Visier der Polizei. Er kann untertauchen, bevor Pia und Bodenstein mit dem Mann sprechen können.

Auf einer Landstraße im Hintertaunus wird nachts ein Mann von einem Auto erfasst und getötet. Sein Körper ist übersät mit Bisswunden, sein Gesicht entstellt. Der Mann hatte bei einem illegalen Autorennen eine schwangere Frau getötet. Wovon ist er geflohen und wer hat ihn so zugerichtet?

Pia und Bodenstein stoßen auf immer mehr rätselhafte Todes- und Vermisstenfälle und auf eine Parallele zum Mordfall Larissa. Ohne es zu ahnen, steuern sie auf eine Katastrophe zu.

Nele Neuhaus, „Monster“, Ullstein Hardcover, 560 Seiten

Info

Unter folgendem Link hat die Stadt Berlin eine Übersicht der Bibliotheken in Berlin und deren Serviceleistungen aufgeführt:

www.service.berlin.de/stadtbibliotheken



Betreuungsassistentin
Ilka Schröder (41)



Bewohner
Peter Garz (61)



Auf einen Plausch ...

...im Haus Weidenweg. Bewohner Peter Garz und Betreuungsassistentin Ilka Schröder geben uns in unserer Rubrik „Nachgefragt“ persönliche Einblicke.

Nehmen Sie sich immer gute Vorsätze fürs neue Jahr vor. Gelingt es Ihnen sich daran zu halten? Was ist Ihr Tipp fürs Halten?

Peter Garz: Ich nehme mir vor, mehr Sport zu treiben. Das ist das erste Mal, dass ich das versuche. Wichtig ist, dass man Leute mit einbindet, die einen animieren, sich an die Vorsätze zu halten.

Ilka Schröder: Ich habe mir immer mal wieder vorgenommen mit dem Rauchen aufzuhören. Bislang hat es leider nicht geklappt. Dennoch sollte man es immer wieder versuchen.

Erzählen Sie uns von einer ihrer schönsten Kindheitserinnerungen?

Peter Garz: Damals war ich mit meiner Oma zu Besuch an der Pferdekoppel.

Ilka Schröder: Besuche bei Oma und Opa waren immer sehr schön. Daran erinnere ich mich gerne zurück.

Was war ihr Traumberuf als Kind und als was haben Sie dann gearbeitet?

Peter Garz: Als Kind wollte ich immer gerne später im Beruf mit Tieren arbeiten. Ich habe dann in der Pflanzenproduktion gearbeitet und war Bauer.

Ilka Schröder: Pilotin war mein Traumberuf als Kind. Heute arbeite ich als Verkäuferin, Betreuungsassistentin und als Pflegekraft.

Welches Land oder welche Stadt würden Sie gerne bereisen?

Peter Garz: Toronto in Kanada wäre eine Stadt, die ich gerne bereisen würde.

Ilka Schröder: Die Polarlichter würde ich mir gerne einmal in Norwegen anschauen.

Welche bekannte Persönlichkeit würden Sie gerne treffen und was würden Sie sie fragen?

Peter Garz: Den ehemaligen US-Präsident Obama. Aber nicht, um ihn etwas zu fragen, sondern einfach nur, um ihm die Hand zu schütteln.

Ilka Schröder: Da fällt mir so spontan keine bekannte Persönlichkeit ein.

Worüber haben sie das letzte Mal herzlich gelacht?

Peter Garz: Beim Malen gestern in der Kunsttherapie habe ich herzlich gelacht.

Ilka Schröder: Gerade jetzt, beim Ausfüllen dieses Fragebogens.

Wie alt wären Sie gern noch einmal und warum?

Peter Garz: 20 wäre ich gerne noch einmal. Da war ich noch gesund.

Ilka Schröder: Ich wäre gerne nochmal 20 Jahre, allerdings mit dem Wissen von heute.

Bitte vervollständigen Sie die Sätze.

Mein Lebensmotto lautet...

Peter Garz: ... Das Glas ist immer halb voll und nicht halb leer.

Ilka Schröder: ... frech, wild und wunderbar.

Ich habe noch nie...

Peter Garz: ... meine Frau betrogen.

Ilka Schröder: ... Bungee-Jumping ausprobiert.

Ich liebe...

Peter Garz: ... Union Berlin und Eisbären.

Ilka Schröder: ... die Ostsee.

Freundlich sein...

Peter Garz: ... ist mir wichtig.

Ilka Schröder: ... ist das halbe Leben.

Fernsehen...

Peter Garz: ... ist super.

Ilka Schröder: ... mag ich nicht.

Glück bedeutet mir...

Peter Garz: ... das ich wieder so lebensfroh bin.

Ilka Schröder: ... im Lotto zu gewinnen.

Ich werde wütend...

Peter Garz: ... Ungerechtigkeit.

Ilka Schröder: ... Chaos.

Ob mehr Geld sparen, Sport treiben, sich gesünder ernähren oder mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen, der Jahreswechsel scheint einen wahren Zauber innezuhaben. „Das neue Jahr bringt eine gewisse Aufbruchstimmung und einen Hoffnungsschimmer in der dunklen Jahreszeit“, erklärt Kathrin Meyer, Coach und selbsternannte Veränderungsverfechterin. Doch diese Aufbruchstimmung hält oft nicht lange an, denn nur die wenigsten Neujahrsvorsätze werden wirklich umgesetzt.

Tatsächlich schaffen es nur 20 Prozent der Menschen, neue Gewohnheiten in ihrem Alltag fest zu integrieren. Der maßgebliche Faktor liegt oft im Vorsatz selbst. „Das Warum hinter den Vorsätzen spielt eine entscheidende Rolle. Möchte ich wirklich für mich abnehmen oder nur weil meine Mitmenschen angemerkt haben, dass ich zugenommen habe? Es muss klar sein, warum ich etwas ändern will“, erläutert Meyer. Ein Vorsatz sei immer nur ein Wunsch, aber noch lange kein Ziel.

WÜNSCHE IN ZIELE UMWANDELN

„Unser Gehirn ist auf Routinen programmiert. Veränderungen mag es nicht so gerne, da sie besonders viel Energie erfordern. Umso wichtiger ist es, Ziele so attraktiv zu gestalten, dass das Gehirn keine Ausreden erfindet“, erzählt die Veränderungsverfechterin. Deshalb sollten Neujahrsvorsätze klar definiert und die Ziele „smart“ formuliert werden. Ein gutes Beispiel für ein solches Ziel könnte lauten: Am 30. Juni 2024 wiege ich 65 Kilogramm und gehe drei Mal pro Woche ins Fitnessstudio. Ziele in kleine, realistische Schritte zu unterteilen hilft, die Motivation hochzuhalten, da auch die Erreichung von kleinen Zielen Dopamin, ein Glückshormon, ausschüttet.

Meyer empfiehlt darüber hinaus, das Ziel handschriftlich festzuhalten: „Hier geht es besonders um die Ansprache aller Sinne. Je mehr Sinne ich bei einem Vorsatz anrege, desto mehr schärfe ich das Gehirn und das Ziel wird nicht so schnell vergessen.“

RÜCKSCHLÄGE GEHÖREN DAZU

„Rückschläge sind leider normal – denn das Gehirn wehrt sich mit aller Macht gegen die Änderung in seiner Routine“, sagt Meyer. Wer kennt es nicht? Wollte man gerade noch eine Runde spazieren gehen, um sich mehr zu bewegen, regnet es plötzlich draußen oder die Wohnung muss dringend mal geputzt werden. In solcher Situation empfiehlt

„Das neue Jahr bringt eine gewisse Aufbruchstimmung und einen Hoffnungsschimmer in der dunklen Jahreszeit.“

Kathrin Meyer, Coach

Meyer, sich das Warum wieder vor Augen zu führen: „Es ist entscheidend, nicht nach kleinen Rückschritten direkt zu resignieren, sondern weiter am Ball zu bleiben. Ist das Ziel gerade wirklich nicht erreichbar oder bin ich nur zu bequem, um meine alte Routine zu durchbrechen?“

Dabei kann das Umfeld eine wichtige Rolle spielen. Freunde und Familie können durchaus unterstützen und motivieren, doch es kommt vor, dass man auch mal auf Widerstand und Neid trifft. „Einige können nicht verstehen, warum kein Alkohol getrunken oder Süßigkeiten genascht werden, und wünschen sich die Person mit den alten Gewohnheiten zurück“, erzählt Meyer.

KLARE ZIELSETZUNG

Eine neue Gewohnheit und Routine in sein Leben zu integrieren, benötigt

vor allem eins: Zeit. Studien zeigen, dass es zwischen 21 Tagen und einem halben Jahr dauern kann, bis neue Routinen etabliert sind. Während das Gehirn anfangs viel Energie aufwenden muss, um die neue Gewohnheit fest zu integrieren, wird sie mit der Zeit fest verankert. „Oft kommt es darauf an, wie lange man eine schlechte Angewohnheit oder die alte Routine hatte. Das Verlernen nimmt oft sieben Mal mehr Zeit in Anspruch“, so Meyer. „Als Faustregel kann man sagen: Das Annehmen einer neuen Gewohnheit dauert etwa sechs Wochen. Seien Sie daher gnädig mit sich selbst.“ Eine klare Zielsetzung, regelmäßige Reflexion und kleine Teilziele sind entscheidende Faktoren, die den Prozess des Am-Ball-Bleibens erleichtern. Der Weg von einem Neujahrsvorsatz zu einer langfristigen Gewohnheit ist nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Reise der Selbstentdeckung. „Ich würde allen raten: Machen Sie es einfach.

Probieren Sie sich aus und bleiben Sie dran. Veränderung braucht Zeit.“ ◯



Kathrin Meyer ist die Veränderungsverfechterin – sie unterstützt Menschen ihre Ziele und Projekte erfolgreich und nachhaltig umzusetzen. Sie hat 27 Jahre Erfahrung im Projektmanagement und Ausbildungen als Changemanagerin und systemischer Coach.

In kleinen Schritten zur großen Wirkung

Neues Jahr, neues Glück – getreu diesem Motto nimmt sich jeder dritte Mensch in Deutschland Neujahrsvorätze vor. Doch wie sinnvoll sind sie und wie kann man die eigenen Ziele am besten umsetzen?



Kathrin Meyer

Die ehemalige DDR-Fechtmeisterin teilt täglich Coaching-Tipps im Radio Paradiso und veröffentlichte E-Books zum Thema Unzufriedenheiten überwinden.

Mehr dazu: www.kathrin-meyer.com

Schwedenrätsel

Halten Sie Ihre grauen Zellen fit!
Sudoku, Quiz oder Rätsel –
Denksport ist ein Plus für den Kopf.
Finden Sie die Lösung?

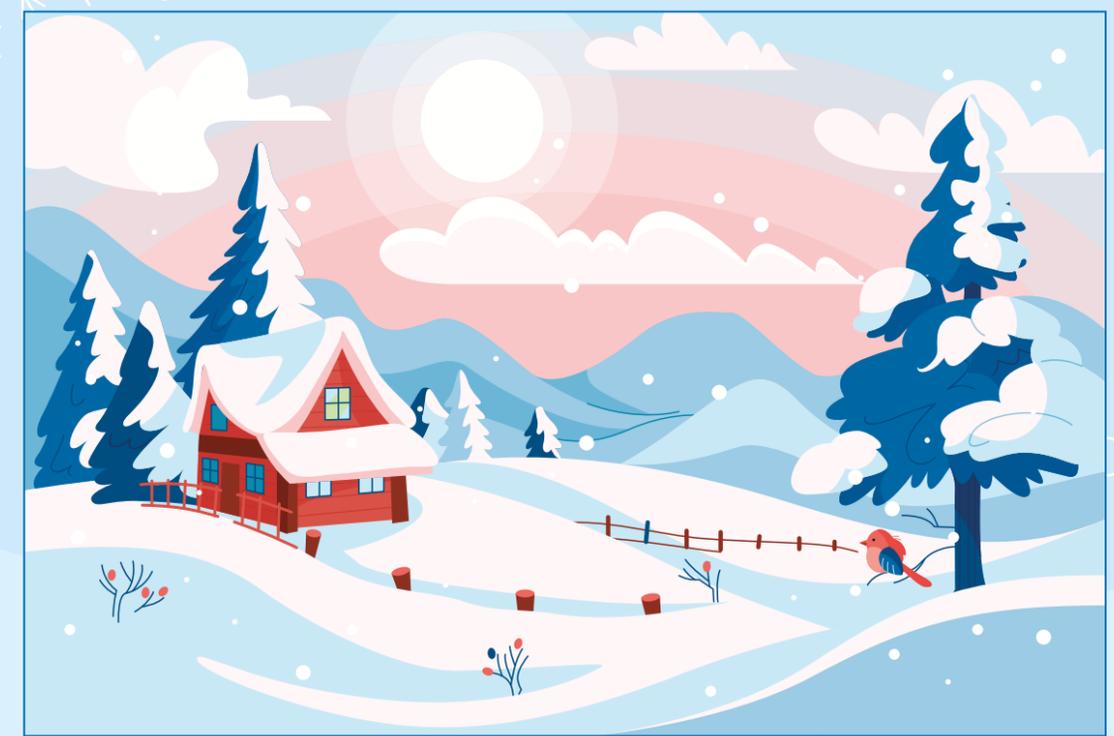
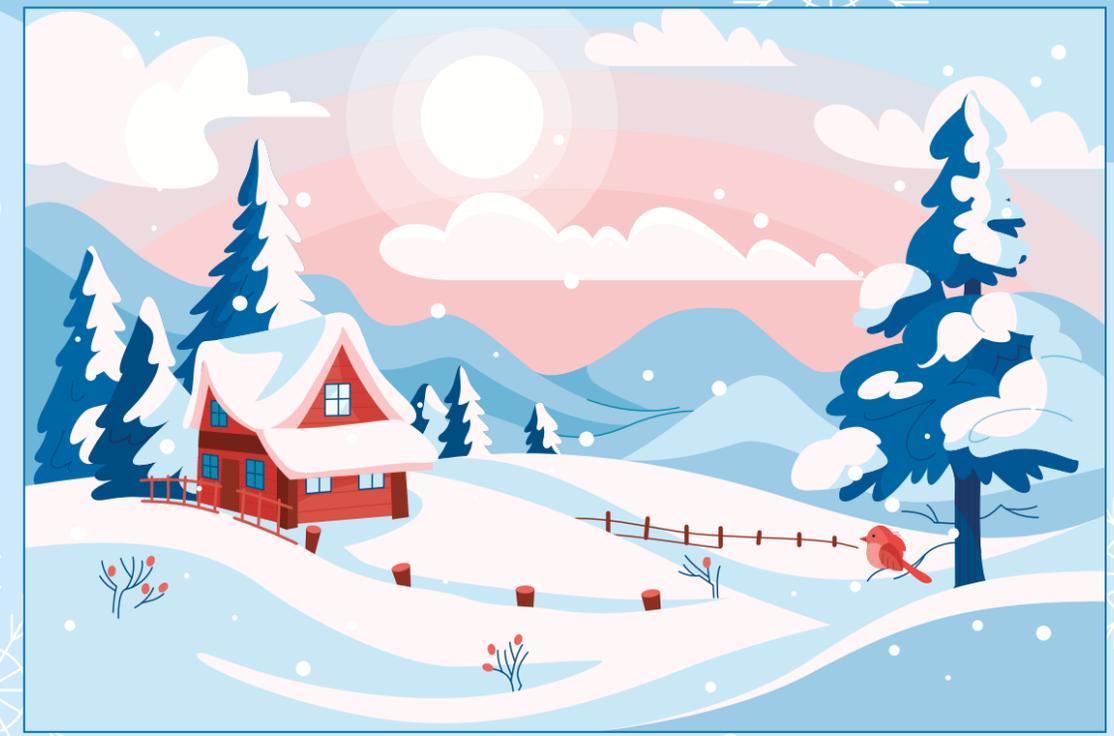
Ihre Lösung

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Pfleger, Fürsorge	an-nähernd, ungefähr	stampfen, hart auf-treten	Sahne	↓	bezeichnen; taufen	Auslese der Besten	↓	Staat in Nahost, Persien
↳							○ 4	Feuerkröte
Fischfett					mäßig warm			
grenzenlose Unvernunft								
Frau, die ein fremdes Kind stillt				○ 7	Rassehund	falscher Zopf; Toupet		
Aristokratie	zeitliche Länge		Nachbarschaft					
↳			↓	Verzeichnis, Aufstellung		rissig, uneben		Kzw.: unbekanntes Flugobjekt
US-Boxlegende (Muhammad)				ein Farbton				
un-genau; konturlos			○ 3					
Stimmzettelbehälter		törichter Mensch		Kraftfahrzeug, Wagen				
↳				Bücherbord		Abstellraum für Fahrzeuge		Vater und Mutter
slaw. Herrschertitel	eingerollte Mehlspeise		Spiel-leitung (Kunst, Medien)				○ 2	
↳			↓	der-zeitig; zeit-gemäß		Universum		
tschechische Hauptstadt					Ruhe-pause			kleines stehen-des Ge-wässer
Camp		japanische Kampfsportart						
↳							○ 6	
Gesichtspunkt		zwei Dinge, Menschen			be-stehen, existieren			
↳			○ 5			Training, praktische Erfahrung		Sprecher
Senke im Gelände				Schling-, Urwald-pflanze	Zeit-messer			
Autoren-nen, -stern-fahrt								Opern-solo-gesang
↳			Strudel-wirkung		Nass-zelle, Feucht-raum			
Heilverfahren; Heil-urlaub		ein Planet						
↳				○ 8	zu keiner Zeit			○ 1
Baustoff		Violinist						

Viel Spaß beim Suchen!

Diese beiden Bilder sehen komplett gleich aus? Nicht ganz. Wir haben zehn kleine Unterschiede versteckt.



© pikisuperstar / Freepik.com



Der neue Passat Business-Klasse neu erleben



Jetzt bei uns bestellbar.

Elegance: Kraftstoffverbrauch in l/100 km: kombiniert 5,4-5,0; CO₂-Emission in g/km: kombiniert 143-131. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor. Angaben zu Verbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs.

Erfolg hat viele Faktoren. Oft sind es aber gerade die alltäglichen Dinge, die den entscheidenden Unterschied ausmachen. Wie entspanntes Ankommen – ob beim Business Lunch oder Fußballtraining der Kids. Der neue Passat – den es zukünftig übrigens nur als Variant geben wird – gibt Ihnen jetzt noch mehr Raum zum Wohlfühlen und begeistert mit sportlichem Design, hohem Komfort und innovativen Technologien.

Entdecken Sie das faszinierende Design des neuen Passat. Elegant und sportlich zugleich, strahlt seine breitere, längere und flachere Silhouette pure Dynamik aus – und bleibt doch zu jeder Zeit seiner unverkennbaren Passat DNA treu.

Einsteigen, anschnallen – und fast vergessen loszufahren. Im neuen Passat könnte Ihnen das nicht nur wegen seiner optionalen ergoActive Sitze mit Massagefunktion durchaus passieren. Denn mit seinem beeindruckenden Interieur, der großzügigen Raumgestaltung und seinem Fokus auf innovative Technologien und elegantes Design setzt er neue Maßstäbe.

Der neue Passat deckt dabei das komplette Spektrum der Benzin- (TSI), Diesel- (TDI), Mild-Hybrid- (eTSI) und Plug-in-Hybridantriebe (eHybrid) ab. Mit bis zu 100 km elektrischer Reichweite und einer DC-Schnellladefunktion werden die optimierten eHybrid-Modelle eine Brücke zur E-Mobilität schlagen – konzipiert für alle Autofahrer, die auf der Kurz- und Mittelstrecke elektrisch unterwegs sein möchten, aber große Distanzen ohne Ladestopp zurücklegen wollen.

Erfahren Sie mehr über den neuen Passat.



Mehr Infos zum neuen Passat gibt es hier:



Der neue Passat ist ab sofort bei uns bestellbar. Wir freuen uns über Ihren Besuch und beantworten Ihnen gern Ihre Fragen.

Volkswagen Automobile Berlin & Potsdam

www.vw-ab.de

