Paderborn: jetzt
Magazin für Paderborn

Pastoralverbund Paderborn Nord-Ost-West

Katholisch in Paderborn

Ausgabe 1/2022

Frühling/Sommer 2022

Das Leben ist kostbar

Eine Krebsdiagnose ändert alles. Die Psychoonkologin Sandra Schnülle unterstützt Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Sie ermutigt Patienten, selbstbewusst mit der Krankheit umzugehen, denn Krebs ist schon lange kein Todesurteil mehr.

Interview S. 6, Reportage S. 12

Zusammen sind wir viele. Gemeinsam sind wir eins.

Ihr Vorteil: ganz gleich, wie sich Ihre Lebenssituation verändert, wir stehen mit Fachkompetenz an Ihrer Seite! Mit unserem Netzwerk aus Einrichtungen und Serviceangeboten bieten wir Ihnen schnell und zuverlässig Hilfe in allen Lebenslagen.

Ihre Wegbegleiter und Lebensqualitätsgestalter in der Region Paderborn.

Der VKA ist Ihr moderner Komplexanbieter in der Altenhilfe im Erzbistum Paderborn. Wir setzen sowohl im medizinisch-pflegerischen als auch im administrativen Bereich hohe Qualitätsstandards. Mit acht Einrichtungen und einem mobilen Pflegedienst sind wir für Sie in der Region Paderborn vor Ort.

Sie haben Fragen rund um das Thema Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten? Sie möchten nicht jeden Tag selbst kochen oder möchten lieber in Gesellschaft essen? Oder wünschen Sie Betreuung? Ob zu Hause, tagsüber mit Abwechslung und sozialen Kontakten, für kurze Zeit während Ihre Angehörigen im Urlaub sind, gut versorgt sein möchten oder dauerhaft einen Platz suchen, an dem Sie sich auch weiterhin wohlfühlen – wir sind für Sie da.

Lernen wir uns kennen!

- St. Elisabeth in Paderborn
- Pauline von Mallinckrodt in Paderborn
- Marienheim in Salzkotten
- St. Josef in Bad Lippspringe
- St. Vincentius in Scherfede
- Sankt Nikolaus in Nieheim
- VKA Mobile Dienste St. Katharina Paderborn mit
- Liboriushaus Wohnen + Leben in Paderborn (ab dem 01.07.2022)

vka

Verbund katholischer Altenhilfe | Paderborn

Unsere Familie – Alles aus einer Hand

- **Beratung**
- **Mobiler Menüservice**
- **Offener Mittagstisch**
- **Betreuung**
- **mobiler Pflegedienst**
- **Wohngemeinschaft**
- **Tagespflege**
- **Kurzzeitpflege**
- **Stationäre Pflege**

Wir freuen uns auch immer über Menschen, die unsere Teams ergänzen wollen. Initiativbewerbungen sind uns jederzeit willkommen.

www.vka-pb.de

INHALT

Titelbild:
Illustration von Birgit Kloppenburg

EDITORIAL
von Pfarrer Thomas Stolz ... 05

KONTAKTE Adressen, Telefonnummern, Mailadressen und Öffnungszeiten der Pastoralverbünde in Paderborn ... 05

INFOS AUS DEM ERZBISTUM PADERBORN Klimagerechtigkeit ist sozial ... 20

Diagnose Krebs
„Du bist kostbar" Interview mit Sandra Schnülle, Brüderkrankenhaus St. Josef ... 6
„Das Projekt Pankreaskarzinom" Wie Franz-Josef S. seine Erkrankung überstanden hat. ... 12

90 Stockwerke in 45 Minuten
Günter Krüssmann ist 80, aber das sieht man ihm nicht an. Das liegt an seinem Sportprogramm. Er ist leistungsfähiger als viele, die Jahrzehnte jünger sind. ... 16

Stark im Kopf
Die Bonifatius-Grundschule in Paderborn hat das Projekt „!Respect" gestartet, um aggressives Verhalten schon im Ansatz zu verhindern. ... 22

„Niederlagen gehören zum Erfolg"
Bernhard Westerhorstmann ist ein erfolgreicher Unternehmer, aber auch er hat geschäftliche Niederlagen erlebt. Er hat daraus seine eigenen Lehren gezogen. ... 26

Nachgefragt: Martin Strätling (MiCado)
Martin Strätling leitet den Migrationsfachdienst MiCado in Paderborn, eine der wichtigsten Anlaufstellen für Flüchtlinge aus der Ukraine. ... 30

IMPRESSUM

Herausgeber:
Pfarrer Thomas Stolz (V.i.S.d.P.) Pastoralverbund Paderborn Nord-Ost-West , Dr.-Rörig-Damm 35, 33102 Paderborn, Tel.: 05251 54005-0
E-Mail: thomas.stolz@pv-paderborn-now.de

Redaktion: Pfarrer Thomas Stolz, Karl-Martin Flüter
Texte und Fotos*: Karl-Martin Flüter
Gestaltung: Maira Stork, Karl-Martin Flüter, Birgit Kloppenburg (Illustrationen)

Pressebüro Flüter, Paderborn
Tel.: 05251 8791900
E-Mail: info@pressebuero-flueter.de

Anzeigen: Astrid Rohde (verantwortlich)
E-Mail: anzeigen@bonifatius.de

Druck und Verlag: Bonifatius GmbH
Druck · Buch · Verlag
Geschäftsführer: Ralf Markmeier, Tobias Siepelmeyer

Die Erstellung dieses Magazins erfolgt in Zusammenarbeit mit den Pastoralverbünden Paderborn Nord-Ost-West und Paderborn Mitte-Süd sowie „Der Dom", Katholisches Magazin im Erzbistum Paderborn.

*wenn nicht anders gekennzeichnet

Historische Zeugnisse & Erinnerungen

Grabsteine und Skulpturen können Erinnerungen lebendig machen. So werden die steinernen Zeugen zu Geschichtenerzählern. Historische Grabmale sind Orte, an denen die Geschichte ihrer Zeit erhalten bleibt.

Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht nicht auf irgend einem Platz, sondern im Herzen seiner Mitmenschen.

Albert Schweitzer

Die Friedhofskultur schreibt Tag für Tag die Geschichte. Sie lässt sich als lebendiges Geschichtsbuch betrachten, in dem täglich neue Seiten aufgeblättert werden. Alte Friedhöfe sind historisch bedeutsam. Ihre Pflege ist Teil eines aktiven Denkmalschutzes und so auch historisch werterhaltend. Ein hervorragendes Beispiel für diese Friedhofskultur ist der Paderborner Ostfriedhof, der bereits 1866 eingeweiht wurde. Zahlreiche steinerne Zeugen - Grabsteine und Skulpturen - erzählen dort die Geschichte und Geschichten der Bürger*innen der Stadt Paderborn. Bei einem Rundgang können sich dort Beobachtungen in lebendige Erinnerungen verwandeln.

Auf dem Paderborner Ostfriedhof sind zahlreiche historische Grabmale erhalten. Sie sind Zeichen ihrer ganz eigenen Zeit und gleichzeitig historische Zeugnisse.

Amt für Umweltschutz und Grünflächen
Am Hoppenhof 33 | 33104 Paderborn
www.paderborn.de

paderborn.de
Paderborn überzeugt.

Editorial

Titel

von Pfarrer Thomas Stolz

Liebe Leserinnen und Leser,

das Leben ist kostbar und wertvoll, das Leben ist bunt und vielfältig, das Leben hat Höhen und Tiefen, Freude und Trauer, das Leben ist der wertvollste Schatz, den wir Menschen besitzen und ein großartiges Geschenk. Leben geben wir uns nicht selbst, sondern wir bekommen es gegeben. Letztlich dreht sich immer alles um das Leben.

Pfarrer Thomas Stolz ist Leiter des Pfarrverbundes Paderborn Nord-Ost-West

Mir kommen bei dem Stichwort „Leben" immer der Text aus dem Buch Kohelet 3 in Erinnerung: „Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit". Und im Vers Kohelet 3, 11 steht: „Gott hat alles zu seiner Zeit auf vollkommene Weise getan. Überdies hat er die Ewigkeit in alles hineingelegt, doch ohne dass der Mensch das Tun, das Gott getan hat, von seinem Anfang bis zu seinem Ende wiederfinden könnte".

Für mich wird in diesem Vers die Unendlichkeit des Lebens deutlich und die Unbegreiflichkeit des Lebens. Wir Menschen können das Leben in seiner Ganzheit, Einmaligkeit nicht fassen, sondern nur bewundern und bestaunen als ein großes Geheimnis Gottes, seiner Schöpfung.

Wir Menschen können alles in unserer Kraft liegende tun, um Leben zu schützen und lebenswert zu erhalten. In den Krankenhäusern, den Pflegeheimen, den Betreuungseinrichtungen, überall dort, wo Menschen Not leiden und das Leben von Menschenbedroht ist. Frieden stiften, damit kein Krieg Leben vernichtet. Aber auch Frieden stiften im sozialen Bereich, im Ausgleich zwischen reich und arm, in Bildung, Ernährung und vielem mehr. Leben ist so viel mehr als ich fassen kann. Aber eins weiß ich: „Leben ist so unendlich kostbar!"

Ihnen allen einen gesegneten, schönen, sonnigen und hoffentlich friedlichen Sommer! Genießen Sie das Leben! Ihr Pfarrer Thomas Stolz

Ihr Pfarrer Thomas Stolz

Pastoralverbund Paderborn Mitte-Süd

Zentralbüro
Domplatz 4, 33098 Paderborn
Tel.: 05251 - 5449390
Fax: 05251 - 5449395
E-Mail: pfarrbuero@katholisch-in-paderborn.de
Das Zentralbüro des Pastoralverbundes Paderborn Mitte-Süd ist in der Regel an fünf Tagen in der Woche zu folgenden Bürozeiten besetzt:
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
10:00 Uhr - 12:00 Uhr
Montag und Dienstag
15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Mittwoch 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Pastoralverbund Paderborn Nord-Ost-West

Leiter des Pastoralverbundes
Pfarrer Thomas Stolz
Dr.-Rörig-Damm 35, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 54005-0 (Pfarrbüro)
Telefax: 05251 54005-24 (Pfarrbüro)
E-Mail: thomas.stolz@pv-paderborn-now.de
Mobil: 0171-4780921
Pastoralverbundsbüro
Dr.-Rörig-Damm 35, 33102 Paderborn
Telefon: 05251 54005-0
Telefax: 05251 54005-24
E-Mail: pv-buero@pv-paderborn-now.de

Öffnungszeiten:
montags bis freitags 9:00 bis 12:00 Uhr sowie
montags, mittwochs und donnerstags
15:00 bis 18:00 Uhr
An Feiertagen bleiben die Pfarrbüros grundsätzlich geschlossen.

„Du bist kostbar“

Die Diagnose „Krebs“ klingt immer noch wie ein Todesurteil, auch wenn die meisten Krebserkrankungen heilbar sind. Die psychologische Psychotherapeutin Sandra Schnülle leitet die klinische Psychologie und Psychotherapie im Brüderkrankenhaus St. Josef in Paderborn. Schwerpunkt der Arbeit ist die psychoonkologische Unterstützung von Krebskranken und ihren Angehörigen. Im Gespräch mit „jetzt“ schildert sie die existentielle Erschütterung, die Menschen mit einer Krebserkrankung erleben, und beschreibt, wie sie Menschen hilft, die den Boden unter den Füßen verloren haben.

Interview: Karl-Martin Flüter

Foto: Maira Stork

Illustration: Brigit Kloppenburg

Welche Patienten kommen in die Psychoonkologie?
Sandra Schnülle: Zu uns kommen Menschen, die im Brüderkrankenhaus St. Josef in onkologischer Behandlung sind, also eine Krebserkrankung haben. Häufig sind sie im Krankenhaus aufgenommen worden, ohne dass sie von ihrer Erkrankung wussten.

Wenn eine Krebserkrankung diagnostiziert wird, werden wir, wenn es gut läuft, direkt einbezogen. Jeder von uns wäre erstmal aus der Bahn geworfen, wenn er eine solche Diagnose erhalten hätte. Deshalb sind wir von Beginn an als Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner wichtig.

Eine solche Krankheit kann jeden von uns aus der Bahn werfen. In solchen Fällen werden wir hinzugezogen. Wir bieten Beratungsgespräche an. Das hat nichts mit einer psychischen Erkrankung zu tun, sondern es geht um Beratung, Unterstützung und Begleitung.

Was erleben und fühlen Menschen, die diese schwerwiegende Diagnose erhalten?
Das ist unterschiedlich. Es gibt Menschen, die sich sagen, da muss ich durch. Es gibt aber auch die, die in Tränen ausbrechen, verzweifelt sind und nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Leider verbinden immer noch die meisten Menschen die Erkrankung Krebs mit Tod und Sterben. Dabei sind die meisten Krebserkrankungen heute heilbar. Die Medizin ist weit vorangeschritten. Das ist vielen Menschen nicht bewusst, die alten Vorstellungen sind oft noch vorherrschend. Entsprechend groß sind die Ängste und Befürchtungen. Die Patienten sind verzweifelt, ziehen sich zurück, werden stiller, wiederholen bestimmte Sätze ständig, drehen sich im Kreis.

Es gibt auch die anderen, die sagen, ich muss alles wissen, was es an Informationen gibt. In diesen Fällen empfehlen wir, nicht über das Internet zu suchen, weil dort viele Falschinformationen verbreitet werden – und wenn doch, dann auf wissenschaftlich abgesicherte Seiten wie die der Deutschen Krebsgesellschaft zu gehen.

Wie fangen Sie die Erschütterung der Patienten auf?
Es gibt kein Patentrezept. Es ist wichtig, dass wir da sind. Wir begleiten die Patienten durch die gesamte Behandlungszeit. Das kann manchmal Jahre dauern. Mit der Zeit lernen wir die Umgebung des Patienten kennen. Jeder Mensch lebt in einem System von Familie und Freunden. Es ist wichtig zu wissen, in welches Umfeld die Patienten eingebettet sind, welche Unterstützungsmöglichkeiten dort bestehen. Ein guter Rückhalt in der Familie macht vieles leichter.

Im Grunde geht es bei unserer Arbeit darum, zuzuhören, auf die Menschen einzugehen, für sie da zu sein, Fragen zu beantworten. Die Patienten sind in diese Situation hineingeworfen worden. Sie müssen sich jetzt in einer fremden Welt zurechtfinden. In dieser Lage sind sie dem Gesundheitssystem mit all seinen Vor- und Nachteilen ausgeliefert. Wir Therapeuten bauen ein Geländer, an dem sich die Patienten festhalten können. Manchmal werden wir zu Patientenvertretern, die einen besseren Umgang mit unseren Klienten anmahnen.

Was antworten Sie, wenn ein Patient fragt: „Warum ich?"
Auf die Frage: „Warum ich?" würde ich mit Sachargumenten antworten, darauf hinweisen, dass es sich bei der Krankheit Krebs um ein multifaktorielles Geschehen handelt. Darauf gibt es keine einfache Antwort. Es kommen viele Faktoren zusammen, die die Ursache für eine Krebserkrankung sind. Das können genetische Faktoren sein, umweltbedingte Gründe oder stressbedingte Ursachen. Es kann auch ganz einfach Schicksal sein.

„Die Patienten sind gestresst, können sich oft schwer konzentrieren. Oft wissen sie nach dem Gespräch nicht mehr, worum es im Detail ging. Deshalb empfehlen wir, einen zweiten, vertrauten Menschen zum Arztgespräch mitzunehmen, auch wenn das in Corona-Zeiten schwer war und ist. Vier Ohren hören mehr als zwei."

Wie wird man mit diesem Schicksal „Krebs" fertig?
Jeder findet seine individuelle Erklärung. Es gibt Menschen, die die Krankheit für so etwas wie ein „Gottesurteil" halten. Ich habe dazu eine persönliche Meinung. Ich glaube nicht an einen strafenden Gott. Ich glaube an einen gütigen, liebevollen Gott, der uns in dieser Phase hält und begleitet.

Wie hilft man jemandem, der den Boden unter den Füßen verloren hat?
Jeder Mensch ist anders, also muss ich immer wieder neu reagieren. Das ist ja das Besondere an meinem Beruf. Es gibt Situationen, da halte ich einfach nur die Hand, aber es gibt auch die Fälle, in denen vor allem Sachinformationen gefragt sind. Andere brauchen einen Gesprächspartner, um erzählen zu können. Es gibt kein Patentrezept.

Sandra Schnülle

Sandra Schnülle leitet die Klinische Psychologie und Psychotherapie im Brüderkrankenhaus St. Josef Paderborn.
Sie ist Psychologische Psychotherapeutin, Psychoonkologin (DKG/WPO) und Traumatherapeutin (DeGpt). Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen Psychotherapie, Tiefenpsychologie, Psychoonkologie und Psychotraumatologie (EMDR). Zudem ist sie Vorsitzende des Psychotherapeutenvereins Paderborn/Höxter e.V.

Tel.: 05251 702-3410
E-Mail: s.schnuelle@bk-paderborn.de

Sekretariat:
Monika Kamp
Tel.: 05251 702-3410
Fax: 05251 702-3437
E-Mail: m.kamp@bk-paderborn.de

Wenn es um schwierige Glaubensfragen geht, dann sind die Seelsorger gefragt. Im Brüderkrankenhaus finden wöchentliche Seelsorgegespräche statt, an den Seelsorgerinnen und Seelsorger und Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten teilnehmen. Dort reden wir darüber, welche Unterstützung für welche Patienten am besten ist. Meine Erfahrung ist, dass, je länger die Patienten bei uns sind, Sinn- und Glaubensfragen an Bedeutung gewinnen.

Unterstützen Sie die Angehörigen?

Ja, häufig sogar früher als die Betroffenen selbst. Wir bieten Angehörigen recht früh Beratungstermine an. Wichtig wird die Unterstützung der Angehörigen vor allem in Krisen.

Das ist besonders im Arztgespräch wichtig. Die Patienten sind gestresst, können sich oft schwer konzentrieren. Oft wissen sie nach dem Gespräch nicht mehr, worum es im Detail ging. Deshalb empfehlen wir, einen zweiten, vertrauten Menschen zum Arztgespräch mitzunehmen, auch wenn das in Corona-Zeiten schwer war. Vier Ohren hören mehr als zwei.

Der oder die Erkrankte sorgt sich in vielen Fällen um die Angehörigen, will sie nicht belasten oder ihnen zu viel zumuten. Sätze wie „Wir müssen vorsichtig sein, meine Frau verkraftet das nicht" oder „Ich muss auf meine Kinder achten" höre ich oft. Auch die Angehörigen wollen den Erkrankten nicht belasten. Das ist ein wechselseitiges Spiel.

Auch Angehörige brauchen Informationen über die Krankheiten, und über Netzwerke, die Unterstützung anbieten, etwa in Selbsthilfegruppen. Die Belastung ist groß, die Angehörigen haben ja noch ihr eigenes Leben, das ja auch schwierig sein kann.

Manchmal kommen Angehörige zu uns und erzählen, dass sie seit Jahren eine schwere Depression haben oder unter einer anderen schweren Krankheit leiden. Die neue Sorge um den erkrankten Angehörigen macht alles noch viel schwieriger. Dann muss unter Umständen sofort interveniert werden. Wir vermitteln in diesen Fällen Kontakte zu Psychotherapeuten oder Kliniken.

Was raten Sie Angehörigen?

Wir vermitteln wichtige Informationen. Wenn sich der oder die Erkrankte zurückzieht, sollte man das akzeptieren. Viele Angehörige meinen, sie müssten rund um die Uhr für die Betroffenen da sein. Das empfinden viele Erkrankte als sehr belastend. Auch sie brauchen Zeit für sich, so wie das in jeder Partnerschaft ist. Diese Freiräume sollte man einander auch in dieser Situation einräumen. Die Angehörigen sollten sich Zeit für sich selbst nehmen. Sie brauchen ein soziales Netzwerk, Hobbys, liebende Angehörige oder Freunde. Wir empfehlen Selbsthilfegruppen für Zugehörige, in denen sich Menschen treffen, die eine ähnliche Situation erleben und deshalb füreinander Verständnis aufbringen, und wir bieten autogenes Training und progressive Muskelentspannung an. In der Psychoonkologie arbeiten wir viel mit imaginativen Techniken.

„Viele Angehörige meinen, sie müssten rund um die Uhr für die Betroffenen da sein. Das empfinden viele Erkrankte als sehr belastend. Auch sie brauchen Zeit für sich, so wie das in jeder Partnerschaft ist. Diese Freiräume sollte man einander auch in dieser Situation einräumen."

Können Sie erklären, wie Imagination Menschen in der Lage hilft?

In unserer Vorstellung – Imagination – sind wir frei. Wir können positive Gedanken und Gefühle erzeugen, beispielsweise einen guten und sicheren Ort imaginieren, an dem wir uns befinden.

Wir alle haben ein grundlegendes Sicherheitsgefühl. Wir fahren Auto, obwohl wir verunglücken können. Mit der Diagnose Krebs ist dieses Sicherheitsgefühl weg. Das Schlimme, von dem wir immer wussten, es aber erfolgreich verdrängt haben, hat uns eingeholt. Das ist eine existentielle Verunsicherung.

Es ist wichtig, dass wir in der Imagination sichere Räume und Orte finden, um das alte, verschwundene Gefühl der Sicherheit wiederzuerlangen. Man kann die Wirkung der Imagination, auch von Autogenem Training und anderen Entspannungstechniken, physiologisch nachweisen, etwa durch Prozesse im Gehirn. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Der Stresspegel wird reduziert, die psychische Selbstregulation gestärkt.

„Wir alle haben ein grundlegendes Sicherheitsgefühl. Wir fahren Auto, obwohl wir verunglücken können. Mit der Diagnose Krebs ist dieses Sicherheitsgefühl weg. Das Schlimme, von dem wir immer wussten, es aber erfolgreich verdrängt haben, hat uns eingeholt."

Wie wichtig ist das positive Denken für den Heilungsprozess?

Grundsätzlich ist das richtig, aber es gibt ein großes Aber. Das Leben hat positive und negative Seiten. Auch die negativen Dinge gehören dazu. Man muss sich die negativen Gedanken und Gefühle bewusst machen, man darf Trauer oder Belastungen zulassen – und dann vielleicht schauen, was man dem gegen-

überstellen kann. Es muss beides da sein, damit die beiden Gehirnhälften miteinander in Schwingung kommen. Es ist gut, positive Gedanken zu haben und positive Gedanken zu fördern, aber es ist nicht gut, ausschließlich positiv zu denken und das Negative zu verdrängen.

Wie erleben Sie die Erkrankten im Gespräch?
Ich erlebe die Betroffenen als sehr authentisch, auch in der Gruppe, die ich leite. Sie sind sehr klar in dem, was sie möchten, und sehr klar in dem, was sie nicht möchten. Im Gesundheitssystem, dem die Patienten ausgeliefert sind, läuft nicht immer alles gut. Auch das äußern die Patienten sehr klar. Gott sei Dank sind viele Betroffene so kompetent, dass sie immer wieder nachfragen.

2012 wurde die deutschlandweite Krebspräventionsinitiative „du bist kostbar" gestartet. Es ist wichtig, sich der eigenen Kostbarkeit bewusst zu sein. Deshalb ist es wichtig, zu fragen und sich für sich selbst einzusetzen. Viele trauen sich nicht zu fragen, weil sie nicht wissen, wie das System Krankenhaus reagiert. Deshalb ist es wichtig, die Menschen zu ermutigen. Nur wer fragt, dem kann auch geholfen werden.

In der Onkologie sterben Menschen. Begleiten Sie die Menschen in der letzten Phase?
Wir begleiten die Menschen bis zum Tod. Die meisten Krebserkrankungen sind heilbar. In den Fällen, in denen das nicht so ist, beraten wir schon früh, wie die Begleitung am Lebensende aussehen kann, wenn der Patient das wünscht.

Viele Dinge müssen geklärt werden: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament. Wie können wir die Angehörigen auffangen? Bei jungen Patienten stellt sich oft die Frage, wie die Kinder versorgt werden sollen.

Es geht aber auch um Fragen wie: Wie stelle ich mir das Sterben vor? Die meisten Menschen wissen nichts über den Sterbeprozess. Viele haben Angst vor dem Ersticken und sind beruhigt, wenn sie erfahren, dass es heute Medikamente gibt, die einem diese Angst nehmen. Niemand verhungert mehr am Ende des Lebens, weil die Nahrungsaufnahme durch Flüssignahrung ersetzt werden kann. Auch die Schmerzen sind medizinisch einstellbar.

Sie sind seit zehn Jahren Psychoonkologin. Berühren sie Fälle, die Sie in Ihrem Beruf erleben, auch noch nach so vielen Jahren?
Ja. Das macht eine Menge mit mir. Es führt dazu, dass ich anders aufs Leben schaue. Ich erlebe viele Dinge bewusster. Es verursacht auch Ängste, weil man darüber nachdenke, wie es bei einem selbst sein wird.

Sandra Schnülle

„Die Krankheit wirft uns auf uns selbst zurück. Wir leben in einer Gesellschaft, in der es um höher, schneller, weiter geht, nicht um die Gemeinschaft. Es sind aber Beziehungen zu anderen Menschen, die uns formen und Sicherheit geben. Das geht häufig verloren. Kranke Menschen kommen auf das Wesentliche zurück: Familie, Freunde, gute Momente, eine feste Beziehung zu Gott oder der Glaube an das Universum oder an alles andere, woran man glaubt. Es ist wichtig, etwas langsamer zu werden und hin und wieder innezuhalten."

Wie stellst du dir dein eigenes Sterben vor? Das hat dazu geführt, dass ich viele Dinge wie eine Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht geregelt habe. Ich habe mit meiner Familie besprochen, wie ich mir das vorstelle, sollte ich sterben. Dass darüber offen kommuniziert wird, wie ich mir mein Begräbnis vorstelle, finde ich wichtig.

Ich genieße anders als früher. Ich kann mich heute über einen schönen Sonnenaufgang mehr freuen. Ich lege Wert auf echte Beziehungen. Ich habe das Glück mit Menschen befreundet zu sein, die nicht oberflächlich sind.

Wie geht man mit eigenen Ängsten um?

In unserem Team findet regelmäßig eine Supervision statt. Wir haben ein gutes Team und entsprechend auch einen guten internen Austausch. Das ist wichtig, vor allem wenn es um schwierige Fälle geht. Es gibt auch die Seelsorgebesprechung, in der wir uns austauschen. Wir haben hier im Haus eine gute Dienstgemeinschaft, die auch gelebt wird. Es kommt vor, dass Pflegekräfte und Ärzte zu uns kommen, weil sie Gesprächsbedarf haben.

Wir leben in einer Zeit, in der wir scheinbar alles im Griff haben. Und dann trifft uns eine Krankheit wie der Krebs. Was bedeutet das für uns, für unsere Existenz?

Das ist eine schwierige Frage. Es wirft uns auf uns selbst zurück. Wir leben in einer Gesellschaft, in der es um höher, schneller, weiter geht, nicht um die Gemeinschaft. Es sind aber Beziehungen zu anderen Menschen, die uns formen und Sicherheit geben. Das geht häufig verloren. Kranke Menschen kommen auf das Wesentliche zurück: Familie, Freunde, gute Momente, eine feste Beziehung zu Gott oder der Glaube an das Universum oder an alles andere, woran man glaubt. Es ist wichtig, etwas langsamer zu werden und hin und wieder innezuhalten.

Wie ist die Zeit direkt nach der Behandlung? Bei vielen Krebserkrankungen gilt man erst Jahre später als geheilt.

Bei uns ist es so, dass wir die Patientinnen und Patienten schwerpunktmäßig sehen, wenn sie hier im Haus sind. Wir bieten einzelne Gespräch nach

der Entlassung an, aber unser Angebot beschränkt sich eigentlich aufs Krankenhaus. Es gibt aber eine Ambulanz und noch bis Ende Juni eine Gruppe, in der sich Menschen treffen, die die Behandlung hinter sich haben.

In dieser Gruppe treten bestimmte Themen immer wieder auf. Dort geht es oft um das Thema, wie man in den Praxen und im Krankenhaus mit ihnen umgegangen ist. Das belastet viele. Teilweise haben sie das Gefühl, entmündigt worden zu sein – dass man sie nicht ernstgenommen hat.

„In den Gruppengesprächen geht es oft um das Thema, wie man in den Praxen und im Krankenhaus mit ihnen umgegangen ist. Das belastet viele. Teilweise haben sie das Gefühl, entmündigt worden zu sein – dass man sie nicht ernstgenommen hat."

Wir leben in einer hochtechnologischen Welt, in der subjektive Wahrnehmungen manchmal zu schnell abgetan werden. Viele Patienten würden sich wünschen, dass in ihrem Fall genauer nachgefragt worden wäre. Wären die Metastasen nicht aufgetreten, wenn man meine Rückenschmerzen früh genug ernst genommen hätte? Ich bin doch immer zum Arzt gegangen, wie konnte es trotzdem dazu kommen?

Es ist wichtig, dass die Bedürfnisse des Menschen berücksichtigt werden. Die Patienten möchten, dass ihnen der Arzt zuhört. Das ist aufgrund der Strukturen, die im Gesundheitssystem herrschen, nicht immer in Gänze möglich. Das Zwischenmenschliche geht häufig verloren, damit werden auch viele diagnostische Kriterien nicht mehr berücksichtigt.

Die Praxen sind aufgrund des Ärztemangels für zu viele Patientinnen und Patienten zuständig. Die Ärztinnen und Ärzte geben ihr Bestes und arbeiten über ihre Belastungsgrenzen hinaus. Das spüren auch die Patienten.

Das ist ein politisches Problem – Stichwort Bedarfsplanung. Wie kann man neue Ärzte gewinnen? Die Politik muss hier handeln.

Frau Schnülle, wir danken Ihnen für das Gespräch.

GENERATIONENÜBERGREIFENDE HÖRMISSION – IHR GUTES HÖREN LIEGT UNS AM HERZEN.

Als Familienunternehmen ist es uns wichtig, dass wir uns die Zeit nehmen, die es braucht, um für Sie die optimale Lösung für mehr Lebensqualität zu finden. Als lokaler Partner vor Ort beraten wir Sie mit Herz und Fachwissen und begleiten Sie auf dem Weg zum besseren Hören – Ihre Wünsche und Anforderungen stehen dabei immer an erster Stelle.

Wir sind Ihr kompetenter Ansprechpartner für das gute Hören und Verstehen – gestern, heute und auch in Zukunft.

Lothar Vollbach Friedrich Vollbach

Lothar (li.) und Friedrich Vollbach

IHRE HÖREXPERTEN FÜR PADERBORN.

Paderborn Riemekestr. 12, 0 52 51 . 2 74 80
Husener Str. 48 (MediCo), 0 52 51 . 1 42 36 07

hoerakustik-vollbach.de

HÖRAKUSTIK VOLLBACH

Das Projekt Pankreaskarzinom

Es ist November 2020, als bei Franz-Josef S.* die Schmerzen beginnen. Ein Stechen jeden Abend, wenn er sich ins Bett legt, auf Höhe der Bauchspeicheldrüse. Anfangs denkt er, die Schmerzen kommen vom Magen.

von Maira Stork

*Name redaktionell geändert

Im Dezember unterzieht sich Franz-Josef S.* einer Magenspiegelung – ohne Befund. Im Januar 2021 verschlimmert sich die Situation. Sein Arzt entscheidet sich kurzerhand, die Blutwerte inklusive verschiedener Tumormarker zu prüfen. Als die Ergebnisse kommen, ist alles okay, alles bis auf den einen Wert: Tumormarker CA 19-9, der knapp 2.000 U/ml anzeigt, obwohl er bei maximal 37 U/ml liegen sollte.

„Meine erste Frage war: ‚Was sagt der Tumormarker aus, um welchen Bereich geht es?' und die Antwort war: ‚Pankreas oder Dickdarm. Ist beides nicht ohne, aber noch hat der Wert nichts zu bedeuten.'" Sein Gefühl sagt ihm schon damals, dass es wahrscheinlich doch etwas zu bedeuten hat, aber noch gibt Franz-Josef S. die Hoffnung nicht auf, dass es eine harmlose Erklärung gibt.

DIAGNOSE PANKREASKREBS

Ende Januar 2021 wird ein MRT gemacht, der Befund ist auffällig, es sind Veränderungen zu erkennen. „Das kann aber alles Mögliche sein. Es kann auch die Darstellung einer chronischen Pankreas-Entzündung sein", sagt der Arzt. Also weiter hoffen. Nächster Schritt: Biopsie. Am 05. Februar dann die Diagnose: Pankreaskarzinom, Krebs der Bauchspeicheldrüse.

Die Diagnose ist ein Schock, aber die Ärzte sagen, dass der Tumor auf die Pankreas begrenzt und operabel ist. „Darum waren die Ärzte und dadurch auch ich sehr zuversichtlich. Mir wurde ein Psychotherapeut von der Psychoonkologie zur Seite gestellt, wir haben uns eine Stunde unterhalten, das tat gut. Ich war überzeugt, dass der Tumor früh genug gefunden wurde, das Ding rausoperiert wird und ich wieder meine Ruhe haben würde", sagt Franz-Josef S. Er fragt seinen Arzt, welche Klinik die beste für die Operation sei. „Bochum, Heidelberg oder die Charité in Berlin", hieß es.

MINIMALINVASIV? EINEN TUMOR DOCH NICHT!

Franz-Josef S. nimmt die Planung und Terminvereinbarungen in die Hand. Drei Tage später geht es nach Bochum.

„Ich bin mit der Zuversicht der Paderborner Ärzte nach Bochum gefahren. In der Hoffnung, dass die es sogar noch besser können. Von dem Termin hatte ich mir versprochen, dass sie sagen: ‚Ja, der Tumor ist klein, ist zu operieren, wir holen das Ding nächste Woche minimalinvasiv raus.' Aber die haben mich ganz groß angeguckt: ‚Minimalinvasiv? Einen Tumor doch nicht!'"

Die positiven Erfahrungen aus Paderborn setzen sich in Bochum nicht fort. Der Chefarzt hat nicht viel Zeit, beschwert sich, dass nur ein MRT und kein CT vorliegt. Dann sagt er, dass zunächst eine Bauchspiegelung gemacht werden muss, um zu prüfen, ob direkt operiert werden kann oder erst eine Chemotherapie gemacht werden muss – und mit einem Mal ist die Zuversicht weg und die Welt gerät ins Wanken.

„Als er anfing, von Chemotherapie zu sprechen, habe ich nicht mehr zugehört", sagt Franz-Josef S. heute, „ich dachte, das heißt, dass der Tumor gestreut hat und der Bauchraum voller Metastasen sitzt. Man hat

mir nicht erklärt, was eine neoadjuvante Chemotherapie ist." Franz-Josef S. fährt nach Hause und spielt mit dem Gedanken, gar nichts machen zu lassen. „Mir ging es ja so weit gut – keine Schmerzen, nichts. Ich lebe da jetzt einfach mit und gucke, wie lange es gut geht."

Von seiner Tochter versucht Franz-Josef S. diese Gedanken fernzuhalten. „Meine Tochter ist zwar erwachsen, aber sie ist trotzdem meine Tochter und sie hat vor ein paar Jahren erst ihre Mutter verloren. Ihr gegenüber habe ich nur ungefähr zwei Drittel der Infos durchgelassen, habe immer wieder versucht das Ganze recht unspektakulär darzustellen."

„Das war für mich auch nicht immer einfach", sagt seine Tochter, „manchmal habe ich gespürt, dass da noch mehr war, aber er es mir nicht sagen wollte – und ich habe mich nicht getraut nachzufragen. Ich wollte respektieren, worüber er bereit ist zu sprechen und worüber nicht."

WAS IST EINE „NEOADJUVANTE CHEMOTHERAPIE"?

Am Abend nach dem ersten Termin in Bochum bricht diese Zurückhaltung auf. Franz-Josef S. weiß, dass die Familie besonders wichtig für ihn ist. Er fährt mit seiner Frau zu seiner Tochter und berichtet ihr von der neuen Situation.

Seit Wochen schlechte Nachrichten im Dauertakt, die Nerven liegen bei allen blank. Franz-Josef S. erzählt seiner Familie offen von seiner Überlegung, sich nicht behandeln zu lassen. Seine Frau und seine Tochter nehmen die Nachricht gefasst auf, sagen, dass sie seine Entscheidung respektieren werden, aber noch will niemand die Hoffnung aufgeben.

Mittlerweile wissen sie, was eine neoadjuvante Chemo ist: Eine Chemotherapie, die vor der Operation durchgeführt wird, um die Tumormasse zu reduzieren und den Tumor besser entfernen zu können. „Also sind es doch eigentlich gute Nachrichten", sagt seine Tochter, „Bochum möchte auf Nummer sicher gehen und geht noch einen Schritt weiter als Paderborn, damit die OP auch wirklich ein Erfolg wird."

Auch seine Frau bleibt positiv, sagt immer wieder: „Solange es nicht ganz schlimm ist, ist es nur schlimm und das kriegen wir wieder hin." „Wie entspannt sie wirklich war, weiß ich nicht. Vielleicht hat sie auch eine Mauer um sich aufgebaut, um sich selbst zu schützen", sagt Franz-Josef S. Für seine Frau sei es schwierig gewesen, dass für ihr gesamtes Umfeld ihr Mann im Vordergrund stand. „Alle haben sich nach ihm erkundigt und ihr Mitgefühl mitgeteilt, wie schlimm es für ihn sein muss, aber niemand hat gefragt, wie es mir damit geht."

INFORMATION ALS BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Franz-Josef S. liest sich weiter in das Thema ein, recherchiert zur neoadjuvanten Chemo und bestätigt schließ-

Illustration: Brigit Kloppenburg

Kontaktaufnahme

Wenn Sie selbst betroffen sind und gerne Kontakt zu Franz-Josef S.* aufnehmen würden, um sich mit ihm auszutauschen, melden Sie sich gerne bei uns und wir vermitteln den Kontakt.

Tel.: 05251 87 91 900
E-Mail: redaktion@pressebuero-flueter.de

lich den Termin für die Bauchspiegelung am 25. Februar. „Ich hätte mir nur gewünscht, dass man in Bochum sensibler mit dem Thema umgegangen wäre. Man hätte mir innerhalb von ein paar Minuten erklären können, was eine neoadjuvante Chemotherapie ist", sagt Franz-Josef S., „das sind Dinge, die ich mir selbst anlesen musste. Dann lag der Fokus schnell wieder auf dem Gesundwerden – durch die Infos, die ich recherchiert habe."

Die Recherche ist Teil seiner Bewältigungsstrategie. Franz-Josef S. sucht viel im Internet, aber bewusst nicht in Foren, sondern nur auf Fachseiten von Kliniken, Ärzten und der Deutschen Krebshilfe. „Foren sind nicht objektiv, da kann jeder, der möchte, Blödsinn reinschreiben. Man muss sondieren: Wo kommen die Infos her? Was sind das für Mediziner, die das geschrieben haben? Welche Expertise steht dahinter? Auch die eigene Absicht ist wichtig: Ich habe die Recherche nicht betrieben, um zu lesen, wie schlimm die Krankheit ist, sondern um den besten Weg zu finden, wieder gesund zu werden. Ich wollte die Krankheit und die Operation, den Heilungsprozess verstehen", sagt Franz-Josef S.

„Ich glaube, ich habe diese Krankheit betrachtet wie eine Aufgabe. Von einer Chemo auf die nächste, immer weiter runtergezählt, das Ziel vor Augen, und mich nur mit den aktuellen Problemen, zum Beispiel den Nebenwirkungen der Chemo, befasst. Das, was ich nicht ausblenden konnte."

MAN MUSS FRAGEN STELLEN

Man dürfe nie vergessen, dass es um den eignen Körper und die eigene Gesundheit geht, sagt er. „Man muss Fragen stellen, wenn man Fragen hat und klar sagen, wenn einem etwas nicht passt."

Die Bauchspiegelung ergibt schließlich, dass der Tumor nicht gestreut hat, allerdings sehr weit am Rand der Bauchspeicheldrüse liegt, sodass tatsächlich nicht direkt operiert werden kann. Am 01. März startet die erste Chemo.

DAS ZIEL VOR AUGEN

„Für mich war es wichtig, mich zwar mit der Sache auseinanderzusetzen, mich darüber zu informieren, aber es mental nicht zu sehr an mich heranzulassen. Das klappt aber natürlich nicht immer zu 100 Prozent", sagt Franz-Josef S. Zeitweilig versucht er das Thema herunterzuspielen. Vor der Operation sagt er zum OP-Team: „Das ist nur eine erweiterte Blinddarm-OP, das kriegt ihr hin!"

„Dass es so nicht ist, weiß ich und das kann ich auch heute sehen – eine Blinddarm-Narbe hat vielleicht drei bis vier Zentimeter, meine ist … ein bisschen länger", sagt er und fährt sich mit dem Zeigefinger einmal quer über den Bauch. Franz-Josef S. ist nicht blauäugig, die Tragweite eines Pankreaskarzinoms war ihm klar – auch wie niedrig die Heilungschancen sind – aber er klammerte sich an die ärztliche Aussage, dass der Tumor auf die Pankreas begrenzt und operabel sei.

„Darum war es für mich keine ‚Todesdiagnose'. Ich habe mir das nicht schöngeredet, aber zumindest versucht es kleinzureden", sagt er heute. „Man darf die Erkrankung nicht zum Inhalt seines Lebens machen. Das kommt so oder so, spätestens wenn die Chemotherapie beginnt. Dann ist man zehn Tage platt. Man kann drüber sprechen, man kann es erklären, wenn es jemand erklärt haben möchte, aber es darf nicht zum einzigen Lebensinhalt werden."

Die Krankheit hat das Leben von Franz-Josef S. verändert, das tut sie auch heute noch, denn er ist noch nicht wieder zu 100 Prozent fit, aber die Tage kreisen nicht ausschließlich um die Erkrankung. Alltag spielt eine wichtige Rolle, Ablenkung, Urlaubsplanung und die Familie.

„Ich glaube, ich habe diese Krankheit betrachtet wie eine Aufgabe. Von einer Chemo auf die nächste, immer weiter runtergezählt, das Ziel vor Augen, und mich nur mit den aktuellen Problemen, zum Beispiel den Nebenwirkungen der Chemo, befasst. Das, was ich nicht ausblenden konnte." Franz-Josef S. plant Pausen, Belohnungen, ein. „Wir haben die Chemos so terminiert, dass wir zwischendurch zweimal in den Urlaub nach Italien fahren konnten."

JEDES PROJEKT HAT EIN ENDE

Seine Prioritäten setzt Franz-Josef S. heute nicht anders als vor der Erkrankung. Er achte ein bisschen mehr auf sich und auf seine Ernährung, sagt er, aber es habe keine gravierenden Einschnitte gegeben. „Wenn ich alles umkrempeln würde, dann hätte die Krankheit mich ja im Griff und genau das will ich nicht. Sie ist nur ein Projekt – ein Lebensabschnitt, der mit Einschränkungen verbunden ist, aus denen ich mich jeden Tag aufs Neue hinausmanövriere." Und wie jedes Projekt, hat auch die Krankheit Krebs einen Anfang und ein Ende – und das Ende muss nicht negativ sein.

Heute hat Franz-Josef S. die Chemotherapie und die Operation gut überstanden. Als geheilt gilt er erst in fünf Jahren, aber davon will er nichts wissen: „Für mich ist das Thema abgeschlossen. Ab jetzt gilt es nach vorne zu blicken, zum nächsten Projekt."

ANZEIGE

Wohlfühlen mit einer heißen Mahlzeit täglich

Warum eine ausgewogene Ernährung so wichtig ist!

Ausgewogen, lecker und heiß serviert – so muss ein Mittagessen sein, um den Rest des Tages mit neuer Energie angehen zu können und das persönliche Wohlbefinden zu steigern. Dieser These stimmt auch Dr. Doris Becker, Leiterin der Ernährungswissenschaft und -beratung bei apetito, zu. Bestimmte Nährstoffe sind erst durch das Kochen der Zutaten für den Körper verwertbar, zum Beispiel die Stärke in Kartoffeln.

Für alle, die sich den Aufwand des Kochens sparen möchten, liefert die Landhausküche leckere Mittagsgerichte heiß nach Hause. Dank der in den Lieferfahrzeugen integrierten Öfen werden die Gerichte auf dem Weg fertig gegart und kommen ofenfrisch auf den Tisch.

In der Speisenkarte der Landhausküche ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Köche der Landhausküche kochen mit regionalen Zutaten nach traditionellen Rezepten und verzichten auf Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe.

Für mehr Informationen sind wir gerne telefonisch für Sie erreichbar: montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Telefon-Nummer

05 21 - 93 45 92 68

Tel. 05 21 - 93 45 92 68 · www.landhaus-kueche.de

Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht. Von apetito

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

90 Stockwerke in 45 Minuten

Günter Krüssmann ist 80, aber das sieht man ihm nicht an. Das liegt an seinem Sportprogramm. Er will keine Rekorde aufstellen, sondern fit bleiben. Er ist leistungsfähiger als viele, die Jahrzehnte jünger sind.

Pünktlich um 16.30 Uhr kommt Günter Krüssmann durch die Tür. „Nach Günter kannst du die Uhr stellen“, sagt Kalle Padberg. Kalle Padberg ist Diplom-Sportwissenschaftler. Seit März 2009 leitet er sein eigenes Fitnessstudio „Herzschlag“ an der Friedrich-List-Straße im Paderborner Osten. Günter Krüssmann ist einer seiner treuesten und ältesten Kunden. Fünfmal in der Woche kommt er ins Studio, immer für zwei Stunden, immer pünktlich. Das wäre an sich schon eine Leistung, aber Günter Krüssmann ist mit 80 Jahren „eigentlich“ in einem Alter, in dem andere Zeitgenossen nicht im Traum ans Training an Geräten denken und noch viel weniger an zehn Stunden Sport in der Woche.

„Das Ganzkörpertraining stärkt die Muskeln und das Immunsystem.“

Man sieht Günter Krüssmann an, dass er viel Lebenszeit in seine Fitness investiert hat. Im Gespräch wirkt er beneidenswert frisch, ist voll bei der Sache und bleibt dabei immer ruhig und gelassen. „Ich fühle mich gut“, sagt er. „Medikamente brauche ich nicht, der Kreislauf ist in Ordnung.“

Klar, dass Kalle Padberg den mehr als rüstigen Pensionär als Beweis für die Vorteile des Fitnesssports reklamiert. „Das Ganzkörpertraining stärkt nicht nur die Muskeln, sondern beeinflusst auch das Immunsystem positiv“, sagte er. Im Alter wird die Muskelmasse weniger. Wer sich mit einem moderaten Krafttraining beizeiten dagegen wehrt, kann den Prozess verlangsamen bis stoppen. Das hat Auswirkungen auf die Lebensweise. Weil der Bewegungsapparat mit einer guten Muskulatur besser arbeitet, fallen so manche Zipperlein weg. Das Aufstehen von der niedrigen Couch gelingt geschmeidig und anstrengungslos und selbst beim Sturz schützen Muskeln vor schlimmen Verletzungen. „Sport wirkt lebensverlängernd und verbessert die Lebensqualität“, sagt Kalle Padberg, der Coach. „Sportler sterben gesund“, sagt Günter Krüssmann.

Die beeindruckende Gesundheit von Günter Krüssmann hat auch mit seiner Biografie zu tun. Schon als Schüler war er sportlich aktiv. Das hat er bis heute durchgehalten. Geboren in Schloß Neuhaus war er in seiner Kindheit im Schwimm- und Turnverein aktiv. Dass die ehemalige Residenzstadt eine sportbegeisterte Stadt mit vielen Vereinen war und ist, erleichterte die Sache.

Wenn er mal fehlt, heißt es am nächsten Tag: „Günter, was ist mit dir?“

Als Student begann Günter Krüssmann mit dem Frühschwimmen. Das hat er jahrzehntelang durchgehalten, auch als der junge Staatsanwalt früh morgens mit dem Zug nach Hamm fahren musste. „Ich bin damals schon um 5.15 Uhr aufgestanden, um vorher noch im Rolandsbad zu schwimmen“, sagt er. Irgendwann kam auch dann noch das Rennradfahren dazu.

Vor dreißig Jahren begann Günter Krüssmann mit dem Fitnesstraining, zuerst als Ergänzung zum sonstigen Sportprogramm. Aber im Laufe der Zeit rückte das Training an den Geräten immer mehr in den Mittelpunkt. Sein Rad holt er zwar immer noch im Frühjahr aus dem Keller, aber das Training im Studio von Kalle Padberg ist das, was er am liebsten macht.

Kalle Padberg, Leiter des Fitnessstudios „Herzschlag“

Das liegt auch an dem Gemeinschaftsgefühl im „Herzschlag“. Günter Krüssmann ist alles andere als ein verbissener Leistungsfetischist, der nur seine Geräte sieht und sonst nichts. Das Gespräch mit den anderen Sportlern gehört dazu. Das war schon beim Frühschwimmen so. „Man kennt sich oft seit vielen Jahren und achtet aufeinander“, sagt er. Und wenn er ganz gegen seine Gewohnheit mal fehlt, heißt es am nächsten Tag gleich: „Günter, was ist mit dir?“

Die Runde an den Geräten beginnt immer am Stepper, einem Gerät mit zwei Trittflächen, die der Nutzer abwechselnd hinunterdrückt. Die Belastung kann eingestellt werden.

Jeder Sportler erhällt eine biometrische Analyse über den Ist-Zustand

Eine Dreiviertelstunde wird Günter Krüssmann auf dem Stepper 90 Stockwerke hochsteigen und dabei Bein- und Gesäßmuskeln und seine Ausdauer trainieren. Insgesamt wird er 600 Kilokalorien verbrennen – der richtige Start ins Workout, weil der Körper so warm wird, ohne sich zu überanstrengen.

Maßhalten ist ohnehin eine der wichtigsten Regeln beim Fitnesstraining. „Lieber weniger Gewicht und weniger Belastung und dafür mehr Wiederholungen“, sagt Kalle Padberg. Das gilt für das gesamte Programm, das er für Günter Krüssmann zusammengestellt hat: acht Geräte, an den die Übungen in drei Sätzen mit je 20 Wiederholungen durchgeführt werden. Trainiert werden Rumpf, Schultern, Arme, Bizeps und Trizeps.

Dieses Ganzkörpertraining ist nicht darauf eingestellt, die Muskelberge anwachsen zu lassen. Es zielt auf eine allgemeine Stärkung des gesamten Organismus ab. Überbelastung führt zum gegenteiligen Ergebnis. Kalle Padberg, als Basketballer lange Zeit Leistungssportler, hat das auf schmerzhafte Weise gelernt. Die Menisken links und rechts in seinem Knie sind praktisch nicht mehr da. Zusammengehalten wird das Kniegelenk nur noch von den Muskeln im Ober- und Unterschenkel. „Falsch trainiert“, sagt der Sportwissenschaftler bedauernd. „Damals wusste man es noch nicht besser.“

Günter Krüssmann schwitzt mittlerweile, das T-Shirt ist am Rücken nass. Sein Stepper steht neben der Eingangstür zum großen Geräteraum. Jeder, der in den Raum kommt, grüßt ihn, man unterhält sich in den Pausen. Zwei Stunden lang wird er insgesamt trainieren, das Training endet regelmäßig mit einer Saunaeinheit. „Danach fühle ich mich einfach wohl“, sagt er.

Auch Günter Krüssmann schafft nicht mehr dieselbe Belastung wie vor zehn oder zwanzig Jahren. Das macht nichts, weil er immer noch stärker ist als viele Mittsechziger oder Mittsiebziger. Dennoch hat

Günter Krüssmann auf dem Stepper

Kalle Padberg den Alterseffekt in seiner Planung für Günter Krüssmann berücksichtigt. Bei jedem neuen Kunden stellt er mit einer biometrischen Analyse fest, wie der Ist-Zustand ist: Muskeln, Fettanteil, Beweglichkeit, Ausgeglichenheit der Körpermuskulatur rechts, links und oben, unten. Viele Menschen kommen zu ihm, weil Ärzte oder Therapeuten das empfohlen haben. „Zwei- bis dreimal in der Woche sollte man kommen, um einem Effekt zu erzielen", sagt er. Von Rehasportgruppen, die sich einmal in der Woche treffen, hält er deshalb wenig.

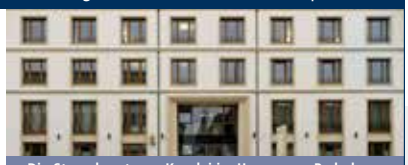
„Man hat es selbst in der Hand, gesund zu bleiben."

Im Fitnessstudio werden die, die dabeibleiben, in Sachen Gewicht, Kraft und Körperkoordination schon bald besser dastehen, das garantiert er. Offensichtlich hat sich herumgesprochen, dass man im „Herzschlag" individuell angepasst und altersgemäß trainieren kann. Viele von Kalle Padbergs Stammgästen sind jenseits der 60, eine beachtliche Anzahl ist sogar im Alter von Günter Krüssmann.

„Ich sehe das als Eigenverantwortung", sagt Günter Krüssmann. „Man hat es selbst in der Hand, gesund zu bleiben." Bei ihm ist es nicht nur die Gesundheit, die das Fitnessstudio zu seiner zweiten Heimat hat werden lassen. Hier trifft er seine Sportsfreunde, der tägliche Besuch strukturiert den Alltag. Ohne den Sport würde etwas Entscheidendes fehlen. „Man muss ja nicht so viel trainieren wie Günter", sagt Kalle Padberg, „aber man sollte auch im Alter vor diesem Schritt nicht zurückscheuen. Anfangen kann man immer."

Steuerberatung und Unternehmensberatung für Unternehmen und Privatpersonen

KRUKENMEIER und PARTNER STEUERBERATER



Die Steuerberatungs-Kanzlei im Herzen von Paderborn

Rainer Krukenmeier, Steuerberater
Christina Krukenmeier, Steuerberaterin
Hiltrud Stenzel-Jansen, Steuerberaterin
Valentina Patzer, Steuerberaterin
Diplom-Kaufmann Hans-Peter Schütte, Wirtschaftsprüfer / Steuerberater

Liboriberg 23 ▪ 33098 Paderborn ▪ Tel.: 05251/207920 ▪ Fax: 05251/2079279
eMail: info@stb-krukenmeier.de ▪ online: www.stb-krukenmeier.de

SIEVEKE
Kochen & Schlafen

Königstr. 68-70a · Paderborn
Tel. 0 52 51 / 2 37 16
www.moebelhaus-sieveke.de
info@moebelhaus-sieveke.de

Klimagerechti

Die Bewahrung der Schöpfung ist für die katholische Kirche im Erzbistum Paderborn ein Schlüsselthema. Gefordet wird die sozial-gerechte Gestaltung der Klimagerechtigkeit, die Unter-

„Maximal um 1,5 Grad darf sich das Klima erwärmen gegenüber der Zeit vor der Industrialisierung. Dann können die Folgen dieser Klimaveränderung noch abgemildert werden", sagt Christian Machold. Er ist Klimaschutzmanager des Erzbistums Paderborn. Schon jetzt treibe die Erderwärmung vor allem im Globalen Süden durch verheerende Naturkatastrophen immer mehr Menschen dauerhaft in extreme Armut. „Wir fordern mehr Einsatz beim Klimaschutz ein."

ERZBISTUM PADERBORN

Informationen aus dem Erzbistum Paderborn

Der Klimanwandel muss sozialverträglich stattfinden. Die Ärmsten der Armen tragen dabei kaum selber einen Anteil an der Klimakrise. Dieser Ungleichheit könne die Welt mit der ambitionierten Begrenzung der Klimakrise gegensteuern, meint Christian Machold.

Das bischöfliche Hilfswerks MISEREOR, hat während der diesjährigen Fastenzeit vor Ostern unter dem Titel „Es geht! Gerecht" globale Klimagerechtigkeit gefordert. MISEREOR hat dabei fünf konkrete Forderungen an die Politikerinnen und Politiker in der Lokal-, Landes- und Bundespolitik gerichtet.

„Wir nehmen nicht mehr hin, dass Deutschland seine Klimaziele verfehlt und gleichzeitig immer noch jedes Jahr Milliarden Euro Steuergelder in klimaschädliche Techniken und Wirtschaftszweige fließen", sagt Susanne Föller, Teamleiterin Weltmission-Entwicklung-Frieden im Erzbischöflichen Generalvikariat Paderborn. Deutschland müsse deutlich vor 2040 seine CO_2-Emissionen auf Null fahren und Länder des Globalen Südens bei Klimaschutz, Anpassung und Bewältigung von Verlusten und Schäden durch die Folgen der Klimaveränderung unterstützen. Gemeinsam mit Katholischen Verbänden, dem Paderborner Diözesankomitee sowie Christians for Future und Churches for Future hatten das Erzbistum Paderborn und MISEREOR in der Fastenzeit vor Ostern zu einer Menschenkette in Paderborn eingeladen.

gkeit ist sozial

stützung des globalen Südens und die Abschaffung der klimaschädlichen Staatsausgaben. Das Erzbistum hat Anfang 2022 einen mit 3,5 Millionen Euro ausgestatteten Umweltfonds gegründet.

Ende März hatte das Erzbistum zur Teilnahme am Globalen Klimastreik aufgerufen. „Die Aktionen haben gezeigt, dass den Menschen Klimagerechtigkeit ein wichtiges Anliegen ist, dem sie nicht einfach nur zustimmen, sondern dem sie ihr Gesicht geben und zu dem sie sich zusammengeschlossen haben", freut sich Susanne Föller danach.

Klimagerechtigkeit ist im Prozess des Diözesanen Weges 2030+, auf dem sich das Erzbistum in Richtung Zukunft aufmacht, strategisch verankert. „Das Thema ‚Bewahrung der Schöpfung' ist für das Erzbistum Paderborn ein Schlüsselthema. Es soll in allen Bereichen der Kirche mitgelebt und umgesetzt werden", erklärt Christian Machold als Leiter der Kompetenzeinheit Schöpfungsbewahrung.

Die Aktionen des bischöflichen Hilfswerks MISEREOR und des Erzbistums Paderborn haben von der Politik konkrete Maßnahmen gefordert, mit denen das Nichtüberschreiten des 1,5-Grad-Limits bei der Klimaerwärmung gesichert werden soll. Dazu zählen:

- eine starke Beteiligung Deutschlands an der Unterstützung des Globalen Südens sowohl bei der Anpassung an die Folgen des Klimawandels als auch bei der Bewältigung der Schäden.
- Ferner wird ein sozial-gerechter Umbau von Wirtschaft und Energieversorgung gefordert,
- ebenso wie ein wirksamer, sozial ausgeglichener CO2-Preis und die Abschaffung aller klimaschädlichen Staatsausgaben
- und nicht zuletzt Klimagerechtigkeit als Leitlinie in allen Politikfeldern.

Das Erzbistum Paderborn engagiert sich seit vielen Jahren für mehr Klimaschutz, beispielsweise durch seine Energieoffensive. Anfang 2022 hat die Erzdiözese einen mit 3,5 Millionen Euro ausgestatteten Klimaschutzfonds ins Leben gerufen. Damit werden Projekte gefördert, mit denen sich die Kirchengemeinden und Einrichtungen intensiv für die Bewahrung der Schöpfung engagieren und aktiv zum Schutz des Klimas beitragen.

Auf der neu geschaffenen Stelle des Klimaschutzmanagers im Erzbischöflichen Generalvikariat nimmt Christian Machold sowohl im Bereich Bauen das Thema Klimaschutz, aber auch die Bereiche Mobilität, Beschaffung und Bewusstseinsbildung in den Blick.

Stark im Kopf

Viele Kinder fühlen sich im Lebensraum Schule nicht sicher, auch wenn Gewaltexzesse die große Ausnahme sind. Gehänselt, absichtlich gehauen und ausgegrenzt wird schon in der Grundschule. Die Bonifatius-Grundschule in Paderborn hat das Projekt „!Respect“ gestartet, um aggressives Verhalten schon im Ansatz zu verhindern. Es geht darum, die sozial-emotionale Kompetenz der Schülerinnen und Schüler zu entwickeln. Das gelingt erstaunlich gut.

von Karl-Martin Flüter (Text und Fotos)

!Respect-Coach Milutin Susnica übt mit zwei Schülerinnen, wie sie sich mit einer Drehung von Hand und Unterarm aus einem festen Griff befreien können.

In der Turnhalle der Bonifatius-Grundschule steht eine Gruppe von Mädchen und Jungen aus der ersten und zweiten Klasse im Kreis um einen jungen Mann mit Bart. Milutin Susnica oder „Milu“, wie ihn die Schülerinnen und Schüler nennen, hat erklärt, wie man sich mit einer einfachen Drehung von Hand und Unterarm aus einem festen Griff befreien kann. Das sollen die Kinder jetzt üben. Paarweise stehen sie sich gegenüber und versuchen die Technik, die bei Milu so einfach aussieht, aber trotzdem ganz schön schwierig ist.

Wenn es klappt, freuen sich Schülerinnen und Schüler. Die stete Wiederholung nennt Milutin Susnica „Anker setzen“. „Die Kinder werden von mir gebrieft“, sagt er, „bis der Ablauf der Bewegung so in ihrem Kopf verankert ist, dass sie in einer angespannten Situation abgerufen werden kann.“

Das ist eine Trainingsmethode, die im Karate angewandt wird. Tatsächlich ist Milutin Susnica vierfacher Karate-Europameister und mehrfacher Deutscher Meister. Aber in seinen „!Respect-Coachings“ will er nicht für einen Kampf trainieren – im Gegenteil. Er will helfen, körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden.

Stark nicht in den Armen, sondern im Kopf

In der Bonifatius-Grundschule ist Milutin Susnica als Coach für Konflikttraining tätig. Er arbeitet für den Verein „!Respect“ aus Hannover. In Niedersachen ist der Verein bereits an vielen Schulen tätig. In Paderborn ist die Bonifatius-Grundschule mit diesem Angebot zurzeit noch allein.

Die Erfolge, die die Schülerinnen und Schüler bei den Übungen mit ihm erleben, machen sie selbstbewusst. „Selbst bewusst“, sagt Milutin Susnica und betont die Pause zwischen den beiden Worten, damit die Botschaft wirklich klar wird. „Wer sich seiner selbst bewusst ist, entwickelt Stärke. Wer stark ist, gerät erst gar nicht in einen Konflikt“, erklärt er. „Stark nicht in den Armen, sondern im Kopf, darum geht es. Dafür müssen wir die Aufmerksamkeit schulen. Wenn ich früh genug merke, dass jemand mich schubsen will, kann ich einfach weggehen. Dann kann er mich nicht schubsen.“

Streitereien bis zu massivem Mobbing prägen überall den schulischen Alltag

Die „Ankerregeln“ helfen dabei. Wenn es in der Turnhalle laut wird, sagt der Trainer laut: „Stopp“. Dann müssen die, die er anspricht, sofort aufhören – und tatsächlich, die Kinder folgen der Ansage unmittelbar. Das funktioniert wie in der Karateschule. „Milu“ hat sich in der Bonifatius-Grundschule eine erstaunliche Autorität erworben.

Vor zwei Jahren war „Milu“ zum ersten Mal in der Bonifatius-Grundschule. Damals hat er mit den Schulkindern trainiert, die jetzt in den Klassen 3 und 4 sind. Mittlerweile kennen ihn alle Kinder. Sie freuen sich auf das Coaching. Vermutlich, weil sie sich danach sicher und stark fühlen, so wie „Milu“ das beabsichtigt hat.

Streitereien bis zu massivem Mobbing prägen überall den schulischen Alltag – auch schon in der Grundschule. Bis zu einem Drittel der Schülerinnen und Schüler in der Primarstufe – den Klassen 1 bis 4

Milutin Susnica und Schulleiterin Bettina Kees-Schuto

– werden ausgegrenzt, verspottet oder sogar körperlich angegriffen, schätzt die Bertelsmann-Stiftung.

Schulleiterin Bettina Kees-Schuto hat ihre Schülerschaft in der Bonifatius-Grundschule jeden Tag vor Augen. „Die Intensität und die Form der Auseinandersetzungen variieren", sagt sie. Die Kinder kommen häufig aus der Pause und haben dort einen Konflikt erlebt, der dann in der Klasse mit dem Lehrer oder der Lehrerin aufgearbeitet werden muss. Deshalb findet die Frühstückspause in der Bonifatius-Grundschule nach der Pause auf dem Schulhof statt. „So haben alle genug Zeit zu reden", sagt Bettina Kees-Schuto.

Drei Wochen lang hat Milutin Susnica Klasse um Klasse aus den Stufen 1 bis 4 „gecoacht", wie er sagt. „Meine Aufgabe ist, den Kindern einen Werkzeugkoffer mir Verhaltensregeln mitzugeben", beschreibt er seine Arbeit, „sie sollen lernen, ihre Probleme selbst zu lösen." Das heißt nicht zu kämpfen, betont der Coach noch einmal, „sondern das heißt zu wissen, wie ich mich verhalte."

Dieses „Wie muss ich mich verhalten, wenn ..." ist der Kern jeder Prävention. Wie verhalte ich mich, wenn es zum Streit kommt? Eine Situation kann sich plötzlich zuspitzen. „Dann muss das Gehirn online sein", sagt Milutin Susnica. Man darf sich nicht von Emotionen leiten lassen, sondern man muss überlegt handeln, das Problem früh genug wahrnehmen und so damit umgehen, dass eine Eskalation vermieden wird. Der beste Konflikt ist der, der nicht entsteht. Das zu vermitteln, ist der Job von Milutin Susnica.

Die Deeskalation, wie sie „Milu" den Kindern beibringt, geschieht in drei Schritten. Zuerst reicht es vielleicht, dem Anderen deutlich zu sagen, dass ich das nicht will, was er oder sie macht. Wenn das nicht hilft, kann ich warnen, dass ich Hilfe suchen werde. Zeigt auch das keine Wirkung, kann die Hilfe der Lehrerin oder des Lehrers gesucht werden. Das sind die Stoppregeln von !Respect.

„Ein rücksichtsvoller Umgang miteinander und untereinander gehört zu den Grundlagen des sozialen Lernens an unserer Schule", sagt Bettina Kees-Schuto, „deshalb passt !Respect so gut zu uns."

Nach Corona haben viele Kinder Aufholbedarf im sozialen Bereich

An der Bonifatius-Grundschule gelten verbindliche Schulregeln. Alle Schülerinnen und Schüler sind eingebunden. Sie einigen sich in ihrer Klasse auf eine „Regel der Woche" und diskutieren darüber im Klassenrat oder im Kinderparlament der Schule, dem alle Klassensprecherinnen und Klassensprecher angehören.

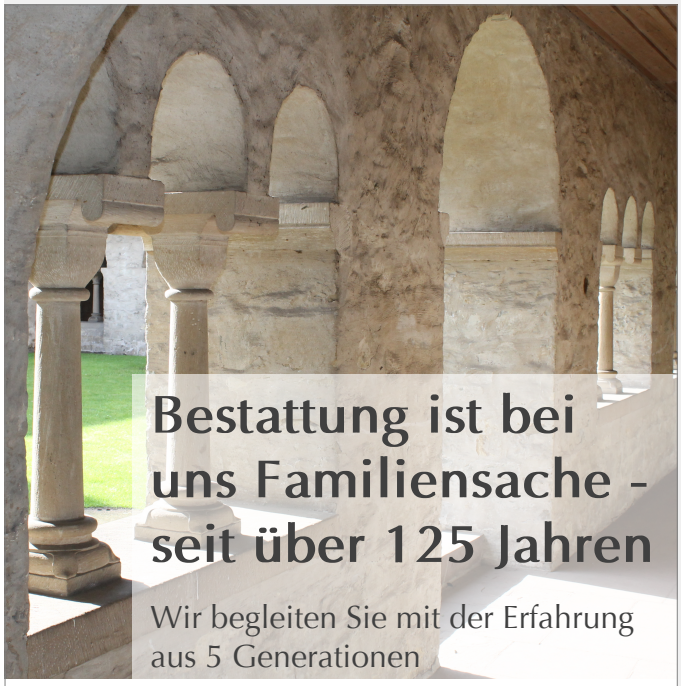
Und doch war sie froh, dass !Respect jetzt zum zweiten Mal in ihre Schule gekommen ist. Die Förderung sozialer Fähigkeiten ist nach der Corona-Epidemie besonders wichtig geworden. „Viele Kinder haben Aufholbedarf im sozialen Bereich", stellt die Schulleiterin fest.

Die Eltern konnten sich an einem Abend über die Arbeit von !Respect informieren. Alle sollen eingebunden werden und auf demselben Stand stehen – Lehrerinnen und Lehrer, Eltern, Schülerinnen und Schüler.

Weder die körperliche Stärke, Größe noch das Alter sind letztlich entscheidend. Jetzt weiß jeder Viertklässler in der Bonifatius-Grundschule, dass sich auch die Schüler aus der ersten Klasse behaupten können, wenn sie geärgert werden.

Rosenkranz Energie GmbH
Elektrotechnik • Photovoltaik
Smart Home
Kontakt: Alois-Lödige-Straße 19
33100 Paderborn
05251 / 480102
info@rosenkranz-elektrotechnik.de

OTTO SCHÜMER
PADERBORNER GEBÄUDEREINIGUNG
SEIT 1900
Reinigen · Pflegen · Schützen
www.otto-schuemer.de
Fon: 0 52 51 / 5 78 88



Voss Bestattungen
Kisau 17-23 | 33098 Paderborn
Tel.: 05251-10 59 0
info@voss-bestattungen.de
www.voss-bestattungen.de
VOSS Bestattungen
gegr. 1895

„Niederlagen gehören zum Erfolg“

Bernhard Westerhorstmann ist ein erfolgreicher Unternehmer, aber auch er hat geschäftliche Niederlagen erlebt. Er hat daraus gelernt. „Wer erfolgreich ist, hat Fehler gemacht und aus diesen Fehlern gelernt“, ist er überzeugt. „Das ist der Weg zum Erfolg.“

Interview: Karl-Martin Flüter

Herr Westerhorstmann, Sie haben gesagt, Niederlagen gehören zu einem Unternehmerleben dazu. Sie leiten ein erfolgreiches Unternehmen mit 200 Mitarbeitern. Welche Niederlagen haben Sie erlebt?

Bernhard Westerhorstmann: Als wir den OBI in Delbrück gebaut haben, hatten wir fünf Jahre früher mit der Planung begonnen. Gut vorbereitet sind wir das Risiko eingegangen. Aber nach dem Start 2016 waren die ersten beiden Jahre eine reine Katastrophe, weil Praktiker zu selben Zeit seine Kampagne „20 Prozent auf alles“ fuhr. Schon am zweiten Tag nach der Eröffnung war mir klar, dass ich in den ersten Jahren keinen Cent mit unserem Baumarkt verdienen würde. Dass Praktiker sich mit dem Slogan selbst ruinierte, war ein schwacher Trost.

Wie haben Sie reagiert?

Unser Team hat so lange an diesem Problem gearbeitet, bis wir besser und besser wurden. Seit langem ist unser OBI nun mit einem tollen Team stark und profitabel. Wir bieten den Kunden fast 60.000 Artikel an. 70 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten allein in diesem Teil des Gesamtunternehmens.

Wir haben Sie sich damals gefühlt?

Natürlich hatte ich Sorgen, aber ich war nie verzweifelt. Davor muss man sich rechtzeitig schützen. Ich bin fest davon überzeigt, dass man drei Dinge nicht machen sollte. Erstens sollte man Gott nicht verantwortlich machen für das, was passiert ist. Zweitens darf man nicht fragen, warum ich? Man sollte drittens darauf verzichten, sich die Frage zu stellen, was wäre wenn ...?

Wenn man so fragt, kommt nie etwas Gutes dabei heraus. Das führt nur weiter ins Selbstmitleid. Man sollte versuchen, trotz aller Enttäuschung auch Niederlagen etwas Positives abzugewinnen. Ich selbst habe durch Niederlagen gelernt, ernstere geschäftliche Krisen zu vermeiden.

Niederlagen etwas Positives abgewinnen?

Es ist wichtig, zu begreifen, das wirklich bedeutet. Niederlagen gehören zum Leben. Wer erfolgreich ist, hat Fehler gemacht und aus diesen Fehlern gelernt. Nur so kann man sich weiterentwickeln. Niederlagen sind ein Teil des Erfolgs.

> „Man sollte versuchen, trotz aller Enttäuschung Niederlagen etwas Positives abzugewinnen. Ich habe selbst durch Niederlagen gelernt, ernste geschäftliche Krisen zu vermeiden.“

In Deutschland folgt oft eine Stigmatisierung, als haben man habe selbstverschuldet versagt. Das Umfeld wendet sich mitunter ab, denn wer will schon mit einem angeblichen Verlierer in Verbindung gebracht werden. Diese Ausgrenzung ist falsch. In den USA hat das Ausprobieren und Suchen einen viel höheren Stellenwert. Da kann auch mal etwas nicht gelingen.

Der, der nie etwas Neues versucht hat, kann auch nichts falsch machen. Ein Teil des unternehmerischen Erfolgs liegt in der Fähigkeit, Niederlagen zu akzeptieren, die Folgen daraus zu ziehen und es beim nächsten Mal besser zu machen. Sonst igele ich mich ein, weil ich nicht

Bernhard Westerhorstmann

die Realität anerkenne, sondern nur mein Anspruchsdenken. Ich muss diese Erwartungen an mich selbst immer wieder überprüfen und anpassen. Wer dazu nicht bereit ist, hat den falschen Job-

Wie lernen Sie aus Niederlagen?
Ich bin jetzt seit 22 Jahren in diesem Unternehmen. Aus dieser Erfahrung heraus kann ich sagen, dass der Wille zum Lernen da sein muss. Ich habe Wirtschaftswissenschaften studiert und bin Diplom-Kaufmann. Aber dieses theoretische Wissen muss sich an der Realität messen lassen. Man sollte im Kleinen anfangen, schauen, ob das Konzept in der Praxis funktioniert, und den Prozess nach oben skalieren. Oder es funktioniert nicht. Dann heißt es, aufstehen, Krone richten, weitergehen.

Kann man diese Hartnäckigkeit lernen?
Ich stelle mich regelmäßig der internen Kontrolle, durch die Kritik von Mitarbeitenden und mich selbst, und der Fremdkontrolle, etwa durch Coachs oder andere externe Berater. Stückchen für Stückchen besser werden, nie aufhören zu lernen, darum geht es. Der Lerneffekt ist unvorstellbar wichtig. Wir haben es auf diese Weise geschafft, allen Mitarbeitern zu vermitteln, wohin das Unternehmen geht.

„Wir vermitteln Mitarbeiter, wohin es mit dem Unternehmen geht. Fast jeder Mitarbeiter kann die betriebswirtschaftlichen Zahlen für seinen Arbeitsbereich lesen. Das fördert unternehmerisches Denken und Motivation."

Das setzt Transparenz voraus. Wir vermitteln Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, wohin es mit unserem Unternehmen geht. Bei uns kann fast jeder Mitarbeiter die betriebswirtschaftlichen Zahlen für seinen Arbeitsbereich lesen. Das fördert unternehmerisches Denken und Motivation. Unser Unternehmen hat es so geschafft, resilient, stark und erfolgreich zu werden, weil es auf seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bauen kann.

Wie reagieren andere Unternehmer darauf?
Ich glaube, noch immer sind viele Unternehmer sind nicht bereit, das eigene Tun zu ändern. Es ist die Frage, wie groß der Schmerz sein muss, bis man bereit ist, etwas zu ändern. Dinge anzupacken und zu ändern, gehört bei uns zur Firmenkultur. Man muss bereit sein, auch Althergebrachtes auf den Prüfstand zu stellen, wenn man erfolgreich sein will.

Das heißt, es lohnt sich, offen zu sein und Vertrauen zu haben?
Ja. Wenn die Mitarbeiter gestärkt werden, wird die Firma insgesamt gestärkt und erfolgreicher. Genau das haben wir erlebt. Zur unserer Firmenkultur gehört prinzipiell ein sehr offener Umgang mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Wir helfen Mitarbeitern in privaten Notsituationen, sei es Krankheit, Krankheit eines Familienmitgliedes, Trennung. Ich bin Ansprechpartner, wenn jemand in Not ist. Oft kommen ja mehrere Schicksalsschläge zusammen. Das erschüttert Menschen dann in den Grundfesten.

Sie sind gewillt, weiter gute Arbeit abzuliefern, sind dazu aber kaum noch oder nur unter größten Schwierigkeiten in der Lage. Dann muss das Private eventuell für eine Zeit lang vorne stehen.

Die Arbeit in einem familiengeführten Unternehmen mit einem verbindlichen Werteleitbild hilft vielen Menschen in solchen Situationen als gute Ablenkung und sicherer Anker in unsicheren Zeiten.

Wie helfen Sie konkret?
Wenn es notwendig ist, versuche ich einen Termin bei einem Psychologen zu vermitteln. Das ist nicht so einfach. In Paderborn muss man mit Wartezeiten bis zu einem Jahr rechnen. Das ist in Gütersloh und in Bielefeld besser. Wir unterstützen aber auch bei Arztterminen oder wenn finanzieller und juristischer Rat gefragt ist. Da greift die Loyalität: Ich bin stolz und freue mich sehr, mit so tollen Mitarbeitern zusammenzuarbeiten, egal in welchem Bereich bei uns sie tätig sind.

Wie merken Sie, dass es einer Mitarbeiterin, einem Mitarbeiter nicht gut geht?
Durch eine Politik der offenen Tür. Die Mitarbeitenden kommen tatsächlich, wenn sie ein Problem haben. Sie wissen, dass das in Ordnung ist.

Wenn ein Chef, eine Chefin sagt, meine Tür steht offen, aber es nicht so meint, dann merken die Mitarbeitenden das sofort. Diese Politik muss man leben, nicht nur über ein Jahr, sondern über Jahrzehnte. Ich bin die vierte Generation der Familie Westerhorstmann, die dieses Unternehmen leitet. Für Offenheit und Solidarität haben alle Generationen der Familie gestanden. Über die Generationen hinweg wurde diese Haltung weiterentwickelt, sodass sie im Laufe der Zeit immer selbstverständlicher für die Firma Westerhorstmann wurde. Das gilt übrigens für unser gesamtes Team. Ich wage zu behaupten, dass in unserem Haus die Kollegen füreinander da sind. Für mich ist entscheidend, dass der Wille zur Leistung da ist. Wenn alle zusammenarbeiten, greift die Loyalität.

Sie kommen aus einer zutiefst katholischen Familie. Welche Bedeutung haben christliche Werte für Sie?
Christliche Werte sind für mich immens wichtig. Meine Schwester ist Theologieprofessorin, meine Mutter christ-

Bernhard Westerhorstmann

ist seit 20 Jahren geschäftsführender Gesellschafter der Westerhorstmann Bauzentrum GmbH & Co. KG. Der Diplom-Kaufmann leitet das mittelständische Familienunternehmen mit 200 Mitarbeitenden und Niederlassungen in Delbrück, Hövelhof und Oberhausen in der vierten Generation. Bernhard Westerhorstmann lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Delbrück.

liche Buchautorin und in der Krankenhausseelsorge tätig, mein Vater ist Kommunionhelfer und mein Bruder Diakon. Ich selbst bin im Bund katholischer Unternehmer.

Wir sind ein sehr katholisches Haus und das, woran wir glauben, ist auch Teil dessen, was wir tun – auch wenn ich die Kirche zurzeit sehr kritisch sehe. Ich zahle weiter Kirchensteuer, auch wenn ich es schwierig finde, dass ich persönlich für jeden Euro Gewinn meines Unternehmens große Summen Kirchensteuer bezahlen muss, obwohl der absolute Großteil im Unternehmen verbleibt. So wird die Kirche noch viele Unternehmer verlieren, deren ursprüngliche Heimat einmal die katholische Gemeinde war.

Die Menschen möchten in der Kirche keinen Vermögensverwalter von 3.000 Immobilien, sondern sie sind vielfach in Sorge vor dem Morgen auf der Suche nach seelischem Halt und innerer Orientierung. Gott ist für Viele zu abstrakt geworden und wird zu wenig persönlich empfunden.

Erleben wir einen Werteverlust in der Gesellschaft?

Ich habe meine Diplomarbeit über den Wertewandel in kleinen und mittleren Unternehmen geschrieben. Das war 1998. Es ging um die Frage, ob es in der Moderne zu einem Verlust von Werten kommt oder ob sich Werte nur wandeln. Ich war der zweiten Meinung.

Zwanzig Jahre später, als Vater von zwei Kindern im Alter von 16 und 18 Jahren, kann ich immer noch sagen: Wir erleben einen Wertewandel, aber keinen Werteverlust. Früher war längst nicht alles besser. Ich freue mich sehr über so viele tolle Jugendliche, die richtige Fragen stellen und sich interessieren.

Was bleibt im Kern gleich, trotz des Wandels?

Das ist eine Frage, die ich nicht auf der Stelle beantworten kann. Aber ich bin davon überzeugt, dass wir unveräußerliche Grundsätze haben, an die wir alle glauben. Diese Grundsätze sind im Christentum begründet.

Die Fortschritte, die wir in den letzten Jahrzehnten erlebt haben, wurden lange als selbstverständlich hingenommen: Frieden in Europa, die Europäische Union, die fortschreitende Gleichberechtigung von Frauen und vieles mehr. Nachdem wir durch den Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine gesehen haben, wie verletzlich unsere Gesellschaft ist, ist die Sicherheit erschüttert und das vermeintlich Selbstverständliche wird uns bewusster.

Sie betonen, Wirtschaft und Gesellschaft brauchen starke, selbstbewusste Menschen. Anderseits sagen Sie, gute Unternehmer müssten offen sein und zuhören können. Wie passt das zusammen?

Stärke hat mit Emotionen, Empathie und Kommunikation zu tun, genauso wie mit einem Durchsetzungswillen, der andere respektiert. Respekt ist unverzichtbar, in Gesprächen und beim Umgang mit Fehlern. Wenn Sie Mitarbeiter fragen, was ihnen wichtig ist, lautet die Antwort wahrscheinlich: persönliche Anerkennung und Freiheit im Tun. Es geht immer darum, als Persönlichkeit wahrgenommen zu werden. Stark ist nicht der, der sich ohne Rücksicht durchsetzt, sondern der, der andere mitnimmt.

NACHGEFRAGT: Martin Strätling (MiCado)

Martin Strätling leitet den Migrationsfachdienst MiCado in Paderborn, eine der wichtigsten Anlaufstellen für Flüchtlinge aus der Ukraine.

Martin Strätling

Herr Strätling, wie macht sich der Ansturm der aus der Ukraine nach Deutschland geflüchteten Menschen im Migrationsfachdienst MiCado bemerkbar?

Martin Strätling: Seit Anfang März verzeichnen wir eine erhebliche Zunahme. Ende April waren etwa 1500 Ukrainerinnen und Ukrainer in der Stadt angekommen. Die Grundversorgung direkt nach der Ankunft war besonders wichtig. Die meisten müssen nach ihrer Ankunft zur Ruhe kommen. Sie sind teilweise innerhalb eines Tages aus der Ukraine bis nach Deutschland geflohen und haben die Fluchtsituation noch im Kopf. Die Eindrücke von Krieg, Gewalt, Angst und Unsicherheit sind noch frisch. Das war bei den Flüchtlingen, die aus Syrien kamen und kommen, anders. In diesen Fällen dauert die Flucht Wochen und Monate. Die Eindrücke von Gewalterfahrungen haben sich bereits gesetzt.

Wie ist die Lage der Menschen, die schon einige Wochen hier leben?

Es gibt zahlreiche Netzwerke unter Ukrainern. Die Unterstützung durch ehrenamtliche Helfer ist sehr wichtig, häufig übernehmen sie Patenschaften für die Neuankömmlinge. Innerhalb der Stadt sind Runde Tische entstanden, die die Hilfe für die Flüchtlinge koordinieren.

Einer der Bereiche von MiCado ist das Psychosoziale Zentrum (PSZ), das die psychologische Betreuung von geflüchteten Menschen leistet. Betreut das PSZ bereits Ukrainer?

Ja, mittlerweile betreuen wir auch Ukrainerinnern und Ukrainer. Wir planen außerdem eine Diagnosegruppe für Kinder. Insgesamt sehen wir eine große Anforderung auf uns zukommen. Es ist gut, dass man uns zusätzliche Mittel in Aussicht gestellt hat.

Es gibt natürlich schwierige Fälle, bei denen wir uns in der Pflicht sehen, sofort zu handeln. So mussten wir so schnell wie möglich einen Platz für einen Menschen mit einer psychischen Behinderung finden. Das ist uns gelungen.

Haben Sie das Gefühl, dass die Situation beherrschbar ist?

Generell ja. Es arbeiten alle am Limit, auch in den Ämtern. Bestimmte Dinge müssen vorrangig gesichert sein, wie Sprachkurse und die Einschulung. Die Behörden, mit denen wir in einem engen Austausch stehen, arbeiten verantwortungsvoll und schnell. Aber nicht alles kann sofort beanwortet und erledigt werden.

MiCado

MiCado ist ein Fachdienst für Integration und Migration der Caritas Paderborn. Einer der Dienste, die MiCado anbietet, ist das Psychosoziale Zentrum (PSZ). Das PSZ leistet psychologische Beratung und Psychotherapie für traumatisierte und seelisch erkrankte Geflüchtete.

Mittagessen

täglich frisch gekocht

Menüpreis
8,50 €
inkl. Lieferung und Dessert

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung

Ohne Geschmacks-verstärker

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. **0800-150 150 5** • lokale Tel. **02951-984 20** • www.meyer-menue.de

mehr Infos:

caritas

gesucht
#pflegekräfte (m/w/d)

Ich bin nicht nur anstrengend ;-)

Zur Verstärkung unserer Teams in den Sozialstationen und stationären Einrichtungen – in Voll- und Teilzeit – suchen wir Sie!

Caritasverband Paderborn e.V.

Kilianstraße 26-28
33098 Paderborn

bewerbung@caritas-pb.de
www.caritas-pb.de

Caritasverband Paderborn e.V.

caritas

thater | paderborn
IMMOBILIEN
... das funktioniert!

Immobilien
suchen | kaufen
verkaufen

Inhabergeführt!

Grube 12 | 33098 Paderborn
05251 288 690-0
www.thater-immobilien.de

www.loehr-akustik.de

LÖHRAKUSTIK

Hören
und
verstehen.

Ihr individueller und unabhängiger Meisterfachbetrieb begrüßt Sie im Herzen Paderborns, in der Grube 11.

Bei Löhr Akustik sind Sie richtig, wenn es um das Hören geht. Ehrlich, kompetent und mit viel Einfühlungsvermögen sind wir für Sie da.

Eine Erstberatung informiert Sie über den Stand der Hörtechnik sowie zu Ihrem eigenen Hören und Verstehen.

Gerne begleiten wir Sie von der kostenlosen Ausprobe über die Optimierung Ihres Hörsystems hinaus.

Löhr Akustik
Fachgeschäft für Hörakustik

Dipl.-Ing.
Hörakustik-Meister
Lars Löhr

Grube 11
33098 Paderborn

Tel. 05251 8791722
info@loehr-akustik.de