

WIR

1/2026
fdst.de

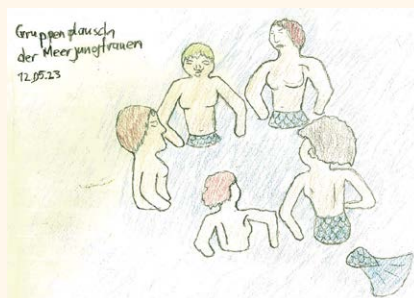
Mehr als du siehst

Wo Träume dem Leben begegnen

augenblick



„In meine Welt hinein“ hieß die Ausstellung mit Bildern von Klientinnen und Klienten des Ambulant Betreuten Wohnens, welche im August 2025 im Rathaus Reinickendorf ausgestellt worden ist. Eine Auswahl der Exponate ist nun in einem Tischkalender zusammengestellt. Wir verlosen fünf der Kalender an unsere WIR-Leserschaft. Einfach eine Mail mit Postadresse an wir@fdst.de schicken und die Kalender gehen zu Ihnen auf die Reise.



Von Wege ebnen zu mittendrin – so wie ich bin

110 Jahre Fürst Donnersmarck-Stiftung

Es fühlt sich fast unwirklich an: Zehn Jahre ist es her, dass wir – gemeinsam mit vielen Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern – den 100. Geburtstag der Fürst Donnersmarck-Stiftung gefeiert haben. Damals blickten wir zurück auf eine reiche Geschichte, die 1916 mit einer Vision begann: Wege ebnen für Menschen mit Behinderung, ihnen mehr Chancen und Teilhabe ermöglichen. Eine gebundene Festschrift würdigte das Erreichte, das WIR-Magazin widmete eine Ausgabe in Gold dem Jubiläum.

zu gestalten. Wir möchten Altes würdigen, vor allem aber den Blick nach vorn richten: Was braucht eine inklusive Gesellschaft von morgen? Was können wir voneinander lernen, wohin dürfen und wollen wir uns entwickeln?

Auf ins Jubiläumsjahr 2026

Diesen Fragen widmet sich auch das WIR-Magazin in seiner Sommerausgabe. Mit historischen Stadtführungen, vielfältigen Veranstaltungen und Erzählcafés holen wir die

Die WIR zum Download und Link zum E-Paper finden Sie unter: fdst.de/wirmagazin

Die WIR auf mittendrin: mittendrin.fdst.de

110 Jahre
Mittendrin
So wie ich bin.



Heute, mit 110 Jahren Stiftungsgeschichte, schreiben wir diese Chronik weiter. Inzwischen ist das Kapitel der letzten zehn Jahre voller lebendiger Entwicklungen: Die Stiftung hat neue Wege betreten, ihre Angebote weiter geöffnet, Beteiligung und Teilhabe in den Mittelpunkt gerückt. Aus dem einstigen Anspruch „Wege ebnen“ ist ein Selbstverständnis entstanden, das mehr meint: mittendrin zu sein – so wie ich bin, mit meinen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Perspektiven.

Das 110. Jubiläum ist für uns mehr als nur ein weiterer Meilenstein. Es ist eine Einladung, die Zukunft der Stiftung gemeinsam

Geschichten derer hervor, die der Stiftung ihr Gesicht geben – Menschen, die seit vielen Jahren dabei sind, und jene, die neu dazu stoßen. Gemeinsam wollen wir miteinander ins Gespräch kommen, erinnern, fragen, vor allem aber: Hören und voneinander lernen.

Bleiben Sie zusammen mit uns neugierig und offen für Neues, feiern Sie mit uns 110 Jahre Fürst Donnersmarck-Stiftung! Wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch, auf die Begegnungen mit Ihnen – und darauf, das nächste Kapitel der Stiftung gemeinsam zu schreiben.

Ursula Rebenstorf

STIFTUNGSMOMENTE

Impressionen aus dem zweiten Halbjahr 2025	6
Letztes Mal war ich noch im Rollstuhl dabei...	8
„Wie“ ist wichtiger als „wo“	10
110 Jahre Fürst Donnersmarck-Stiftung	10
Albrechtstraße 2.0	12
30 Jahre Haus Am Querschlag	14
Leidenschaft und Kontinuität als Antrieb	16

TITEL

Mehr als Du siehst	18
Die Sekunden dazwischen	20
Schicksal als Erfahrung	24
Zwischen Halt und Aufbruch	26
Sichtbar im Miteinander	28
Unterschätzt und selbstbestimmt	30
Manfred Maschke nimmt Kontakt auf	35
Mein zweites Leben	38
„Jeder Tag ist anders“	39
Hilfe im Alltag	40
Siehst du mich wirklich?	42

WAS UNS BEWEGT

Betrunkenes Selbstbekenntnis am Abend	44
Gemeinsam Geschichte begreifen	46
Teilhabe ermöglichen: Wie ein Museumsprojekt neue Zugänge zu Kultur schafft	50
„Alter ist eine Krankheit ohne Hilfe.“	52

WIR EMPFEHLEN

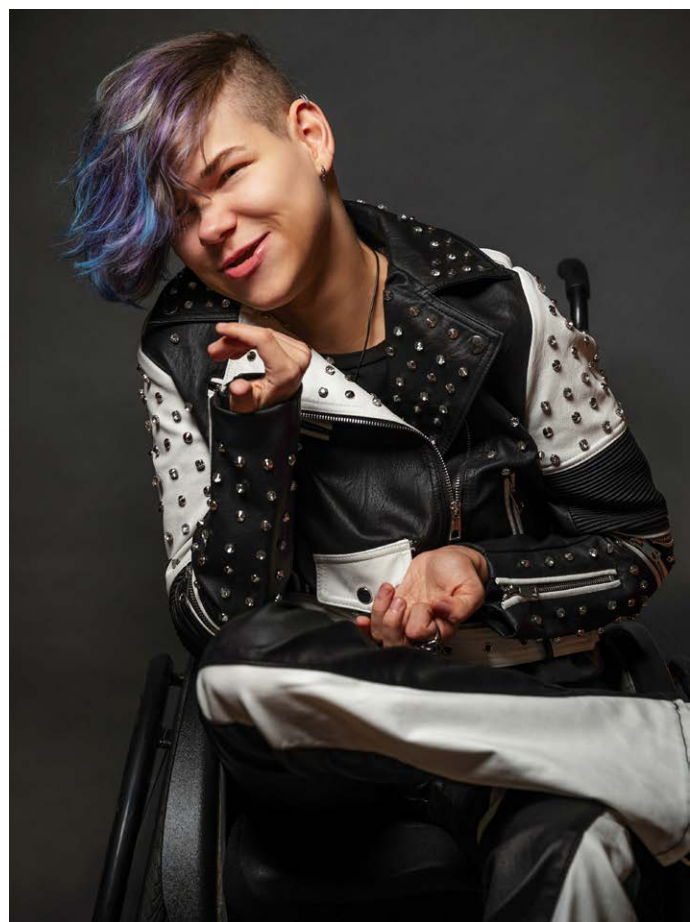
Blick in eine bewegte Geschichte	54
Ein Besuch des Herrenhäuser Barockgarten in Hannover	55
Nicht nur Bolle reiste einst nach Pankow...	58
Historischer Film-Nachmittag	60
Für Körper und Geist	61

Bestellcoupon	62
Impressum	63
Stiftungsadressen	63



17

Super Marios aka Daniel Schleher und Veit Schneider, Freizeitpädagogen im P.A.N. Zentrum auf dem 10. Geburtstag des Reha-Zentrums



30

„Underestimated“ heißt das erste Songalbum, das die Songwriterin Lilli Zeifert veröffentlicht hat.



62 SERVICE

20

„Die Sekunden dazwischen“ –
Ein Video über Narkolepsie



55

Spiegelkunstwerk mit Nanas der Künstlerin
Niki de Saint Phalle

46

Die WIR-Redaktion arbeitete mit an der Aus-
stellung „Natur und Deutsche Geschichte:
Glaube - Biologie- Macht“ im Deutschen His-
torischen Museum



IN MEINE WELT HINEIN

Gemeinsam mit dem Bezirk Berlin-Reinickendorf organisierte das Ambulant Betreute Wohnen (ABW) der Fürst Donnersmarck-Stiftung die Gruppenausstellung „In meine Welt hinein“. Gezeigt wurden rund 60 Arbeiten von Klientinnen und Klienten des ABW, die mit viel Vielfalt und Ausdruckskraft Einblicke in innere und äußere Welten gaben.



PREISVERLEIHUNG KREATIVWETTBEWERB

„Siehst Du mich? Die Lebenswelten von Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung“ lautete der Kreativwettbewerb, den die Fürst Donnersmarck-Stiftung und der evangelische Fachverband für Teilhabe (BeB) bereits zum zweiten Mal organisiert haben, um die Sichtbarkeit und Vielfalt der Lebensrealitäten von Menschen mit Behinderung oder psychischer Erkrankung zu stärken.



Impressionen aus dem zweiten Halbjahr 2025

„In meine Welt hinein“ hieß die Ausstellung, die Klientinnen und Klienten des Ambulant Betreuten Wohnens von August bis Ende September im Rathaus Reinickendorf zeigten. Neben dieser besonderen Ausstellung möchten wir auch weitere Momente aus Spätsommer und Herbst aus der Fürst Donnersmarck-Stiftung festhalten: Ein Bilderbogen, der die vielfältigen Welten von Menschen mit Behinderung noch einmal sichtbar macht.



ALLE GLEICH? LANDESZENTRALE FÜR POLITISCHE BILDUNG

„Alle gleich? Die Realität von Menschen mit Behinderung in der DDR“ lautete das Thema der Diskussionsrunde in Kooperation mit der Berliner Landeszentrale für politische Bildung im September 2025. Es diskutierten Dr. Ulrike Winkler, Historikerin, Politikwissenschaftlerin, Christel Jung, Zeitzeugin, und André Nowak, der stellv. Vorsitzender des ABiD-Institut Behinderung & Partizipation e.V. (IB&P) unter der Moderation des Historikers Dr. Michael F. Feldkamp.

SOVD INKLUSIONSLAUF

Der beliebte „Lauf für alle“ feierte im Oktober seinen 10. Geburtstag bei herbstlichen Temperaturen auf dem Tempelhofer Feld. Wir waren wieder mit dabei!



© SASCHA PFEILER

KOOPERATION MIT DEM DHM

Ende November haben wir das gemeinsame Projekt „Inklusive Ausstellungsgestaltung“ mit dem Deutschen Historischen Museum erfolgreich beenden können. Zum Projekt siehe auch S. 46



AKTIONSTAG GEWALTPRÄVENTION



Der inklusive Aktionstag „Gewalt, (k)ein Problem bei uns?! Gemeinsam Wege zum Schutz und zur Prävention finden“ im P.A.N. Zentrum. Hier konnten sich 60 Teilnehmende bei Vorträgen und Workshops intensiv mit der Gewaltprävention auseinandersetzen sowie in offenen Gesprächen zu allen Aspekten des Themas austauschen.



DAS BEHINDERTENPARLAMENT

Mittendrin beim Berliner Behindertenparlament im Abgeordnetenhaus im November 2025. Für die Fokusgruppe „Arbeit und Beschäftigung“ setzten sich Stefan Schenk, Vizepräsident des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands Berlin, und Katrin Seelisch, Peer Counselorin der Fürst Donnersmarck-Stiftung gemeinsam für Inklusion, Teilhabe und bessere Chancen von Menschen mit Behinderungen auf dem Arbeitsmarkt ein.

Letztes Mal war ich noch im Rollstuhl dabei...

Mein Eindruck vom Berlin-Marathon 2025

Im September war es wieder soweit! Der große Marathon in Berlin stand an. Durch einen Unfall habe ich eine Langzeit-Reha im P.A.N. Zentrum hinter mir. Sehr viele, die bei der Fürst Donnersmarck-Stiftung arbeiten oder eine Behinderung haben, machen bei dem Marathon seit mittlerweile drei Jahren mit.

Ich finde es großartig, dass jedes Jahr die Möglichkeit organisiert wird, inklusiv am Zieleinlauf teilzunehmen. Ein Mitarbeiter des P.A.N. Zentrums kontaktierte mich, ob ich wieder dabei wäre, obwohl ich längst nicht mehr Rehabilitandin und nun als Ehrenamtliche für die Stiftung tätig bin. Passende Shirts gibt es immer und werden sogar für Angehörige besorgt.

Es werden eine gemeinsame Anreise und Rückfahrt geplant und während des Laufs die Wertsachen aufbewahrt. Das ist sehr hilfreich, weil ein Hinkommen am Veranstaltungstag durch Straßensperrungen sehr erschwert wird. Zur Vorbereitung gibt es in der Zeit vorher etwas sportliche Aktivität. Mittlerweile brauche ich keinen Rollstuhl mehr, sondern laufe schon länger mit Rollator oder Gehstock und habe ca. einen Monat vorher zusätzlich wöchentlich auf meinem Crosstrainer geübt. Mit meinem Rollator nahm ich zum ersten Mal am Marathon teil. Dementsprechend bereitete ich mich vor und trainierte.

Besonders schön ist es, dass Zuschauende Motivierendes zurufen. Da ein großes Namensschild vorn auf dem Oberteil angebracht wird, feuern dich Fremde an. Zudem habe ich viel Zuspruch erhalten, weil mich mein Hilfsmittel so offensichtlich begleitet hat.

Fazit: Was für ein schönes Gefühl, die nächste Herausforderung gemeistert zu haben! Natürlich wird nicht die gesamte Marathon-Strecke bewältigt, aber ein paar Kilometer mit dem Rollator sind anstrengend und die Teilnahme wird am Ende mit einer Medaille belohnt!



Den Zieleinlauf fest im Blick meistert Tizia Engelmann die letzten Meter.

Tizia Engelmann



„Wie“ ist wichtiger als „wo“

Die Renovierung der Villa Donnersmarck verschiebt sich erneut, das Team macht weiter Programm.

Große Bauprojekte haben ihre Tücken. Die Erstellung eines verbindlichen Zeitplans gehört dazu. Dementsprechend moderat fiel die Überraschung aus, als klar wurde, eine Rückkehr in die frisch renovierte Villa Donnersmarck im Herbst 2025, wie ursprünglich anvisiert, muss erneut verschoben werden. Auch Ines Voll, Bereichsleiterin des inklusiven Treffpunkts, gibt sich entspannt: „Natürlich haben sich viele Gäste darauf gefreut, wieder in die Villa ziehen zu können, aber letztlich waren alle froh, als wir mit der schlechten Nachricht auch die gute erzählen konnten.“

Schlechte Nachricht, gute Nachricht

Die gute Nachricht: Die Villa Donnersmarck bleibt in ihrem Umbauquartier. Es hätte anders kommen können. Mit dem geplanten Rückumzug ins Stammhaus war der Mietvertrag am Teltower Damm eigentlich am Auslaufen, ein Nachmieter stand bereit. Die Vermieter des Objekts konnten erfolgreich überzeugt werden, dass die Villa Donnersmarck weiterhin die beste Mieterin für die 4. Etage ist. Jetzt gibt es einen Mietvertrag, der Spielraum für alle Überraschungen lässt, und als Upgrade übernimmt das Team der Villa Donnersmarck die gesamte Etage. Die zusätzlichen Räume kommen wie gelegen, um Fortbildungen durchzuführen und mehr Platz für externe Kooperationspartner und ihre Fachveranstaltungen anbieten zu können, etwas, das immer zum Portfolio

der Villa Donnersmarck gehörte. Einige Gäste haben das Umbauquartier auch ganz lieb gewonnen. Die Referentin der „Malfreu(n)de“ genießt als Rollstuhlnutzerin das mehr an „Verkehrsfläche“, um sich mit der Gruppe richtig auszubreiten, im Vergleich zum doch recht kuscheligen Atelier in der Villa. Man ist gespannt, wie es nach der Renovierung aussieht.

Umbau-Ausgabe Nr. 3

Das neue Programmheft für inklusive Freizeit, Bildung und Beratung in 1/2026 erscheint also als Umbauausgabe Nr.3. Bunt und vielfältig wird es trotzdem wie gewohnt. Es gibt Kultur, Reisen, Bewegungs-Workshops, Fachveranstaltungen, Selbsthilfe, Peer-Beratung, und wo der Ort am Teltower Damm nicht das bieten kann, was ein Angebot braucht, geht es nach draußen oder an andere Stiftungsorte: Die Gartengruppe kümmert sich fortan mit um die Hochbeete in der Mainzer Straße. Vor allem aber kommen die ganze Woche über Menschen mit und ohne Behinderung in ihren Gruppen zusammen. Dieses Miteinander zu stärken, ist weiterhin das Wichtigste. Findet auch Ines Voll: „Es ist doch viel wichtiger, wie wir gemeinsam unsere Zeit verbringen als wo.“ Irgendwann dann wieder in der Villa.

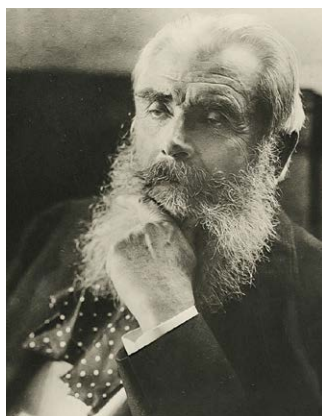


Postkartenansicht des Vereinslazaretts Frohnau um 1916

110 Jahre Fürst Donnersmarck-Stiftung

Eine Wegmarke ist erreicht

Am 8. Mai 1916 legte Guido Graf Henckel Fürst von Donnersmarck den Grundstein für eine Idee, die bis heute wächst: Die Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin. In den 110 Jahren seit ihrer Gründung hat die Stiftung ihr Antlitz mehrfach verändert und ist heute ein wichtiger Leistungserbringer der Eingliederungshilfe in Berlin.



Guido Graf Henckel Fürst von Donnersmarck – der Gründer der FDST

Eigentlich sollte aus der mitten im Ersten Weltkrieg gegründeten Stiftung eine Einrichtung zur Erforschung von Therapiemöglichkeiten von Kriegsversehrten hervorgehen. Doch die politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts machten eine Umsetzung dieses Stiftungszwecks unmög-

lich. Die Stiftung nahm daher erst ab den 1950er Jahren ihr operatives Geschäft auf. Von diesem Zeitpunkt an baute sie ihre Tätigkeitsfelder schrittweise aus.

Heute betreibt die Fürst Donnersmarck-Stiftung das P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation, einen Ambulanten Dienst sowie einen Fachbereich für Rehabilitative Außerklinische Intensivpflege mit 12 Betten, zahlreiche dezentrale Wohnangebote in Berlin, zwei barrierefreie Hotels sowie in Zehlendorf die Villa Donnersmarck als inklusiven Treffpunkt für Menschen mit und ohne Behinderung. Darüber hinaus ist sie an der Nordbahn gGmbH sowie den Berliner Werkstätten für Menschen mit Behinderung beteiligt.

Mittendrin, so wie ich bin

Im Laufe der Jahre ist auf diese Weise eine durchgehende Angebotspalette für Menschen mit unterschiedlichem Assistenzbedarf entstanden, die von zwei Rehabilitationsangeboten bis hin zu Freizeitangeboten reicht. Alle Einrichtungen eint jedoch der Ansatz, die Teilhabe und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung zu

stärken und positive Impulse für mehr Inklusion in die Gesellschaft zu geben.

Getreu dem Motto „Mittendrin, so wie ich bin“ engagiert sich die Stiftung daher auch gesellschaftspolitisch und meldet sich mit eigener Stimme zu aktuellen sozialpolitischen sowie gesellschaftlichen Debatten zu Wort. Ein schönes Beispiel dafür ist das WIR Magazin: Seit seiner Gründung im Jahr 1954 wird es von einer ehrenamtlichen Redaktion gestaltet und ist eine dieser Maßnahmen, um Menschen mit Behinderung selbstbestimmt zu Wort kommen zu lassen.

Wandel ist Teil unserer Identität

Auch die vergangenen zehn Jahre der Fürst Donnersmarck-Stiftung waren von zahlreichen Veränderungen geprägt. So wurde unter anderem das Haus Am Querschlag vollständig modernisiert, eine eigene Forschungsabteilung aufgebaut und der organisatorische Aufbau der Stiftung angepasst. Und so bleibt die Fürst Donnersmarck-Stiftung damals im Gründungsjahr 1916 wie heute immer in Bewegung...

Sebastian Weinert



Oben: Blick in das Vereinslazarett Frohnau
links: Die Villa Donnersmarck in den 1960er Jahren

Der Gedanke der Neurorehabilitation spiegelt sich auch in der Architektur des P.A.N. Zentrums wieder.



DAS HISTORISCHE GEDÄCHTNIS

In der unscheinbaren Mainzer Straße 19, 10715 Berlin, verbirgt sich ein kleiner historischer Schatz: Das Archiv der Fürst Donnersmarck-Stiftung gibt Aufschluss über 110 Jahre Geschichte von Menschen mit Behinderung. Das Archiv organisiert regelmäßig Veranstaltungen oder lädt zum Tag der offenen Tür. Alle weiteren Informationen unter fdst.de/stiftungsarchiv



Albrechtstraße 2.0

Zuhause mit Zukunft



Der FDST-Baumanager Claus Wittram-Regenhardt überreicht der Bezirksleitenden des Ambulant Betreuten Wohnens, Marie Busch, die Schlüssel zu der neuen Apartmentanlage.

Moderne Wohnkonzepte sind mehr als vier Wände: Sie verbinden Privatsphäre, Gemeinschaft und Teilhabe. In der Albrechtstraße in Steglitz zeigt ein frisch saniertes Wohnprojekt der Fürst Donnersmarck-Stiftung, wie das Wohnen von morgen aussehen kann – und warum individuelle Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen.

Nach vielen Monaten Bauzeit ist es endlich soweit: Die neue Wohngemeinschaft in der Albrechtstraße empfängt ihre ersten Mieterinnen und Mieter. Was auf den ersten Blick wie ein klassisches Wohnangebot anmutet, hat in Wirklichkeit Modellcharakter für die Teilhabe von Menschen mit Behinderung in Berlin. Denn aus der bisherigen Wohngemeinschaft mit geteilten Zimmern, Bad und Küche entstanden sieben vollständig barrierefreie Einzelappartements – jedes mit eigenem Bad und Küchenzeile, dazu ein einladender Gemeinschaftsraum. So bietet der Standort beides: Raum für Rückzug und Selbstbestimmung – und trotzdem ein echtes Miteinander.

Mehr als eine WG

Der Schritt zur neuen Struktur war auch eine Antwort auf die Wünsche der Klientinnen und Klienten. Viele Menschen genießen zwar die Vorteile des Zusammenlebens, wünschen sich aber mehr Privatsphäre – und genau das bietet Albrechtstraße 2.0. „Wir haben immer wieder festgestellt, dass das klassische Konzept der Wohngemeinschaft ein bisschen aus der Zeit gefallen wirkt. Viele Menschen möchten zwar in Gemeinschaft leben, legen aber gleichzeitig mehr Wert auf privaten Rückzugsraum“, sagt Marie Busch, Bezirksleiterin des Ambulant Betreuten Wohnens (ABW). Das moderne Konzept sieht vor, dass alle Mieterinnen und Mieter den Tagesablauf individuell gestalten können, aber immer die Möglichkeit haben, Kontakte zu knüpfen und gemeinsame Aktivitäten zu erleben. Auch Familien und Gäste sind jederzeit willkommen – das schafft Flexibilität und Offenheit.

Der Umbau, bei dem das Erdgeschoss des Gebäudes von Grund auf modernisiert wurde, stellte das Projektteam

vor einige Herausforderungen: Von ungeplanten Brandschutzaufgaben über die Tücken eines Altbaus bis hin zur Barrierefreiheit war Flexibilität gefragt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen, auch dank der Unterstützung durch die Stiftung Wohnhilfe, die mit 50.000 Euro zur Finanzierung beitrug. Am Ende war der Aufwand deutlich höher als gedacht – doch die Investition in Lebensqualität hat sich gelohnt.

Neue Standards für gelingendes Zusammenleben

Besonders hervorzuheben ist neben der Ausstattung der Appartements auch die klare Trennung zwischen dem privaten Wohnbereich, den Gemeinschaftsräumen und dem Büro der ABW-Mitarbeiterinnen und -mitarbeiter. Christian Naumann, Bereichsleiter des ABW betont: „Die Stiftung hat mit dem neuen Wohngemeinschaftskonzept ein attraktives und modernes Angebot geschaffen, das in vollem Umfang den Grundideen des Bundesteilhabegesetzes und den Bedürfnissen der Klientinnen und Klienten entspricht.“



Jedes Apartment hat eine unterfahrbare Küchenzeile.

Bereits kurz nach Eröffnung sind fast alle Appartements belegt – ein Zeichen, dass das neue Modell die Lebensrealität vieler Menschen trifft. Für die Fürst Donnersmarck-Stiftung ist die Albrechtstraße 2.0 mehr als ein Bauprojekt: Sie ist ein Versprechen für gelungene Teilhabe und ein Zuhause, das Zukunft hat.

**Nico Stockheim/
Ursula Rebenstorf**



Alltagspause

Reisezeitraum:
ab sofort bis 15.12.2026

Machen Sie eine Pause vom Alltag und kommen Sie nach Bad Bevensen. Die Seele baumeln lassen und neue Kraft tanken, das können Sie bei uns im Heidehotel.

Pro Person *

Euro, 3 Ü/HP im
Zweibettzimmer
Standard

- 3 Übernachtungen mit Frühstück
- 3 Abendessen mit Tischgetränk
- 1 Begrüßungsdrink
- 1 Kaffee & Kuchen
- 1 Hydrojet Massage
- Nutzung des Vital Zentrums
- kostenfreie Parkmöglichkeit

* Bei Belegung mit 2 Personen. Preis für Sparsaison. Nebensaison: 320,- Euro, Hauptsaison: 340,- Euro. Zzgl. Kurtaxe.

Verlängerungsnächte Ü/F Sparsaison: 20%, Nebensaison: 15%, Hauptsaison: 10% Rabatt auf den Listenpreis

Heidehotel Bad Bevensen der FDS Hotel gGmbH
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen
Telefon: 05821 959 111, E-Mail: info@heidehotel-bad-bevensen.de
www.heidehotel-bad-bevensen.de

30 Jahre Haus Am Querschlag

Individuell Wohnen in Sicherheit

1996 erschien in der WIR ein Artikel mit dem interessanten Titel „Das Haus wird mit den Bewohnern alt“. Damals erläuterte Leiter Manfred Richter, warum die Fürst Donnersmarck-Stiftung (FDST) das „Kleinstheim Am Querschlag“, wie es damals noch hieß, gebaut hat. Heute blicken wir auf die Entwicklung des Hauses und sprechen mit Günther Saluth, der von Anfang an dort lebt.

Seit 30 Jahren betreibt die Fürst Donnersmarck-Stiftung das Haus Am Querschlag im grünen Bezirk Reinickendorf. In der ruhigen Straße „Am Querschlag“ und doch nah am Zentrum von Frohnau gelegen, bietet es 14 Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderungen dauerhaft Wohnraum, Assistenz und Pflege. Günther Saluth lebt von Anfang an dort. Aufgewachsen ist er unweit davon im Kinder- und Jugendheim des Fürst Donnersmarck-Hauses - dem heutigen P.A.N. Zentrum.

Alternative zur klassischen Altenpflege

Nach einem längeren Aufenthalt in Westdeutschland wurde er „wieder nach Berlin zurückgeholt“, wie er sagt und durfte als einer der ersten das neue Gebäude beziehen. Günther Saluth war damals 39 Jahre alt und zählte aufgrund seines Unterstützungsbedarfs genau zu der Zielgruppe, für die die Einrichtung gedacht war. Manfred Richter hatte in dem Interview von 1996 den großen Bedarf an Heimplätzen für jüngere Menschen betont, die engmaschigere Betreuung brauchen, als eine ambulante Wohn-

form bieten kann. Als das Haus am 2. Januar 1996 bezogen wurde, freute sich Richter „über fröhliche und zuversichtliche Gesichter“ – ein Zeichen, dass sich Bewohnerinnen und Bewohner wie Mitarbeitende dort wohlfühlen.

Drei Jahrzehnte sind eine lange Zeit. Das Haus blickt auf eine wechselvolle Geschichte zurück, gestaltet und geprägt von allen, die dort wohnen oder arbeiten. Ursprünglich dem Fürst Donnersmarck-Haus zugeordnet, wurde das Kleinstheim später Teil des Ambulant Betreuten Wohnens, fiel in den Zuständigkeitsbereich des P.A.N. Zentrums und ist nun Teil des neugegründeten Stiftungsbereiches „Teilhabe – Assistenz – Pflege“ (TAP). 2018 wurde das Gebäude saniert: Aus einfachen Zimmern wurden Appartements mit eigenen Bädern, die Wohnqualität stieg. Auch die pädagogischen Konzepte werden kontinuierlich modernisiert.

Teilhabe ermöglichen, Sicherheit bieten

Wo steht das Haus heute? Der Leiter des TAP, Johannes Brühl, sagt: „Im Sinne des Bundesteilhabegesetzes verstehe ich das Haus Am Querschlag als einen teilhabeori-



Direkt nach der Fertigstellung 1996 zog Günther Saluth (rechts) in das Haus Am Querschlag ein.



Gruppenbild von allen Mitarbeitenden und Klientinnen und Klienten nach dem Umbau.

entierten Lebensort, an dem Teilhabe, Assistenz, Pflege und professionelle Begleitung personenzentriert zusammenwirken. „Das Haus wird mit den Bewohnern alt“ heißt für mich: Sicherheit geben, ohne Entwicklung zu begrenzen – und individuelle Lebensentwürfe auch bei hohem Unterstützungsbedarf zu ermöglichen.“

Freud und Leid vom Wohnen in Gemeinschaft

Was sagt Günther Saluth dazu, der die verschiedenen Phasen miterlebte? Für ihn ist die Kontinuität der Mitarbeitenden wichtig. Es ist nicht immer leicht, sich auf wechselnde Pflege- und Betreuungspersonen einzustellen. Aber immerhin kann er als „Experte in eigener Sache“ so mancher Leasing-Kraft erklären, wie der Lifter funktioniert. Wenn ihm in den gemeinschaftlich genutzten Flächen zu viel Radau ist, zieht er sich in sein Appartement zurück, spielt Online-Schach, beschäftigt sich mit seinen Wetterstationen oder schmökert in Literatur zur deutschen Geschichte. Besonders gerne macht er aber Ausflüge. Früher waren es auch größere Reisen, z.B. nach Italien, Österreich, Kroatien, Ungarn oder Polen – alle Touren wurden mit dem Hausbus unternommen! Heute freut er sich, regelmäßig seine Schwester in Brandenburg zu besuchen oder mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern zusammen etwas in Berlin zu unternehmen. Alles in allem lebt Günther Saluth gerne im Haus Am Querschlag.



Günther Saluth in seinem Apartment

Hat er einen Wunsch für die Zukunft? Er freut sich über diese „irre“ Frage und antwortet nach kurzem Überlegen lachend: „Ich hätte gerne einen Roboter!“ An seinen leuchtenden Augen sieht man, welche Einsatzmöglichkeiten er sich dafür vorstellt. Ob sich der Wunsch bald erfüllt, ist ungewiss – doch die Vorstellung gefällt.

Wir wünschen dem Haus am Querschlag, seinen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie dem Team alle Gute. Auf die nächsten 30 Jahre!

Helga Hofinger

AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Die Angebote des Ambulant Betreuten Wohnens richten sich an Menschen mit verschiedenen Behinderungen, insbesondere an neurologischen Erkrankungen, wie z.B. Schlaganfall oder schweren Schädel-Hirn-Verletzungen im Alter zwischen 18 und ca. 65 Jahren.

Wir bieten die folgenden Wohn- und Assistenzleistungen:

- Betreutes Einzelwohnen
- Wohngemeinschaften
- Trainingswohnen für junge Erwachsene
- Wohnen mit Intensivbetreuung

Seit mehr als 40 Jahren unterstützen wir im Ambulant Betreuten Wohnen Menschen mit Behinderung bei der Entwicklung ihrer individuellen Teilhabe-Ziele.



Mittendrin
So wie ich bin.

Ambulant Betreutes Wohnen
der Fürst Donnersmarck-Stiftung
Aufnahmemanagement
Babelsberger Str. 41
10715 Berlin-Milkenberg

Tel.: 0172 - 303 474 9
E-Mail: aufnahme.ab@fdst.de

www.s.e.abw

Leben selbstbestimmt



FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG



Daniel Schleher (links) und Veit Schneider sind das Team Freizeit im P.A.N. Zentrum

Leidenschaft und Kontinuität als Antrieb

Das Team für Freizeitgestaltung im P.A.N. Zentrum

Die Freizeitpädagogen Veit Schneider und Daniel Schleher sind tragende Säulen im Freizeitbereich des P.A.N. Zentrums der Fürst Donnersmarck-Stiftung. Für die WIR-Autorin Tizia Engelmann sind die beiden, die sie in ihrem einstigen Rehabilitationsprozess im P.A.N. Zentrum kennen und schätzen gelernt hat, wahre Stiftungsmomente – ein Portrait.

Mit knapp 15 Dienstjahren im P.A.N. Zentrum ist Veit ein echtes Urgestein; Daniel gehört seit etwas mehr als acht Jahren zum Team. Beide betonen eines gleich zu Beginn: Was sie so lange hält, ist die Möglichkeit, eigene Ideen mit Leidenschaft einzubringen und umzusetzen.

Wurzeln und Wege ins Team

Veit startete als Zivildienstleistender, bildete sich berufsbegleitend zum Heilerziehungspfleger weiter und arbeitete lange Zeit in einem anderen Bereich des P.A.N. Zentrums. Er schätzt die familiäre Atmosphäre und die Chance, sich innerhalb der Stiftung weiterzuentwickeln. Daniel kam als Quereinsteiger nach einem Studium der Gesundheitswissenschaften und einem ergänzenden Master in die Frei-

zeitpädagogik in die Fürst Donnersmarck-Stiftung. Nach einer Hospitation blieb er im Freizeitbereich – ergänzt durch eine Rehasportlizenz mit Schwerpunkt Neurologie, mit der er bereits Sportgruppen leitet.

Ein abwechslungsreicher Arbeitsalltag

Ein typischer Tag für Veit beginnt im BFBTS (Beschäftigungs- und Förderbereich Tagesstruktur), der einen Tagesablauf für Menschen bietet, die nicht mehr in die Werkstatt können. Anschließend wechselt er in den Freizeitbereich. Zu seinen festen Angeboten zählen eine wöchentliche Töpfergruppe sowie eine zweiwöchentliche Spielegruppe, die sich im Wechsel mit einer Andacht abwechselt. Daniel ist zusätzlich fünf Stunden in therapeutischen Angeboten tätig. Kürzlich wurde das Team durch einen weiteren Kollegen verstärkt – eine Entlastung, die neue Projekte erleichtert.

Kreativität nach Stärken

Die Aufgaben werden nach Stärken und Interessen verteilt: Veit bringt kreative Impulse, vor allem sein Interesse

an Musik und Japan ein – so organisierte er etwa Konzerte, zuletzt mit einer traditionellen Shamisen-Gruppe. Daniel konzentriert sich schwerpunktmäßig auf Sport und Aktivitäten in der Natur. Gemeinsam entstehen immer wieder spontane Aktionen und größere Kreativprojekte.

Ideen, Netzwerk und Kooperationen

Die Inspiration für die vielseitigen Angebote – von Kunst und Kino über Disco bis zu Gartenprojekten – schöpfen die Pädagogen aus ihren eigenen Vorlieben ebenso wie aus den Wünschen der Klientinnen und Klienten. Ein gutes Netzwerk ist dabei unerlässlich. Wichtige Kooperationspartner sind unter anderem die NABU-Gruppe des Bezirks, die Organisatoren des Berlin-Marathons sowie zahlreiche Bands und Vereine. Dank dieser Vernetzungen wuchs eine kleine Laufgruppe zu über 30 Halbmarathon-Teilnehmenden an.

Besondere Momente und die Haltung dahinter

Veit und Daniel schätzen die ungeplanten, witzigen Momente bei Ausflügen besonders. Es geht ihnen nicht nur um das Event an sich, sondern um das Gefühl von positivem Stress (Eustress) und die Zufriedenheit der Teilnehmenden am Tagesende. Für Daniel ist der Marathon ein Herzensprojekt; Veit lebt auf bei Musikveranstaltungen – besonders wenn die Cafeteria von rockiger Musik geflutet wird.

Was für die Arbeit unverzichtbar ist

Für ihre Tätigkeit nennen sie mehrere unverzichtbare Eigenschaften: Selbstständigkeit und Eigeninitiative, Kreativität und Problemlösungsorientierung, eine positive Grundhaltung sowie die Fähigkeit, Sicherheit auszustrahlen. Ein großes Maß an Vertrauen seitens der Leitung gibt ihnen den Freiraum, Projekte eigenständig umzusetzen.

Die Ausflüge finden oft mit rollstuhlgerechten Fahrzeugen statt; deshalb sind Kraftknotenschulungen und geübter Umgang mit der Hebebühne obligatorisch. Diese Schulungen, intern oder extern durchgeführt, sorgen für sichere Fixierung der Rollstühle im Fahrzeug – und durch die regelmäßige Praxis bleibt das Wissen erhalten.



Als Super Mario verkleidet auf dem Sommerfest zum 10. Geburtstag des P.A.N. Zentrums.

Überzeugend wirkten für mich die Bereitschaft der beiden, auch mal einen längeren Tag aktiv zu sein, um ein Projekt zu verfolgen, nicht aufzugeben, wenn etwas nicht funktioniert, sondern eine Lösung zu finden. Gerade bei neuen Erfahrungen wie Ausflügen geben sie den Mitkommenden Sicherheit, was die Basis dafür ist, auch neues zu wagen.

Ums Zusammenkommen geht es auch bei öffentlichen Events wie zum Beispiel den Trödelmärkten, die zweimal im Jahr stattfinden. Mit ihrem bunten Rahmenprogramm – wie Alpaka- oder Ponybesuch, Kinderschminken und Bastelstationen – haben sie sich zu einem festen Treffpunkt für die Nachbarschaft, für Menschen, die sich dem Haus verbunden fühlen, für die Rehabilitandinnen und Rehabilitanden vor Ort und Mitarbeitende entwickelt.

Im Konzept des P.A.N. Zentrums ist der Freizeitbereich damit fest verankert. Einerseits erreichen die beiden Pädagogen, dass die Rehabilitandinnen und Rehabilitanden neben ihren herausfordernden Therapien freudvolle und entspannende Beschäftigungsmöglichkeiten haben. Auch können mit Hilfe der Beiden wieder gelernte Fähigkeiten in alltäglichen Situationen gefestigt werden und nicht zuletzt Ideen für die eigene Freizeitgestaltung nach dem Auszug und dem damit verbundenen Ende der Rehazent gefunden werden.

Tizia Engelmann

Mehr als Du siehst

Wo Träume dem Leben begegnen

Sehen wir nicht zuerst das Offensichtliche? Einen Rollstuhl, einen Stock, einen abwesenden Blick. Doch hinter jedem dieser ersten Eindrücke stehen Menschen mit ihren Wünschen, ihren Zukunftsplänen und kleine Begegnungen, die den Tag zu einem guten Tag machen können. In diesem Themenschwerpunkt machen wir ihre Lebenswelt sichtbar und geben ihren Stimmen Raum.

Wir machen sichtbar

Unsere Texte führen an viele Orte dieser Lebenswirklichkeit. Im P.A.N. Zentrum begleiten wir junge Erwachsene in der neurologischen Langzeitrehabilitation, die zwischen Halt und Aufbruch stehen: Therapie wird Alltag, kleine Fortschritte sind bedeutsame Wegmarken und die Frage nach Arbeit, Selbstständigkeit und Beziehungen sind oft ungewiss. Maren Mittenzwey erzählt von ihrem Weg zurück ins Leben nach einem schweren Schlaganfall – davon, wie Schritt für Schritt ein neuer Alltag entsteht. Martin Küster beschreibt, wie er in seinem „zweiten Leben“ einen anderen Sinn gewonnen hat. Manfred Maschkes Briefe, gefunden in einem vergessenen Keller, zeigen Schreiben als Form der Präsenz: Wort für Wort behauptete er sich in einer Welt, die ihn zu übersehen drohte.

Zwischen Alltag und Hoffnung

Andere Beiträge machen uns sensibel für das Unsichtbare: Josephines Filmprojekt „Die Sekunden dazwischen“ verwandelt Narkolepsie in Bilder und Töne, die nicht pathologisieren, sondern menschlich erzählen. In der Villa Donnersmarck und im Johanniter-Quartier erleben wir, wie Gemeinschaften Raum für Begegnungen schaffen. Diese und weitere Geschichten zeigen: Sichtbarwerden passiert im Alltag, oft durch das Miteinander, nicht durch große Worte.

Direkte Stimmen aus der Redaktion machen deutlich, wie Wahrnehmung im Alltag wirkt: „Wenn ich mit dem Rollstuhl unterwegs bin, nehmen mich Mitmenschen anders wahr, als wenn ich mit den Gehstützen unterwegs bin.“ Oder: „Wenn ich kurz aus dem Rollstuhl aufstehe, wundern sich die Mitmenschen, warum ich sowas kann.“ Solche Momentaufnahmen zeigen nicht nur die





Irritationen des Blicks, sondern auch die kleinen Machtfelder des Alltags: „Auch wenn ich gerade mal keine Hilfe benötige, helfen die Mitmenschen oftmals, ohne mich vorher gefragt zu haben“, stellt die Redaktion weiterhin fest. Und nicht selten steht am Ende einer gut gemeinten Geste Ratlosigkeit: „Warum sind Mitmenschen manchmal beleidigt, wenn ich Hilfe ablehne?“

Vielleicht erkennen Sie etwas von sich wieder? „Mehr als Du Siehst“ ist eine Einladung – zum Hinhören, zum Teilhaben und zum Mitgestalten.

Ursula Rebenstorf



Die Sekunden dazwischen

Wie eine junge Frau mit Narkolepsie ihren Alltag meistert – und mit einem Video andere berührt

Sie überzeugten mit Kreativität und Offenheit: Beim bundesweiten Kreativwettbewerb „Siehst Du mich? Lebenswelten von Menschen mit Behinderung und psychischen Erkrankungen“, veranstaltet von der Fürst Donnersmarck-Stiftung gemeinsam mit dem evangelischen Bundesverband für Teilhabe (BeB), gewinnen Anna Josephine Spenneberg und Elena Karpati den zweiten Platz. In ihrem Video „Die Sekunden dazwischen“ machen sie sichtbar, wie es ist, mit einer unsichtbaren Krankheit zu leben.

Man sieht es ihr nicht an. Wer Josephine, Studentin für Medienwissenschaft und Koreanistik aus Tübingen trifft, begegnet einer offenen, wachen jungen Frau. Doch wenn

Josephine am Frühstückstisch sitzt, ist sie oft schon müder als andere nach einer langen Woche. Die Müdigkeit reißt immer mit und kommt oft ohne Ankündigung. „Es ist wie Wasser, das plötzlich steigt. Mal langsam, dann reißend. Ich muss gegenhalten, sonst bin ich weg“, beschreibt sie. Ihre Müdigkeit ist Folge einer Krankheit, die kaum jemand kennt: Narkolepsie. Nur etwa 40.000 Menschen in Deutschland leben mit dieser Diagnose in unterschiedlicher Ausprägung.

Zehn Jahre Suche nach einem Namen

Schon als Baby war Josephine schnell müde. Ihre Mutter kann sich an Videos erinnern, auf denen Josephine als

Kleinkind mitten beim Essen eingeschlafen ist. Später, in der Pubertät, wird es auffälliger. Nach der Schule kommt sie nach Hause, legt sich auf die harte Küchenbank – und schläft augenblicklich ein. „Oft noch mit der Salzstange im Mund“, sagt Josephine und lacht.

Doch nicht alles ist lustig. Im Matheunterricht driftet sie weg, schreibt plötzlich „Eisbär“ statt Gleichungen auf ihre Blätter. Im Auto schläft sie auf dem Beifahrersitz oft nach wenigen Minuten ein. Die Suche nach einer Ursache dauert Jahre. Ärztinnen und Ärzte sind bemüht, aber die Krankheit ist selten, fällt durch das Raster. Eltern, Lehrkräfte, Medizinerinnen und Mediziner – niemand hat die passende Diagnose. Psychologinnen fragen nach Depressionen. Neurologinnen prüfen Nervenbahnen. Aber wirklich weiter kommt Josephine erst, als sie im Schlaflabor landet und ein Arzt gezielt nach klassischen Narkolepsie-Symptomen fragt. Endlich hat das Kind einen Namen, aber die Odyssee hat ihre Spuren hinterlassen. Es vergehen mehr als zehn Jahre bis zur sicheren Diagnose.

FSJ zwischen Blaulicht und Ausstieg

Nach dem Abi absolviert Josephine ein Freiwilliges Soziales Jahr als Sanitäterin: Blaulicht, Einsatztasche, Adrenalinschübe. Sie ist Teil eines Teams, gibt Erste-Hilfe-

Kurse. „Ich war offen mit den Kollegen. Ich habe gesagt: Ich kann nicht selber das Einsatzauto fahren, denn ich könnte einschlafen.“

Und das passiert auch: Während einer Rückfahrt vom Einsatz liegt Josephine auf der Rückbank, döst ein. Glaubte, in ein Gespräch verwickelt zu sein – merkt später, dass Minuten fehlen. „Alle im Team wussten aber Bescheid. Das hat mir Sicherheit gegeben.“ Rückblickend ist das Jahr eine Zeit der Bewährung. Josephine kann zeigen, wie sie sich organisieren muss – und erlebt zugleich, wie wichtig Verständnis ist.

Seoul - Die Stadt, in der Schlafen normal ist

In Korea, wo sie ein Auslandssemester verbringt, entdeckt Josephine eine andere Kultur des Umgangs mit Müdigkeit. „Die Studierenden dort schlafen einfach mitten im Unigebäude, wenn sie müde sind. Auf dem Flur, auf der Bank, den Rucksack unter dem Kopf. Keiner schaut komisch.“ Das Gefühl, einfach zu schlafen, wenn es nötig ist – das ist für Josephine ungewohnt erleichternd. „Dort konnte ich mich einfach dazulegen, so wie ich war. Kein schlechtes Gewissen, keine Erklärung, kein Vergleichen.“ Sie nimmt das neue Selbstverständnis mit zurück nach Deutschland. ▶



Szenen vom Set zum Kurzfilm „Die Sekunden dazwischen“

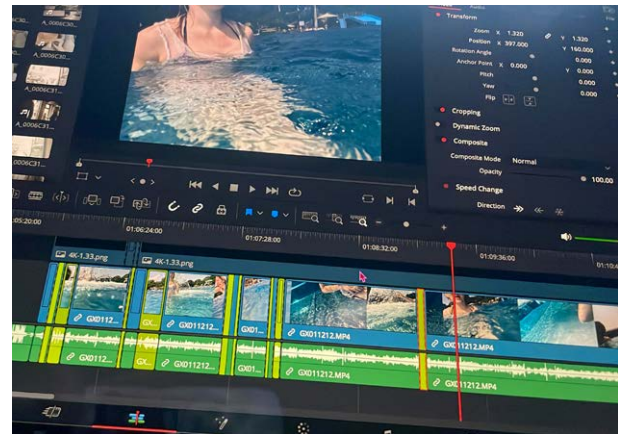
Zwischen Wasser und Watteschleier – Alltag für die Kamera

- Aktuell arbeitet Josephine an ihrer Bachelorarbeit: Ein Dokumentarfilm über Narkolepsie, ihre eigene und die von anderen. Dabei hilft ihr Elena, die Psychologie studiert. Gemeinsam spinnen sie Ideen, planen Szenen, diskutieren Blickwinkel.

Im Film werden Müdigkeit und Kontrollverlust auch visuell erfahrbar gemacht – etwa durch eine kontrastreiche Farbgestaltung in Rot-Orange und Blau, die zwischen Aktivität und Erschöpfung wechselt.

Zudem werden Halluzinationen und Alpträume in experimentellen Sequenzen visualisiert, in denen Schatten und verfremdete Bildebenen das Empfinden von Unwohlsein und Desorientierung verstärken.

Im Wettbewerbsbeitrag „Die Sekunden dazwischen“ haben sie die künstlerische Umsetzung schon geübt. Eines der stärksten Bilder: Die Unterwasserszene. Josephine sinkt im Schwimmbecken, driftet ab, taucht ab in eine watteweiche Stille. „So fühlt sich der Schlagsog an. Plötzlich ist alles leiser, als würde man unter Wasser gedrückt. Geräusche werden zu Echos, Licht ist nur noch ein Flimmern. Nichts ist mehr klar.“ Szenen wie das „Kämpfen gegen das Wasser“ stehen symbolisch für den täglichen Widerstand gegen die Müdigkeit.



Elena arbeitet an der Nachvertonung, verfremdet Töne, setzt auf Stille und Enge durch ein ungewohntes Videoformat. Formale Mittel wie schräge oder leicht verschwommene Bilder, ein ungewöhnliches Seitenverhältnis sowie visuelle Effekte zu automatisierten Handlungsweisen und „brain fog“ unterstreichen das Gefühl von Kontrollverlust und Entfremdung. Normalerweise nutzt man das für Angst und Spannung im Film. Hier zeigt es, wie Begrenzung und Unsicherheit im Alltag aussehen können – für Leute mit Narkolepsie oft Alltag.

Das Leben mit dieser Diagnose ist Trial-and-Error, immer ein Ausbalancieren. Josephine setzt Medikamente ein, aber nicht jeden Tag. „Zu Klausuren oder wichtigen Terminen schon. Aber Routinen, geplante Pausen – das



Anna Josephine Spenneberg



Unterwasserszenen aus dem Film „Die Sekunden dazwischen“





hilft oft.“ Auch ihr Studium plant sie flexibel. „Ich habe gelernt, dass ich mich nicht überfordern darf. Aber aufgeben will ich auch nicht.“

Josephine sind Peers wichtig – die Menschen, die verstehen, warum manche Gespräche abbrechen, warum sie manchmal einfach „weg“ ist, und wieso sich alles um das richtige Timing drehen kann. In Selbsthilfegruppen und Netzwerken teilt Josephine, was hilft, was belastet und was Mut macht. „Manchmal reicht schon ein kurzer Post im Netzwerk oder ein gemeinsamer Witz, damit es sich leichter anfühlt.“

Sichtbarkeit, die nicht reduziert

Elena weiß mittlerweile, wie Josephine sich ankündigt, wenn sie abgleitet. „Dann wechseln wir einfach das Thema oder es gibt eine Kaffeepause. Die Aufmerksamkeit verändert sich, man lernt, genauer hinzuschauen.“ So entsteht eine Freundschaft, bei der das Thema Narkolepsie irgendwann nur noch eine Facette ist.

Für Josephine ist Offenheit wichtig – aber nicht um jeden Preis. „Nicht jeder muss wissen, dass ich Narkolepsie habe. Ich will nicht nur als die mit der Müdigkeit bekannt sein. Ich bin Freundin, Studentin, Filmemacherin. Die Krankheit ist ein Teil, nicht das Ganze.“

Der gesellschaftliche Blick auf Müdigkeit hat sich verändert. Josephine beobachtet: „Seit Corona gibt es durch Long Covid plötzlich ein Nachdenken über Erschöpfung.

Junge Leute reden, wie das Leben sich verändert, wenn man nicht mehr leistungsfähig ist.“ Viele Symptome sind ähnlich, findet Josephine. „Ich wünsche niemandem diese Erfahrung – aber vielleicht sorgt Long Covid dafür, dass mehr Verständnis für Menschen entsteht, die schon lange mit Erschöpfung leben, wie unter anderem Menschen mit Narkolepsie.“

Manchmal schaut jemand wirklich hin

Das aktuelle Filmprojekt als Bachelorarbeit ist ein Ausblick. Josephine und Elena entwickeln Interviewfragen, überlegen, wie Lebenswelten sichtbar werden können, in denen der Schlaf immer präsent ist. Josephine will Stimmen und Gesichter versammeln, echtes Erleben zeigen – aber auch informieren und Fachleute zu Narkolepsie interviewen. Am Ende ihres Wettbewerbsbeitrags „Die Sekunden dazwischen“ sagt Josephine: „Und doch, manchmal schaut jemand wirklich hin – ein Moment, und ich bin wieder wach.“ Für sie sind es genau diese Sekunden, die den Unterschied machen. Und manchmal reicht genau das, dass ein Tag gut beginnt.

Ursula Rebenstorff

Der Film „Die Sekunden dazwischen“ ist zu sehen auf:
fdst.de/aktuelles/2025/kreativwettbewerb-die-preisverleihung

Schicksal als Erfahrung

Leben nach dem Schlaganfall



» Im Endeffekt ist das Leben unvorhersehbar. Die Kunst ist, es anzunehmen.

Maren Mittentzwey <<

© NINO VADAKARIA

Als Maren Mittentzwey mit 40 Jahren einen schweren Schlaganfall erlitt, veränderte sich ihr Alltag binnen Stunden. Wir trafen Maren vier Jahre später im Café eines Berliner Hospizes, in dem sie sich gerade zur ehrenamtlichen Sterbebegleiterin ausbilden lässt, und lernten ein Stück ihrer Lebensgeschichte kennen – und wie aus Bruchstücken wieder ein Alltag wurde.

„Alle vier Schlagadern waren gleichzeitig gerissen. Das kommt offenbar selten vor“, erzählt Maren. Die Ärzte diagnostizierten vier Dissektionen im Hals – ein außergewöhnlicher Befund, der zwar eine Erklärung bietet, aber kaum eine Antwort auf das Warum. Drei Wochen verbrachte Maren auf der Intensivstation, dann drei Monate in einer auf Neurologie spezialisierten Rehaklinik in Berlin-Kladow. Dieser Ausnahmefall traf die junge Frau zudem während einer ganz anderen weltweiten Ausnahmesituation: Ein weiteres Mal sorgte Ende 2021 die Corona Pandemie für strenge Kontakteinschränkungen und Angst vor Ansteckungen, besonders in Kliniken und Rehaeinrichtungen. Das Pflegepersonal streikte, Besuch war weitgehend untersagt. In dieser Isolation verbrachte Maren ihre Rehazeit –

mit ungewisser Prognose und viel Zeit. „Es gab tatsächlich nicht viel Abwechslung. Die Reha war mitten im Wald, das WLAN war mir zu teuer... also habe ich mich ganz auf das Laufenlernen konzentriert. Abends habe ich im Aufenthaltsraum zwei Stunden Klavier geübt, um meinen Nystagmus und die damit einhergehenden Doppelbilder loszuwerden“, fasst sie die Zeit zusammen.

Die körperlichen Folgen des Schlaganfalls sind bis heute spürbar. Was geblieben ist, beschreibt Maren nüchtern: Die linke Körperhälfte ist taub, das Gefühl für Heiß und Kalt ist gestört, und seit der ersten Minute begleitet sie ein immerwährender starker Schwindel, der ihr besonders in der dunklen Jahreszeit zu schaffen macht. „Im ersten Winter nach der Reha war das schlimm. Wenn es früh dunkel wurde, war ich ohne Gehstock ziemlich aufgeschmissen.“ Die Mobilität kehrte in Etappen zurück: Vom Rollstuhl über den Rollator an den Gehstock – und schließlich die bewusste Entscheidung, den Stock öfter zu Hause zu lassen. „Mein Körper hat mir immer den Zeitpunkt für den nächsten Schritt nach vorne signalisiert: Irgendwann wollte mein Gehirn förmlich ohne den Gehstock als Sicherheit auskommen. Das war immer auch ein bisschen Kopfsache.“

Die Reise, die zeigen sollte, dass es geht

In der ganzen Welt hat Maren Freundinnen und Freunde, die sie regelmäßig besucht. Doch die erste Reise nach dem Schlaganfall unternahm sie allein: mit Gehstock und Zug von Lissabon nach Berlin. Auch psychisch war es ein beschwerliches Unterfangen, doch die Erleichterung darüber, noch alleine unterwegs sein zu können, überwog eindeutig: „Es ging – und das war mir wichtig“, sagt sie.

Unsichtbar und doch immer da

Was nach außen oft unsichtbar bleibt, ist für Maren dennoch stets präsent. Die Behinderung ist häufig nicht auf den ersten Blick erkennbar und das erklärt manches Missverständnis – aber auch kleine Akzeptanzgesten. Wenn sie sichtbar einen Gehstock nutzt, reagieren Menschen anders: Es wird Platz gemacht in der U-Bahn, man kommt ins Gespräch, eine helfende Hand taucht auf. Ohne Gehstock muss sie gelegentlich nachhelfen: „Woher sollen es die Leute auch wissen? Wenn ich Hilfe brauche, erkläre ich einfach, was los ist: ‚Entschuldigung, ich müsste mich mal eben festhalten, ich bin gehbehindert...‘ Dann stoße ich eigentlich immer auf vollstes Verständnis.“ Offenheit ist für sie ein praktisches Mittel, um durch den Alltag zu kommen. Das Sichtbare gibt ihr Schutz, das Unsichtbare verlangt Aufklärung – beides ist für sie im Alltag selbstverständlich.



Marens Arbeitgeber, bei dem sie als Office-Managerin arbeitet, hielt trotz Probezeit an ihr fest und ermöglichte eine behutsame Wiedereingliederung. Das habe ihr den Weg zurück in die Normalität sehr erleichtert. Gleichzeitig weiß sie: Nicht allen sind solch luxuriöse Bedingungen vergönnt. Regelmäßig trifft sie unter Schlaganfallbetroffenen auf Menschen mit ganz anderen Belastungen – junge Eltern, die plötzlich

auf Hilfe angewiesen sind, oder Menschen, die von heute auf morgen dauerhaft im Rollstuhl leben. „Da wird einem schnell klar, wie unterschiedlich die Lebenswirklichkeiten sind. Schon auf der Intensivstation wurde mir bewusst, was es bedeutete, in dieser Zeit keine Kinder oder Haustiere gehabt zu haben, die es zu versorgen galt“, sagt sie.

Eine andere lange Phase ihres Lebens hat Maren ebenfalls geprägt: eine Autoimmunerkrankung, die sie seit ihren Jugendjahren begleitet. Diese Zeit war für sie oft deutlich belastender als der Schlaganfall Jahrzehnte später, weil die Krankheit lange unerkannt blieb und niemand so recht mit ihren Symptomen umzugehen wusste. Der Schlaganfall war dagegen eine klare Sache, sie konnte ihn weder verstecken noch leugnen. „Die Tatsache, dass Krankheit schon so lange ein Thema in meinem Leben gewesen war, hat mich glaube ich ziemlich abgehärtet und meine Resilienz trainiert. Wirklich Angst habe ich hauptsächlich vor Schmerzen, Krebs und ALS. Der Schlaganfall war schlimm, aber psychisch konnte er mir wenig anhaben: Er war praktisch schmerzfrei, mit dem Rest konnte ich irgendwie leben.“

Auch das Umfeld verändert sich

Freundschaften und Beziehungen haben sich verschoben. Manche Menschen, die früher sehr präsent waren, sind aus Marens Leben verschwunden; andere, die vorher eher am Rand standen, sind zu wichtigen Begleiterinnen und Begleitern geworden. Neue Kontakte entstehen bis heute, und das ehrenamtliche Engagement gibt ihr eine zusätzliche Richtung. Neben ihrem Schöffinnenamt und der Geflüchtetenhilfe interessiert sie sich zurzeit besonders für die ambulante Hospizarbeit: „Abschied, Trauer, Sterben und Loslassen gehören unausweichlich zum Leben. Es beruhigt mich, mich mit diesen Themen auseinanderzusetzen, und zwar in einer Gruppe und angeleitet von erfahrenen Profis, statt alleine in schlaflosen Nächten.“

„Ich habe mich nie gefragt, warum das ausgerechnet mir passiert ist. Warum sollte es mir denn nicht passieren?“, sagt Maren zum Schluss. Für sie ist der Schlaganfall weniger eine Krankheit als eine Erfahrung, die jetzt zu ihrem Leben gehört. „Ich kann mir das Körpergefühl davor fast gar nicht mehr vorstellen. Ich hatte riesiges Glück, dass nicht mehr passiert ist, bin mir dessen sehr bewusst und unglaublich dankbar, dass mein Körper das alles so gut mitgemacht hat. Einmal die Erfahrung gemacht zu haben, dass der eigene Körper neben einem steht und einfach gar nichts mehr macht, ist schon einzigartig. Mein Körper und ich, wir haben dadurch heute ein ganz neues Verhältnis zueinander!“



© ALEX BAYER

Kirsten Heil, Michael Grothe,
Ursula Rebenstorf

Zwischen Halt und Aufbruch

Junge Erwachsene in der neurologischen Langzeitrehabilitation

Wenn junge Erwachsene in das P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation kommen, liegt ein langer Weg hinter ihnen – eine Phase voller Ungewissheit, unterschiedlicher Einrichtungen, Diagnosen, Hoffnungen und Rückschläge. Der Aufenthalt hier dauert rund anderthalb Jahre. Eine Zeitspanne, die lang klingt, aber für viele die Möglichkeit eröffnet, Stabilität zu spüren und Zukunft wieder denkbar zu machen. WIR haben mit drei jungen Rehabilitandinnen und Rehabilitanden gesprochen und sie zu ihrer aktuellen Lebenssituation befragt. Es hat sich gezeigt: es ist eine Lebensphase, die schwierig und fordernd ist – aber auch mit viel Hoffnung verbunden sein kann.

Ein Ort zwischen Neuanfang und Zwischenwelt

Das P.A.N. Zentrum wird schnell zu einem Lebensraum, der mehr als eine rehabilitative Einrichtung ist. Die jungen Erwachsenen richten sich ihre Zimmer ein, schaffen Routinen, suchen Rückzug oder neue Motivation. Manche finden Kraft in technischen Projekten, manche im Blick aus dem Fenster, der plötzlich wieder Schönheit sichtbar macht.

Für einige fühlt sich das Ankommen erleichternd an, fast wie ein Zuhause. „Ich war in fünf verschiedenen Einrichtungen, aber hier fühle ich mich zum ersten Mal wirklich gehalten“, erzählt uns Svetlana. Auch für Sebastian war der Einzug mit viel Erleichterung verbunden: „Es entstand erstmals eine längerfristige Perspektive, die ich so in den anderen Häusern nicht hatte“.

Gleichzeitig bleibt die Erfahrung ambivalent. Der Ort kann sich manchmal auch wie eine Zwischenwelt anfühlen, in der man mit der eigenen Lebensphase im Widerspruch steht. Außerdem gebe es wenig Gleichaltrige und damit weniger Möglichkeiten für echte Kontakte und wertvollen Austausch, berichtet uns unser dritter Gesprächspartner Jakob.

Therapie als Alltag – ein Vollzeitjob

Der Tagesablauf in der Reha ist intensiv. Mehrere Stunden Therapie pro Tag, ergänzt durch Training, ärztliche

und pädagogische Begleitprozesse und organisatorische Anforderungen. Viele erleben diesen Alltag wie einen Vollzeitjob, der körperlich und mental fordert.

Gleichzeitig müssen die jungen Erwachsenen lernen, die eigene Energie klug einzuteilen. Sie berichten davon, dass man ein Gefühl dafür entwickeln muss, was möglich ist. „Ich war am Anfang ständig müde, weil ich einfach zu viel wollte. Jetzt lerne ich, Pausen genauso wichtig zu nehmen wie die Therapie“, erklärt uns Svetlana.

Soziale Netze – neue Formen von Nähe

Die Reha verändert Beziehungen. Familienbeziehungen werden oft enger, manche Freundschaften werden intensiver gepflegt, andere verlieren sich. Es gibt überraschende Besuche, neue Verbundenheit – aber auch Enttäuschungen und Lücken, die schmerzhaft bleiben. Manche erleben beeindruckende Solidarität aus großen Freundeskreisen, andere halten ihr wichtigstes soziales Netz über Smartphones, Tablets und Konsole aufrecht. „Der Kontakt zu meiner Familie und meinen Freunden – auch über das Tablet oder das Handy – gibt mir viel Kraft und hilft mir Durchzuhalten“, sagt Jakob.



Svetlana singt bei der Weihnachtsfeier im P.A.N. Zentrum

Zwischen Sorge und Zuversicht – der Blick nach vorn

Ein konkretes Bild vom Leben nach der Reha haben unsere Gesprächspartnerin und -partner noch nicht. Viele von ihnen wissen, dass auch nach der Zeit im P.A.N. Zentrum noch ein weiter Weg vor ihnen liegt – und die Fragen,

die mitschwingen, sind groß: Werde ich wieder arbeiten können? Wie viel Selbstständigkeit erreiche ich? Wie wird sich mein Leben anfühlen, wenn ich gehe? Kleine Fortschritte werden in dieser Ungewissheit zu wichtigen Wegmarken, die Mut machen. Svetlana beschreibt es so: „Ich lerne gerade, dass viele kleine Schritte am Ende ein großes Ziel ergeben können.“

Mitten im Leben – und plötzlich anders

Für junge Erwachsene ist diese Rehabilitationsphase eine besonders komplexe Erfahrung. Sie ist ein existenzieller Abschnitt, der fordert, formt und verändert – manchmal schmerzhaft, manchmal stärkend, oft beides zugleich. Während Freundinnen und Freunde in Ausbildung oder Beruf stehen, Familien gründen oder erste Karriereschritte gehen, erleben sie eine Zeit, die ganz anders verläuft als das Leben ihrer Altersgruppe. Diese Diskrepanz wird dabei ganz unterschiedlich wahrgenommen. Sie kann als großer Verlust gewertet werden: „Während ältere Rehabilitandinnen und Rehabilitanden schon Jahrzehnte voller Lebensgeschichten mitbringen – habe ich selbst das Gefühl, erst am Anfang vieler Erfahrungen gestanden zu haben“.

Gleich wie die Rehabilitandinnen und Rehabilitanden auf ihre Zeit im P.A.N. Zentrum blicken. Für die einen kann es eine Pause bedeuten: „Ich versuche diese Phase so gut wie möglich zu überwinden um in den Alltag von früher zurückzukehren“. Für andere ist diese Phase ein Lernprozess, aus dem man gestärkt hervorgehen kann: „Ich habe mich entschieden keine großen Kompromisse mehr zu machen – mir ist klar geworden, dass ich nur ein Leben habe und werde daraus das Beste machen.“

Daniel Schleher



„Meine Zielstrebigkeit hilft mir in meinem Reha-Prozess“, sagt Sebastian. Hier stellt er sie beim Berlin Marathon unter Beweis.



Jakob zockt gerne an seiner Playstation. Auch Reha kann spielerisch sein – wie hier beim MindMotion Go im P.A.N. Zentrum.



Die Freizeitgruppe
für junge
Erwachsene in der
Villa Donnersmarck

Sichtbar im Miteinander

Gespräche über Eishockey, Freundschaft und Zukunftspläne

In der Villa Donnersmarck treffen sich mittwochs junge Erwachsene mit Behinderung zum Wii-Spielen. Für den Themenschwerpunkt „Mehr als Du siehst“ haben wir fünf von ihnen gefragt, was ihren Alltag besonders macht, woran sie Spaß haben – und was ihre Wünsche sind.

Steve ist eigentlich immer in Bewegung – bei der Arbeit in der Tischlerei genauso wie in seiner Band: „Ich bin Steve und mag es, wenn man mich auf Arbeit mit meinem englischen Namen anspricht“, erzählt er. Gerade bringt er im Team Parkbänke auf Vordermann. „Mit Holz habe ich schon in der Schule gerne gearbeitet.“

Seine größte Leidenschaft aber ist Musik: „Nach der Arbeit spiele ich Schlagzeug in unserer Werkstattband ‚Jazzklusiv‘. In der Schule hatte ich einen guten Musiklehrer, der hat mir das beigebracht.“ Steve liebt die Auftritte mit der Band: „Viele wollen immer gleich eine CD von mir haben. Und wenn ich spiele, nutze ich auch klei-

ne Tricks. Da fliegen manchmal auch die Sticks durch die Luft.“ Was ihn umtreibt: „Eigentlich würde ich gerne mal mit meinem Schlagzeug auf einer Tournee durch ganz Deutschland fahren.“

Auch Janek denkt an Reisen. „Teneriffa würde ich gerne sehen. Mit dem Auto durch die Berge, um die Kurven“, bringt er es auf den Punkt. Zu Hause ist Janek aber in Berlin – als Eishockey-Fan: „Ich geh zu den Eisbären, mit Fanschal, mit Dauerkarte und allem drum und dran. Und wenn keiner mitkommt, dann mach ich das auch alleine. In der Fankurve bin ich zu Hause.“

Sport steht auch für Sebastian ganz vorn: „Ich gehe jeden Samstag schwimmen im Verein. Wir schwimmen Bahnen, manchmal auch frei.“ Ein Ziel hat er noch: „Ich würde gerne mal nach Rostock in die Schwimmhalle.“ Im Sommer fährt seine Schwimmgruppe nach Röbel an die Müritz. Dort ist auch Tim gerne dabei: „Beim Schwimmen mag ich Brustschwimmen am liebsten. Die Wasser-rutsche auch.“

Neue Einblicke mit „Schichtwechsel“

Ein Highlight im Jahr ist für viele der „Schichtwechsel“ – ein Aktionstag, an dem Menschen aus Werkstätten in andere Bereiche reinschnuppern oder den Arbeitsplatz tauschen. Sebastian berichtet: „Beim letzten Schichtwechsel war ich bei Hertha BSC. Da haben wir uns mit Fußballspielern unterhalten und wurden durchs Gebäude geführt. Wir haben sogar einen eigenen Fanclub gegründet. OFC Blau-Weiß Bärchen nennen wir uns.“ Steve war schon bei der Polizei dabei: „Letztes Mal habe ich im Bereich Verkehr hospitiert, das hat Spaß gemacht. Nächstes Jahr will ich dort ein Praktikum machen – und bei der Polizei verdient man mehr.“

Gemeinsame Zeit – und was daraus entsteht

Melanie hat durch Steve von „Jazzklusiv“ und auch vom Treffpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene in der Villa Donnersmarck erfahren. Ihr Instrument: das Xylophon. „Ich spiele in der Band. Musik macht mir Spaß, auch wenn ich vor dem Auftritt manchmal aufgeregt bin.“ Beim Treffpunkt hat sie auch Tim kennengelernt. „Im Singletreff entstehen neue Freundschaften, so auch mit Melanie. Jetzt planen wir auch eine Reise zusammen“ erzählt Tim und Melanie nickt zustimmend. Gemeinsame Unternehmungen auch in der WII-Gruppe sind beliebt: „Manchmal

gehen wir zusammen spazieren oder machen Ausflüge. Das ist schön“, ergänzt Tim.

Melanie kommt noch Mal auf die Reisepläne mit Tim zurück und überlegt: „Ich würde gerne mal nach Wien fliegen, weil mein Onkel da herkommt. Ich hatte immer Angst vorm Fliegen, aber zusammen mit Tim traue ich mich vielleicht.“

Sichtbar werden: im Erzählen und im Tun

Manche erzählen gerne über ihre Wünsche und Pläne, andere behalten Träume lieber für sich. Doch was die fünf in der Runde teilen, ist wichtig für sie – egal ob Musik, Sport, Reisen oder einfach die gemeinsame Zeit mit den anderen. So unterschiedlich die Wege auch sind – Dazugehören, Spaß an Hobbys und das Teilen von Momenten machen sie sichtbar.

Vielleicht ist das die ehrlichste Antwort auf die Frage, wie jemand gesehen wird: Wo Menschen im Austausch miteinander sind, sind sie füreinander sichtbar. Wer einander zuhört, entdeckt hinter jeder Stimme eine Geschichte – und manchmal auch neue Seiten an sich selbst.

Ursula Rebenstorf



Tim und Melanie haben sich bei regelmäßigen Treffs in der Villa Donnersmarck kennen gelernt.



Unterschätzt und selbstbestimmt

Lili Zeifert über Musik, KI und Sichtbarkeit

Mit dem Song „Underestimated“ („Unterschätzt“) beteiligte sich Lili Zeifert am Kreativwettbewerb „Siehst Du mich?“, den die Fürst Donnersmarck-Stiftung gemeinsam mit dem evangelischen Bundesverband für Teilhabe (BeB) 2025 durchgeführt hat. Das Lied fiel auf: Die 24-jährige Musikerin lebt mit dyskinetischer Cerebralparese und macht alles mit ihren Füßen. Auch kann sie nicht sprechen, weswegen sie per Mail oder TTS-App kommuniziert. Den Wettbewerbsbeitrag sowie das gleichnamige Album arrangierte sie mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz. Im Interview beschreibt die Künstlerin, wie KI sie dabei unterstützt, eigene Stücke zu komponieren und zu vertonen.

Mit Ihrem Song „Underestimated“ („Unterschätzt“) haben Sie am Kreativwettbewerb „Siehst Du mich?“ teilgenommen. Was bedeutet Ihnen dieser Song persönlich?

„Underestimated“ war der erste Song, den ich ernsthaft geschrieben und mit KI produziert habe. Zu dieser Zeit war ich gerade in Wien

und hatte eine Kritik über das Falco-Musical „Rock me Amadeus“ verfasst. Ich bin seit 2020 Musikkritikerin für verschiedene Medien, darunter auch meine eigene Webseite, und dieses Musical hat sich nachhaltig in mich eingebrannt. Die Geschichte von Falco wurde dort sehr inspirierend dargestellt, und es ist allgemein bekannt, dass Falco sich nie besonders um Standards oder Erwartungen geschert hat.

Diese Geschichte brachte mich zu dem Gedanken: „Worauf warte ich eigentlich, wovor habe ich Angst? Inzwischen gibt es für mich eine Möglichkeit, mich auch musikalisch auszudrücken. Was schadet ein Versuch?“

Da ich 2024 bereits einen Songtext geschrieben hatte („Ich war so blind“ aus „Wo ist Fred? – Das Musical“, bei dem ich Co-Autorin und Co-Produzentin bin), der auch professionell vertont wurde, hatte sich meine Hemm-

schwelle gegenüber dem Verfassen von Songtexten ohnehin deutlich gesenkt.

In „Underestimated“, eigentlich auch im gesamten gleichnamigen Album, beschreibe ich meine persönlichen Erfahrungen damit, dass Menschen einen unterschätzen und nicht ernst nehmen, wenn man schwerstmehrfach behindert ist oder schlicht nicht der Norm entspricht. Der Song ist jedoch kein demütiges Lied, sondern ein realistisches Aufbegehren, eine sehr persönliche Kampfansage gegen dieses Unterschätztwerden. Im Text heißt es auch, dass mich dieser Kampf stärker gemacht und zu der Person geformt hat, die ich heute bin. Jede Zei-

le stammt von mir und hat eine konkrete Bedeutung in meinem Leben, jedes Wort ist bewusst gewählt. Am Ende steht die Erkenntnis, dass es vielleicht manchmal gar nicht so schlecht ist, unterschätzt zu werden.

Künstliche Intelligenz als Ermöglicherin

In Ihrem Song setzen Sie auch Künstliche Intelligenz (KI) ein, zum Beispiel, um die Singstimme zu erzeugen, da Sie selbst nicht singen können. Wie erleben Sie persönlich den kreativen Umgang mit digitalen Hilfsmitteln im musikalischen Prozess?

Ich erlebe den Umgang mit KI im musikalischen Prozess überwiegend positiv, weil sie mir ermöglicht, was mir sonst verwehrt bliebe. Sie ist mein Zugang zum selbstständigen Musikschaffen. Gleichzeitig habe ich eine sehr differenzierte Sicht darauf. Die KI übernimmt Aufgaben, die auch Menschen übernehmen können. Für mich ist sie jedoch kein Ersatz, sondern ein Werkzeug, und es liegt am Menschen, wie transparent und verantwortungsvoll damit umgegangen wird.

Gerade in der Musikbranche wird KI häufig vorgeworfen, dass sie auf vorhandene Werke zurückgreift und deshalb keine eigene Schöpfung erschafft.

» *Das ist nun mal mein Leben, und ich habe Frieden damit geschlossen, dass gesellschaftliche Mechanismen so funktionieren, wie sie funktionieren, und vermutlich auch so bleiben werden* «

Lili Zeifert

INFO

Lili Zeifert hat 2025 ihr erstes Album „Underestimated“ herausgebracht. Darüber hinaus ist sie Schriftstellerin, Librettistin und Journalistin mit Schwerpunkt Musical. 2016-2020 umsegelte sie zusammen mit ihren Eltern den Globus. Ihr großes Interesse gilt auch der Planetenforschung und der Physik. Die Stipendiatin der Hans-Riegel-Stiftung studierte zwei Semester lang Physik an der Universität Potsdam, bevor sie 2023 an der gleichen Uni in den Studiengang Kulturwissenschaft und Linguistik wechselte. Ihr inklusives Musical „Wo ist Fred?“ ist für den Musical Award 2025 in den Kategorien „Beste Musik“, „Bestes Kostümbild“ und „Bestes Albumrelease“ nominiert worden. Ihre Songs sind auf den gängigen Streamingdiensten wie Spotify, Youtube, Apple zu hören. Adressen dazu befinden sich auf ihrer Internetseite lilli-zeifert.de

► In einem Seminar an meiner Universität haben wir uns intensiv mit der Frage beschäftigt, was überhaupt eine Neuschöpfung oder ein Original ist und ob es das in dieser Form überhaupt gibt. Diese Frage halte ich hier für sehr relevant. Was macht die KI denn grundsätzlich anders als die Menschen? Wie lernen Menschen? Sie nehmen zunächst Eindrücke aus ihrer Umwelt auf und interpretieren diese. Später, in Schule, Ausbildung oder Studium, wird dieses Lernen durch allgemein gültiges Wissen ergänzt. All das basiert bereits auf vorhandenen Dingen in dieser Welt. Die KI lernt im Prinzip nicht anders, nur dass der Mensch sie direkt mit diesem Wissen füttert, mit Werken, Musikstücken oder Texten.

Kein Mensch erfindet einen neuen Ton, kein Mensch erschafft etwas, das nicht auf unserer Welt basiert. Menschen nehmen auf, interpretieren und kombinieren aus dem bereits Vorhandenen. Das nennen wir Inspiration. Die KI macht realistisch betrachtet nichts anderes, ihr Schaffen wird dafür jedoch schnell als Plagiat abgestempelt. Warum eigentlich?

Die KI tut letztlich nur das, was wir ihr auftragen. Und je spezifischer der Prompt, der negative Prompt und der Text sind, desto berechtigter ist für mich die Frage, warum das Ergebnis nicht meiner eigenen Intuition, meiner erlernten Kreativität und mir selbst zugeschrieben werden sollte, nur weil ich eine andere Methode nutze, um meine musikalischen Ideen umzusetzen.

Für mich geht es daher nicht darum, ob man KI nutzt, sondern wie, wessen und wofür, und ebenso darum, wie transparent man damit umgeht.

Wie arbeiten Sie konkret mit KI? Können Sie das bitte beschreiben?

Mein eigener Arbeitsprozess sieht so aus, dass ich den Songtext zunächst mit einer konkreten musikalischen

Idee im Kopf schreibe, was ein bis drei Tage dauern kann. Anschließend arbeite ich am Computer mit der KI. Der Songtext bildet dabei die wichtigste Grundlage für den gesamten Song. Ich gebe sehr genau an, was ich mir vorstelle, etwa Melodie, Tempo, Tonart, Dynamik, Stimme und Instrumentierung, und definiere ebenso klar, was ausgeschlossen werden soll. Danach beginnt ein längerer Prozess des Generierens und Kuratierens. In der Regel entstehen dabei über fünfzig Versionen, begleitet von ständigen Anpassungen, da die KI nicht perfekt ist und einen nicht immer korrekt versteht. Ich nehme niemals die erstbeste Version, sondern diejenige, die meiner Vorstellung und Intuition am nächsten kommt. Dieser Prozess kann drei bis sieben Tage dauern. Wenn ich eine passende Version gefunden habe, folgt die Nachbearbeitung mit Feinjustierung, Remastering und häufig auch dem Erstellen eines musikalischen Covers. Das dauert meist noch etwa eine Woche. Erst wenn ich mit dem Ergebnis wirklich zufrieden bin, ist der Song für mich abgeschlossen und es geht weiter zum Coverart des Albums oder der Single. Mit den Mitteln, die mir zur Verfügung stehen, ist das für mich eindeutig eigenständige kreative Arbeit.

Ich ersetze damit niemanden, sondern ermögliche mir musikalischen Ausdruck, der mir sonst nicht möglich wäre. Im Gegenteil versuche ich aktiv, reale Sängerinnen und Sänger zu finden, die meine Songs interpretieren würden. Das ist in unserer Gesellschaft derzeit jedoch schwierig, weil häufig sofort die Sorge entsteht, KI ersetze Menschen und verletze Urheberrechte. Diese Meinungen akzeptiere ich, auch wenn mein Ansatz genau das Gegenteil verfolgt. Wenn ich Sänger frage, ob sie meine Songs singen, nehme ich niemandem einen Arbeitsplatz weg, sondern biete einen Arbeitsplatz an, den es ohne mein Schaffen gar nicht gäbe.



© LILLI ZEIFERT

Lilli Zeifert bei einem Fotoshooting für ihre Webseite und ihr neues Album

KI wird meiner Einschätzung nach keine echten Künstler ersetzen. Sie kann nicht auf der Bühne stehen, nicht menschlich intuitiv spielen und nicht selbstständig improvisieren. Ich gehe davon aus, dass es langfristig auf eine gemischte Koexistenz hinauslaufen wird, wenn wir hoffentlich verantwortungsvoll damit umgehen und unsere Vorurteile im Griff haben.

Neben Ihrer Musik beschäftigen Sie sich mit Physik und studieren Kulturwissenschaften und Linguistik in Potsdam. Welche Themen faszinieren Sie dabei besonders?

Ich interessiere mich bis heute sehr für meine Jugendliebe Astrophysik, auch wenn ich nach zwei Semestern das Physikstudium verlassen habe. Ausschlaggebend waren gesellschaftliche und körperliche Schwierigkeiten sowie neue Interessenskonflikte. Stattdessen habe ich zum Zweifach-Bachelor Kulturwissenschaft und Linguistik gewechselt, in dem ich mich wohlfühle und den ich demnächst abschließen werde.

Da ich mit Musik und Musiktheater aufgewachsen bin, meine Mutter Opernsängerin und Gesangslehrerin ist und ich mich neben der Astrophysik auch schon lange ►

- intensiv mit Musicals beschäftigt habe, lag das Kulturwissenschaftsstudium für mich nahe. Es verbindet wissenschaftlich auditive, visuelle und literarische Künste interdisziplinär und bietet mir große Freiheit in der Themenwahl. Mein Schwerpunkt liegt derzeit klar auf Musicals, Gesangsstimme und Gesangstechnik sowie auf Autorenschaft und Dramaturgie.

Parallel dazu hatte ich die Möglichkeit, Romane zu schreiben und zu veröffentlichen, an einem Musical mitzuwirken, Dramaturgiepraktika an der Deutschen Oper Berlin und am Theater Kiel zu absolvieren sowie meine Musik und POD-Designs zu veröffentlichen.

Kommunikation ohne Stimme

Im Alltag ist der Austausch mit anderen Menschen oft eine Herausforderung, wenn man sich nicht verbal verständigen kann. Wie gestalten Sie die Kommunikation mit Mitmenschen?

Meine „verbale“ Kommunikation gestalte ich überwiegend schriftlich über eine TTS-App, die meine Eingaben in Sprache umwandelt. Mit solchen Systemen arbeite ich seit meiner Kindheit, synthetische Stimmen gehören für mich wie selbstverständlich dazu. Seit Kurzem nutze ich in meiner TTS-App eine KI-Stimme, was ich als großen Fortschritt empfinde.

Frühere synthetische Stimmen wirkten oft sehr technisch und ausdruckslos, teilweise sogar hart, was nicht selten auf meinen Charakter projiziert wurde. Mit der KI-Stimme habe ich erstmals eine fast natürlich klingende, altersgemäße Stimme, die Sätze unterschiedlich betont. Das funktioniert nicht immer perfekt und wirkt manchmal noch ziemlich überzeichnet, ist für mich aber ein deutlicher Schritt nach vorn.

Wie erleben Sie die Reaktionen der Menschen, wenn Sie um Hilfe bitten – sind die Leute eher offen und zugewandt, oder versuchen manche, ungefragt zu helfen? Wie gehen Sie damit um, wenn Unterstützung angeboten wird, die Sie gar nicht möchten?

Ich habe eine 24h Assistenz, die mich im Alltag unterstützt. Dennoch empfinde ich es als schwierig, mit fremden Menschen erstmals persönlich zu kommunizieren und um Hilfe zu bitten, insbesondere wenn sie nichts über meine Behinderung wissen, obwohl ich manchmal nicht um den Versuch herumkomme. Viele erwarten, dass ich normal mit ihnen sprechen kann,

und reagieren irritiert, wenn aus meinem Mund keine Antwort kommt.

Auch die Kommunikation über meine TTS-App wird nicht immer verstanden, vor allem in lauten Umgebungen. Selbst wenn von meiner Assistenz darauf hingewiesen wird, gehen viele Menschen aufgrund meiner unkontrollierten Bewegungen und Gesichtszuckungen fälschlicherweise von einer geistigen Behinderung aus. Als erwachsene Person bekomme ich dann selbst in offiziellen Kontexten gelegentlich Sätze zu hören wie „Deine Mama kommt gleich“. Ich reagiere darauf meist mit Humor, weil alles andere wenig bringt.

Jede Behinderung ist anders. Viele Menschen wissen es schlicht nicht besser. Niemand lernt, wie Kommunikation mit behinderten Menschen funktioniert.

Deshalb bin ich niemandem böse, wenn Unsicherheiten vorhanden sind. Auch bei ungefragter Hilfe gehe ich meist von guten Absichten aus, selbst wenn Situationen für mich mitunter frustrierend sind, wenn man mich zum Beispiel einfach mit dem Rollstuhl wegschiebt. Vorwürfe mache ich deswegen eigentlich niemandem.



© LILU ZEIFERT

Wenn Sie an die nächsten Jahre denken – welche Wünsche oder

Träume haben Sie für Ihre persönliche und künstlerische Zukunft?

Zunächst ist es mein Ziel, mein Studium erfolgreich abzuschließen und eventuell auch akademisch weiterzukommen. Darüber hinaus wünsche ich mir spannende kreative Projekte und neue Chancen.

Aktuell arbeite ich an einem eigenen Musical, das ich in den kommenden Jahren weiter ausarbeiten möchte. Zudem sind noch mehrere Buchprojekte offen, die ich bisher nicht abschließen konnte. Ich hoffe auch, dass meine Musik ein breiteres Publikum erreicht und ich gelegentlich die Möglichkeit dazu bekomme, mit professionellen Sängern zusammenzuarbeiten. Ansonsten sind meine Wünsche eher bescheiden: persönliches Glück, weitere Reisen und die Hoffnung, körperlich möglichst lange „gesund“ zu bleiben.

Dann wünschen wir Ihnen für Ihre Projekte alles Gute und danken für Ihre offenen Schilderungen.

Interview: Ursula Rebenstorff

„Sind Sie nicht interessiert einem Körper Behinderten Rollstuhlfahrer kennen zu lernen, und mit dem dadurch Kontakt auf zu bauen?“ (Manfred Maschke)

Manfred Maschke nimmt Kontakt auf

Wer hätte gedacht, dass in einem verstaubten Aktenordner so viel mehr stecken kann, als man sieht? Ein regenreicher Sommer, ein klammer Keller, ein unerwarteter Fund – und plötzlich öffnet sich eine Tür zu einer fremden Lebenswelt. Genau so begann meine Reise in die Geschichte von Manfred Maschke, dessen Briefe ein ganzes Leben widerspiegeln.

Im Sommer 2022 begegnete ich Manfred Maschke zum ersten Mal – nicht von Angesicht zu Angesicht, aber doch auf eine erstaunlich persönliche Weise. Während ich nach einem Starkregen den durchfeuchteten Keller des Büros des Ambulant Betreuten Wohnens der Fürst Donnersmarck-Stiftung (FDST) sichtete, stieß ich zwischen Budgetunterlagen und allerhand anderer alter Akten auf zwei unscheinbare Ordner: „Briefe von Manfred Maschke“ stand auf ihnen. Solch ein Fund ist selten, dachte ich – und nahm die Ordner mit ins Archiv.

Briefe, die mehr erzählen als Worte

Beim Öffnen der Ordner war mir sofort klar, dass es sich um etwas Besonderes handelte: Hunderte handgeschriebene Mitteilungen, mit der Schreibmaschine verfasste Briefe und Kurzgeschichten, die mit Zeichnungen in Kugelschreiber oder Filzstift illustriert sind – eine ganze Lebenswelt in Worten und Bildern. Doch, wer war das, der hier geschrieben und gezeichnet hatte? Warum lag dieser Schatz in einem feuchten Aktenkeller? Und was wollte dieser Manfred Maschke mit all seinen Briefen und Geschichten bewirken?

Als ich begann, die Briefe zu lesen und zu sortieren, wusste ich praktisch nichts über Manfred Maschke. Dann erzählte ich einer Kollegin beiläufig von dem Fund – und erfuhr, dass er im Haus Am Querschlag leben würde. Völlig überrascht, dass er noch lebte – noch dazu in einem Haus ►



Manfred Maschke bei der Eröffnung der Ausstellung „Jedes Bild ist eine Nachricht“ in der Berliner Brotfabrik (2024)



Manfred Maschke an seiner elektrischen Schreibmaschine

- der FDST – nahm ich Kontakt zu ihm auf und verabredete mich mit ihm zu einem Interview. Doch der Termin kam nicht zustande. Ich versetzte Manfred Maschke und erhielt einige Tage später einen Brief von ihm, in dem er mir seine Enttäuschung darüber ausdrückte. Also setzte ich mich hin und schrieb zurück um mich zu entschuldigen. Natürlich in einem echten Brief, was ich seit einer Ewigkeit nicht mehr getan hatte.

Begegnung in Frohnau

Einige Wochen später war es so weit. An einem etwas drückenden Frühsommertag machte ich mich auf den Weg nach Frohnau ins Haus Am Querschlag. Manfred Maschke saß in seinem Zimmer im ersten Stock und sah fern, als ich zu ihm kam. Etwas schief saß er da in seinem E-Rollstuhl und begrüßte mich so überschwänglich, als würden wir uns ewig kennen. Wir sprachen fast eineinhalb Stunden miteinander. Über seinen Antrieb zu schreiben, seine Kindheit, seine Jugend, wie er in die Stiftung kam und was sonst in seinem Leben so passierte. Auf seinem Schreibtisch, an dem wir saßen, stand seine elektrische Schreibmaschine, für die er im Moment aber kein Farbband hatte und daher niemandem schreiben konnte.

Manches verstand ich erst später, als ich mich tiefer in die Biografie von Manfred Maschke hineinlas. Mit kaum einem Jahr kam er Anfang der 1960er Jahre in sein erstes Heim. Seine Mutter konnte sich nicht um ihn kümmern. Der Vater war Alkoholiker. Die Oma besuchte ihn einmal – dann war das Familienleben für Manfred Maschke vorbei. Später lebte Manfred Maschke im Johannisstift.

In den Berichten, die aus dieser Zeit existieren, wird ihm bescheinigt, er sei „nicht förderbar“. Also ließ man ihn in seinem Rollstuhl sitzen, ohne den Versuch zu unternehmen ihn schulisch zu bilden, lesen, schreiben und rechnen beizubringen.

Dann tut sich eine Lücke auf, doch irgendwie schaffte es Manfred Maschke, mit 13 Jahren aus dem Johannisstift in eine anthroposophische Einrichtung am Bodensee zu gelangen. Dort wurde er sofort in eine Schulklasse integriert. Das Unterrichtsspektrum war breit gefächert: Schon im ersten Schuljahr 1971/1972 durchlief er unter anderem die Fächer Geografie („Asien und Amerika“), Biologie („Auge und Ohr“), Geschichte („Mittelalter“), Deutsch („Grammatik“ und „Goethes Kindheit und Jugend“), Chemie („Verbrennung, Salze, Wasser“) sowie Kunstgeschichte („Plastik, Ägypten, Griechenland“ und „Malerei des frühen Mittelalters“). Handarbeiten, Sport, Eurythmie und Exkursionen ins Theater oder das Goetheanum in Dornach ergänzten den Unterricht. Damals lernte Manfred Maschke auch das Schreiben mit der Schreibmaschine und hörte damit nicht mehr auf.

Empowerment mit der Schreibmaschine

Die beiden Ordner mit seinen Briefen zeugen von diesem ununterbrochenen Schreiben. Ich fragte mich jedoch, warum seine Briefe, auch die an öffentliche Stellen, im Keller des ABW lagen und nicht bei den Personen und Institutionen, an die er sie adressiert hatte? Einerseits hatte das wohl damit zu tun, dass er einige der Schreiben an die eigene Wohngruppe und an deren Betreuerinnen

und Betreuer richtete. Andererseits sind viele Briefe an öffentliche Institutionen mit dem Hinweis versehen, sie seien falsch adressiert, weshalb sie an Manfred Maschke zurückgesendet wurden. Tatsächlich entsprechen die Adressen, die er auf die Umschläge tippte, nicht immer den Gepflogenheiten von Postadressen. Viele Briefe hätten aber mit geringem Aufwand den Weg zu den entsprechenden Personen gefunden. Es ist allzu verständlich, dass Manfred Maschke darüber frustriert war, wenn diese Schreiben zurückkamen und unbeantwortet blieben.

Diese Frustration änderte indes wenig an seiner grundlegend positiven Lebenseinstellung und hinderte ihn nicht, weiter fleißig Briefe an öffentliche Stellen zu schreiben und auf Missstände hinzuweisen. Beispielsweise die mangelnde Barrierefreiheit von Bussen, die zu kurzen Grünphasen von Fußgängerampeln und im Allgemeinen die mangelnde Bereitschaft der Gesellschaft, Menschen mit Behinderung gleichberechtigt am Leben teilhaben zu lassen. Am Montag, dem 5. September 1988, schrieb Manfred Maschke deshalb an die Bevölkerung von West-Berlin:

„Sehr Geehrten Damen und Herren! Entschuldigen Sie mich Bitte, das ich Ihnen jetzt mal wieder schreibe. Warum Antworten Sie mir bis jetzt überhaupt garnicht? sind Sie nicht inderessiert einem Körper Behinderten Rollstuhlfahrer kennen zu lernen, und mit dem dardurch Kontackt auf zu bauen? denn für mich selber ist es unheimlich sehr sehr verdammt schwierig überall auf der Strasse alleine jemanden zu finden der auch ehrlich und offen wirklich an einen Körper Behinderten Rollstuhlfahrer sehr indressiert ist [...]. Und ich verlass mich auch immer sehr darauf, das einer von Ihnen von ganz alleine darauf kommt, sich Bitte bei mir zu



Manfred Maschke unterwegs in Berlin mit seinem Handhebelrollstuhl in den 1980er Jahren

melden, wenn derjenige von mir und von Anderen leuten Brief bekommt. Aber es denkt überhaupt keiner daran, sich Bitte bei mir zu melden.“

Auch dieser Brief kam an Manfred Maschke zurück, obwohl Manfred Maschke auf dem Umschlag notierte: „Liebe Post! Bitte nicht diesen Brief an dem Absender wieder zurück senden oder zurück schicken, auch wenn die Adresse von die Empfängern nicht stimmen. Und bitte auch diesem Brief nicht weg werfen. Danke Schön“. War die Post zu träge oder überfordert, diesen offenen Brief zuzustellen? Immerhin, er wurde nicht weggeworfen. Ein Zeugnis des Scheiterns der Zivilgesellschaft bei der Integration von Menschen mit Behinderung bleibt er.

Was bleibt?

Ich habe Manfred Maschke nach meinem ersten Besuch immer wieder gesehen. Er hatte noch einiges vor. Gerade war er dabei, zu lernen, wie man mit einem Laptop schreibt und er hatte auf ihm bereits eine Geschichte geschrieben. Das größte Problem dabei war der Umgang mit einer Maus. Er hätte ein Spezialgerät, eine Joystickmaus, benötigt, um einen Computer sinnvoll zu bedienen. Von dem wenigen Geld, das ihm zur Verfügung stand, konnte oder wollte er sich aber keine leisten. Eines Tages im Sommer 2024 erhielt ich im Haus Am Querschlag die Auskunft, dass Manfred Maschke nicht mehr dort wohne, sondern mit einer Lungenentzündung auf der Intensivstation läge. Über Wochen wurde er dort invasiv beatmet, doch auch aus dieser scheinbar ausweglosen Lage kämpfte er sich heraus. Im Herbst sah ich ihn in einem Pflegeheim für Beatmungspatienten, eigentlich ein Hospiz. Doch auch aus dieser Situation fand Manfred Maschke einen Ausweg und er bezog ein neues Zuhause in einer Pflegeeinrichtung für ältere Menschen mit Behinderung. Ende Oktober 2024 wurde die Gruppenausstellung „Jedes Bild ist eine Nachricht“ in der Galerie der ‚Brotfabrik‘ eröffnet. Mit Manfred Maschke und Schrift-Bildern von ihm. Bestens gelaunt wie immer nahm er am Rahmenprogramm teil, darunter an einer Lesung seiner Texte am 13. Dezember. Am 27. Dezember erhielt ich dann einen Anruf, in dem mir mitgeteilt wurde, dass Manfred Maschke in der Nacht vom 24. Dezember verstarb.

Was bleibt? Zwei Kisten mit Briefen und Zeichnungen im Archiv der FDST. Und die Erinnerung an einen warmherzigen Menschen, der in beeindruckender Weise sein eigenes Schicksal in die Hand nahm, um seine Lebenswelt so zu gestalten, wie sie ihm gefiel.

Dominik Erdmann

Mein zweites Leben

Von erkrankt zu chronisch krank – eine verlorene Zeit oder Herausforderung

Das Leben ist manchmal nicht so leicht und gut zu verstehen. Es kann sich von einem guten Weg bis hin zur Katastrophe entwickeln. Von einem auf den anderen Tag. Ganz plötzlich. So ist es auch mir ergangen.

Plötzlich ist alles anders

Ein augenscheinlich normales Leben schlägt mit einem Mal Kapriolen. Als junger Mann wurde ich unheilbar krank und hatte keine Chance, mein Leben in einem gesunden Körper weiter zu führen. Anfangs tat ich mich schwer, das zu akzeptieren. Im Laufe der Zeit kam ich mehr und mehr dazu, auch positive Ergebnisse der unglücklichen Momente zu sehen und dadurch wieder glückliche Momente zu erleben. Mein zweites neues Leben wurde immer mehr ein Segen für mich, weil ich nicht an der Vergangenheit festhielt, sondern aus der augenscheinlich verlorenen Lebenszeit einen Nutzen bewusst herausgearbeitet habe. Praktisch einen anderen Blick auf mich bekommen habe.

Man wird krank und stellt fest, dass man von außen nur noch als Mensch mit Krankheit wahrgenommen wird. Diese Gegebenheit verstärkt sich durch Einbildung, an der man leider nicht vorbeikommt, wenn man richtig... richtig krank ist. Sieht mich noch jemand als der, der ich

bin, mit allen Stärken und Schwächen, die ich durch das Leben hinweg immer hatte? Nun, der Schwerpunkt hat sich mit der Krankheit verschoben und das ist im Nachgang sogar positiv aus heutiger Sicht, weil dadurch Rücksicht auf mich genommen wird. Und ich habe das Gefühl, dass ich als junger Mensch nicht alles verloren habe. Man sieht mich wieder, wenn auch durch eine andere Brille.

Die Sicht auf mich verändert sich

Von einem Frechdachs in einem gesunden Körper hin zu einem sensiblen, feinfühligem Menschen in einem Körper, der zwar bis heute noch sehr angeschlagen ist, aber dennoch in der Lage ist, ein weitgehend selbstbestimmtes Dasein zu ermöglichen. Von mir aus kann ich noch viele Jahre trotz Behinderung machen, obwohl ich auch (lange Zeit her) oft keinen Sinn im Leben gesehen habe. Ich habe aufgehört, meine Krankheit bloß als „verlorene Zeit“ zu betrachten, und stattdessen die Herausforderung angenommen, mein Schicksal zu leben. Diese Einstellung kam nicht von heute auf morgen, sondern erst mit den Jahren. Das Resultat ist ein fantastisches Leben mit jeder Menge Spaß. Von mir aus kann es gerne noch viele Jahre lang so weiter gehen.

Martin Küster



Durch sein Engagement für das WIR-Magazin hat Martin Küster stets spannende Begegnungen wie zum Beispiel mit einem kleinem Roboter 2024.



Sabine Lutz (links)
mit Emilia Zeiss

„Jeder Tag ist anders“

Mein Freiwilliges Jahr im Johanniter-Quartier

Wie ist es, als junge Frau ein Freiwilliges Soziales Jahr mit Seniorinnen und Senioren zu verbringen? Emilia Zeiss hat sich im Johanniter-Quartier Potsdam für genau diesen Weg entschieden – und erlebt dort einen Alltag voller Abwechslung, Begegnungen und ganz neuer Einblicke. Im Interview erzählt sie, welche Fragen, Wünsche und Erlebnisse ihr Jahr im Quartier prägen und was das Miteinander von Menschen verschiedener Generationen so besonders macht.

Liebe Emilia Zeiss, können Sie etwas zu Ihrer Person erzählen?

Ich komme aus Potsdam, bin 19 Jahre alt und mache gerade ein Freiwilliges Soziales Jahr, um mein Fachabitur abzuschließen.

Was waren Ihre Beweggründe für ein Freiwilliges Soziales Jahr?

Vor allem mache ich das wegen meines Fachabiturs, damit ich danach studieren kann. Aber ich finde es auch schön, wenn junge Menschen sowas machen. Man lernt viele verschiedene Bereiche kennen und muss nicht gleich ins Berufsleben starten.

Wie kam es zu der Idee, das Jahr im „Johanniter-Quartier Potsdam“ zu verbringen?

Einerseits wegen des praktischen Teils fürs Fachabitur, andererseits ist es für mich auch Orientierung, weil ich noch nicht genau weiß, was ich danach machen möchte. So kann ich rausfinden, was zu mir passt – vielleicht sogar, was ich studieren will.

Gibt es schon Ideen für die Zeit danach?

Ich überlege, was mit Management oder Mediengestaltung zu machen. Aber so richtig festgelegt habe ich mich noch nicht.

Wie sieht ein ganz normaler Tag im Quartier aus?

Echt jeder Tag ist anders! Es gibt nie das Gleiche. Immer passiert etwas Neues und man hat verschiedene Aufgaben. Meistens sage ich erstmal allen Hallo, auch im Büro, dann checke ich am Computer die E-Mails und kümmerge mich um den Veranstaltungskalender, der ist immer meine Aufgabe. Oder ich beziehe Gästezimmer oder helfe Mietern, wenn sie was brauchen. Es ist wirklich total abwechslungsreich.

Was für Hilfestellungen leisten Sie konkret?

Das sind meistens ganz praktische Sachen: Also wenn ►

- eine Lampe in der Wohnung nicht geht, helfe ich dabei, oder ich rufe mal ein Taxi. Manchmal beantworte ich auch einfach Fragen rund ums Haus.

Welche Erfahrungen aus Ihrer Schulzeit helfen Ihnen bei Ihrem FSJ?

Teamarbeit, auf jeden Fall! Wir haben in der Schule oft im Team gearbeitet, das hilft mir hier total, weil wir auch ein großes Team sind. Kommunikation ist natürlich auch wichtig. Und die Computerkenntnisse aus der Schule kann ich hier auch wirklich gut gebrauchen.

Wie sind Sie darauf gekommen, gerade mit Seniorinnen und Senioren zu arbeiten?

Als Kind wollte ich tatsächlich schon immer mal im Seniorenheim sein. In der Grundschule war ich im Chor, wir sind oft ins Seniorenheim gegangen und haben gesungen und Gitarre gespielt – das fand ich total schön. Ich mag's auch einfach, wenn man was Soziales macht und sich für andere engagiert. Und ich glaube echt, dass man sich zwischen jungen und älteren Menschen manchmal sogar besser versteht. Das wollte ich einfach mal ausprobieren.

Was bedeutet Hilfsbereitschaft für Sie als junge Frau?

Anderen zu helfen, die gerade Unterstützung brauchen – da, wo sie alleine vielleicht nicht so gut weiterkommen. Für mich geht's um dieses Miteinander-Gefühl.

Was gibt Ihnen das FSJ persönlich zurück?

Freundlichkeit. Ich freue mich total, wenn mich die Mieter erkennen oder sich freuen, mich zu sehen – oder einfach Danke sagen. Ich erwarte gar nichts zurück, für mich ist schon das Helfen an sich ein gutes Gefühl.

Gab es etwas, das Sie am FSJ überraschend fanden?

Der Wechsel von der Schule ins Arbeitsleben war erstmal heftig – direkt vierzig Stunden arbeiten, das war schon eine Umstellung! Inzwischen habe ich mich daran gewöhnt und es läuft ganz gut.

Und was sagen die Freunde? Gibt es Rückmeldungen?

Viele meiner Freunde machen auch ein FSJ oder haben es schon gemacht – und finden das richtig gut. Da kommt nur Positives zurück, niemand sagt, das wäre keine gute Sache.

Fühlen Sie sich als FSJlerin und junger Mensch gesehen?

Total! Ich fühle mich hier richtig als Teil des Teams. Ich kann mitarbeiten, was lernen – ich hänge hier nicht einfach nur herum. Das finde ich wirklich wichtig.

Vielen Dank für die Antworten und viel Erfolg für Ihre weitere Zeit hier im Senioren-Quartier Potsdam.

Interview: Sabine Lutz

Hilfe im Alltag

Gut gemeint ist nicht immer gut genug

„**H**elp!“ sangen die Beatles – ein Hilferuf, der auch heute noch berührt, wenn man Unterstützung braucht. In meinem Alltag mit Rollator zeigt sich: Gut gemeinte Hilfe ist wertvoll, aber sie hilft am besten, wenn sie gefragt und richtig ausgeführt wird. Ich erzähle von Stürzen, davon, wie ich Helfende anleite, und warum es Kraft kostet – und zugleich stärkt –, um Hilfe zu bitten.

Im Jahr 1965 sangen die Beatles das Lied „Help!“. Obwohl zu dem Zeitpunkt noch junge Männer, brachten sie es auf den Punkt mit „Hilf mir, wenn du kannst, ich fühl mich down / und ich weiß zu schätzen, dass du hier bist / hilf mir, meine Füße wieder auf den Boden zu bekommen (...)“.

Wenn man schlecht drauf ist oder sich sogar in einer psychischen Krise befindet, tut es gut, wenn auf den Ausruf: „Hilfe, ich brauche jemanden / Hilfe, nicht einfach irgendjemanden (...)“ eine vertraute Person für einen da sein kann und aktiv Anteil nimmt. Aktive Anteilnahme am Befinden wirkt oft aufbauend. Wenn einen eine begleitende Person nach Jahren bereits gut kennt, z.B. eine Begleiterin oder ein Begleiter aus der Tagesklinik, wirkt die Anteilnahme noch wohltuender.

Neben psychischem Beistand brauchen Menschen – besonders mit zunehmendem Alter – Hilfe in Form von Hilfsmitteln, z.B. für die Fortbewegung. Viele Rollstuhl- oder Rollator-Nutzende verwenden ihre Hilfsmittel auch außerhalb des Hauses. Auch ich muss meinen Rollator mit in den öffentlichen Nahverkehr



Am liebsten ist Heike Oldenburg mit ihrem Dreirad unterwegs. Das kann sie sogar als Hilfsmittel in die Bremer Straßenbahn sowie in die Züge der Deutschen Bundesbahn mitnehmen.

(ÖPNV) nehmen. Wenn man alleine unterwegs ist, müssen fremde Personen den notwendigen Beistand leisten. Es ist gut, dass viele den ÖPNV benutzende Menschen mitdenken und fragen, ob sie helfen können. DASS sie fragen, ist sehr wichtig! Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Bewegungsabläufe. Vieles davon, was jemand im Rollstuhl selbst kann, sieht man nicht. Von außen sieht man auch nicht, ob jemand Schmerzen hat und deshalb irgendetwas gerade nicht gut kann. Wenn man gezielt um Hilfe bittet und dabei auf die beiden Griffe außen neben der Tasche zeigt, klappt das oft famos.

Sorry, manchmal geht es auch ohne Hilfe

Leider packen häufig fremde Menschen einfach zu, ohne zu fragen, ob es nötig ist. Sie wissen auch oft nicht, an welchen Stellen am Rollator man am besten zupackt, um ihn fest im Griff zu haben. Wird der Rollator z.B. während des Aussteigens ohne Vorankündigung angehoben, reißt es einem buchstäblich den Halt unter den Füßen weg. Die Räder auf dem Boden geben ja Halt, wie ein Geländer. Gut gemeint ist nicht immer gut genug. Wenn frau sich in solch einer Situation wehrt, muss sie versuchen, trotz der Schrecksekunde den richtigen Ton zu treffen. Es waren schon Menschen böse empört, wenn ich Hilfe abgelehnt habe.

In letzter Zeit habe ich zweimal sehr gut geschafft, Hilfsangebote sicher-dirigierend anzunehmen. Ich bin zweimal neben der Tram gestürzt. Sofort standen mehrere Menschen neben mir und wollten zugreifen. Ich schaue dann sehr konzentriert auf den Boden und sage ruhig: „Erstmal auf die Knie drehen, dann ist es für Sie einfacher. So, und jetzt den einen Fuß aufstellen. (Bei mir ist das der linke, dessen Muskeln das besser können.) Und jetzt: Hoch!“ Bei dieser Vorgehensweise können die Helfenden gut mitgehen. Sogar der Fahrer der Tram schaute noch erfreut-lächelnd kurz heraus, ob auch alles okay ist.

Man kann stolz und glücklich sein, wenn man vieles oder das meiste alleine kann. Es tut gut, etwas alleine zu können. Auch das kann man Hilfswilligen in Ruhe vermitteln. In unserer Leistungsgesellschaft sind die Menschen es nicht gewöhnt um Hilfe zu bitten. Um Hilfe zu bitten ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von sinnvoller Anpassung an Notwendigkeiten. Die Übung fehlt dann auch. Wie andere Fertigkeiten kann man das lernen. Es ist gut, zu Schwäche und Hilfebedarf zu stehen. Eine Psychotherapeutin sagte zur Autorin: „Schwäche darf sein. In ihr erholt sich die Stärke.“

Heike Oldenburg

Siehst du mich wirklich?

Oder schaust Du weg?

Was zunächst klingt wie ein Kinderspiel – „Siehst du mich?“ – entpuppt sich als bitterer Ernst. Dieses gesellschaftliche Versteckspiel ist alles andere als Spaßig. Die Schönen und Einflussreichen aus Politik, Sport oder Wirtschaft stehen im Rampenlicht, bestimmen die Schlagzeilen und geben den Ton an. Sie werden wahrgenommen, sind präsent, werden bewundert – meist die Lauten und Selbstbewussten.

Doch wie steht es um die, die anders sind? Die Alten, die Schwachen, die von Armut Betroffenen, Menschen mit Behinderung – sie alle haben selten eine starke Lobby.

Unsichtbar im Alltag

Mein jüngstes, ganz persönliches Beispiel: Sportangebot im Seniorenheim. Dort zeigte sich wieder das alte Muster: nichts sehen, nichts hören, nichts sagen – wie bei den berühmten drei Affen, die seit Konfuzius lehren, man solle sich von Schlechtem fernhalten.

Also mache ich mich im Rollstuhl wortwörtlich aus dem Staub.

Lasst uns die Sache mal in den Fokus stellen: An einem Donnerstag im Oktober: Zwei junge Sportstudenten leiten die Stunde mit etwa 20 älteren Menschen. Ich, im Rolli, sitze gut sichtbar direkt neben den beiden künftigen Lehrern. Trotzdem fühlte ich mich nicht wahrgenommen – als wäre ich durchsichtig.

Die Anweisung an die Runde lautet: „Bitte alle hinstellen, Äpfel pflücken!“ – gefolgt von Gleichgewichtsübungen. Die beiden Studenten wirkten unerfahren. Zum Beispiel kann meine Nachbarin aus dem Haus nicht aufstehen, sondern nur im Sitzen mitturnen. Auch ich kann ohne Unterstützung nicht im stehen turnen. Diese wurde mir aber nicht angeboten.

Da wird deutlich: Die beiden coolen Kandidaten von der Sporthochschule müssen noch viel über die Möglichkeiten und Bedürfnisse ihrer Trainingsgruppe lernen, egal



In der Sportgruppe im Johanniter-Quartier



ob bei uns Ältere oder auch später bei den Jungen in der Schule.

Geht es nicht auch anders?

Doch, es geht anders – das durfte ich nur eine Woche später erleben. Ein neuer Student derselben Hochschule übernimmt die Sportstunde. Dieses Mal trifft sein Blick nicht nur die Sportlichen und Starken, sondern wirklich alle im Raum. Er achtet darauf, dass alle mitkommen, ob stehend oder sitzend, mit oder ohne Rollstuhl. Aufmerksam fragt er nach, unterstützt, wo Hilfe gebraucht wird, und gestaltet die Übungen für alle machbar.

Solche Erfahrungen machen Mut und geben Hoffnung – denn sie zeigen: Nicht alle schauen weg. Es braucht offene Augen, Empathie und die Bereitschaft, Menschen auch dort zu sehen, wo sie sonst oft übersehen werden.

Lasst uns unsere Erlebnisse teilen, Probleme offen ansprechen und gemeinsam mehr echtes Miteinander schaffen – damit sich niemand mehr fragen muss: „Siehst du mich wirklich?“



Sabine Lutz

Sabine Lutz

Eine Literarische Kolumne von Tabea Michel

Betrunkenes Selbstbekenntnis am Abend



*Ick ex zwee Beck's
und denk: mir schmeck's.
Doch bin ick zu mir ehrlich
Schmeck's jar nich mal so herrlich
Zack, mit einem Mal,
wird jeder Schluck ganz schal.
Denn schöner wär's um diese Zeit
man säß da statt allein zu zweit
und spürte keine Einsamkeit.*

Und genau aus diesem Grund kombiniere ich das Biertrinken seit Neuestem mit der Kontaktaufnahme zu Menschen, genauer gesagt zu Männern. Und weil ich immer besser darin werde, mit der Zeit zu gehen,

machte ich das Ganze auf digitalem Weg. Schon seit ungefähr zwei Wochen schreibe ich gelegentlich mit Enno, fünfundvierzig, einem Bauzeichner mit zwei Labradorhündinnen aus Haltern am See. Erst war die Korrespondenz ganz harmlos: Wie es mir so gehe, was ich mache, wie mein Tag gewesen sei. Das auf Datingplattformen übliche Blabla eben. Dass ich sechsunddreißig bin, hat Enno von mir erfahren, dass ich Literaturwissenschaft studiert habe, Kunst mag, am Berliner Stadtrand in einer Zweizimmerwohnung lebe und dass das, was mich in meinem Alltag mit Abstand am meisten bewegt, mein elektrischer Rollstuhl namens Polly ist, den ich aufgrund einer Körperbehinderung nutze.

Schwupp, da hat Enno angebissen. Jetzt will er plötzlich wissen, ob ich tatsächlich so klein bin, wie ich in meinem Profil angegeben habe, also nur einen Meter vierzig? Und wie viel kürzer meine Beine im Verhältnis zu meinem Oberkörper sind. Warum jemanden so was interessiert, ist mir schleierhaft. Ich beschließe, Enno erstmal zu ignorieren und mich stattdessen einer Nachricht von einem gewissen Steven zuzuwenden. Ob ich ihm ein Foto von meinen nackten Füßen schicken könne, fragt Steven. Nein, antworte ich wahrheitsgemäß, ich habe keins und bin auch nicht in der Lage eines aufzunehmen, weil ich mir nicht selbständig Socken und Schuhe ausziehen kann.

OK, lautet die prompt versendete Antwort. Aber Steven scheint noch nicht zufrieden zu sein: Ob ich ihm beschreiben könne, wie meine Füße aussehen. Sind sie bläulich-violett verfärbt? Dick und geschwollen? Voller Wassereinlagerungen? Interessiert dich das ernsthaft? frage ich zurück.

Steven schickt einen nickenden Smiley. Oh mein Gott, denke ich und antworte: Meine Füße sind klein und zart, weil ich sie kaum benutze. Aus diesem Grund habe ich auch keine Hornhaut auf den Fußsohlen. Sie sind glatt wie Babypopo und sehen aus wie neu. Also ver-

mutlich nichts, was dir gefällt. Wieder kommt ein OK von Steven und gleich darauf die Bitte, meine Ausführungen mit einem Foto zu belegen.

Ich kann mich gerade noch davon abbringen, mir aus lauter Verzweiflung ein drittes Bier einzuflößen, als mich wieder eine Nachricht von Enno erreicht. Er schickt ein Fragezeichen, was wohl so viel heißen soll wie: Warum antwortest du nicht? War grad beschäftigt, schreibe ich zurück. Wie kurz meine Beine denn nun tatsächlich sind? fragt er. Und ohne meine Antwort abzuwarten, führt er aus, er habe nämlich mal eine Partnerin gehabt, an der wäre Oberschenkelabwärts gar nichts mehr dran gewesen, die hätte also rechts und links nur Stümpfe gehabt, und das hätte ihn irgendwie wahnsinnig angeturnt.

Noch ehe ich darüber nachdenken kann, was ich erwidern soll, plopt eine neue Nachricht auf dem Bildschirm auf. Puh, erst mal Zeit zum Durchatmen, denke ich, ahne aber gleichzeitig, dass das, was mich nun erwartet, auch nicht wesentlich besser sein wird. Oder etwa doch? Mal sehen. Die Hoffnung stirbt zuletzt. Gyros146 schreibt: Hey, schönes Profil. Und gleich danach: Schick mal ein Bild, wo mehr von dir zu sehen ist. Na dann: Mach's gut, Hoffnung! Schön war's mit dir.

In der nachfolgenden Dreiviertelstunde bekomme ich noch drei Nachrichten von Steven und drei von Enno, die jeweils aus nur einem Wort bestehen. Es erreichen mich außerdem zwei Fotos jeweils verschiedener männlicher Genitalien, eine Einladung zum Sex zu dritt und noch fünf weitere Nachrichten nach Gyros-Art. Sie alle bleiben von mir unbeantwortet.

Die Dating-App habe ich gerade wieder gelöscht. Keine Ahnung, welche Qualifikation vonnöten ist, um den hilflosen Aufmerksamkeitsgesuchten der sich dort Versammelnden angemessen zu begegnen und es interessiert mich auch nicht! Auf gut Deutsch habe ich die Schnauze voll. Dann gehe ich doch lieber nochmal bei mir um die Ecke ins Kino. Dort an der Kasse arbeitet nämlich Kurti, mit dem ich im letzten Monat ein sehr interessantes Gespräch über Ken Loach und seine Filme hatte. Ich werde ihn, mutig und nonchalant wie ich es selbst in meinen kühnsten Träumen nicht bin, fragen, ob wir zwei mal einen Kaffee trinken gehen. Am besten sofort, solange die zwei Biere in mir noch aktiv sind. Irgendwo muss man ja schließlich anfangen, wenn das Ganze eine Geschichte ergeben soll. In diesem Sinne: Mach dir bereit, Kurti. Leg schon mal den Film für die Spätvorstellung ein. Ick bin glei da.

Rehabilitative Außerklinische Intensivpflege



Der Fachbereiche für Rehabilitative Außerklinische Intensivpflege des Ambulanten Dienstes der Fürst Donnersmarck-Stiftung richtet sich an Menschen mit einer Trachealkanüle und/oder einer invasiven Beatmung.

Durch systematische Unterstützung und aktivierende Pflege begleiten wir die Betroffenen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben ohne Kanüle und/oder Beatmung.

Weitere Informationen unter:

Wildkanzelweg 28

13465 Berlin-Frohnau

Tel. (030) 40606-140 /-141

Fax (030) 40606-142

fdst.de/ausserklinische-intensivpflege

**FÜRST
DONNERSMARCK
STIFTUNG**





In der Werkstatt des Deutschen Historischen Museums testet Michael Grothe die Erreichbarkeit der Elemente der Erlebnisstation zum Thema „Hildegard von Bingen“.

Gemeinsam Geschichte begreifen

Die neue Ausstellung im Deutschen Historischen Museum – WIR haben mitgearbeitet

Nach unserem ersten Besuch im Deutschen Historischen Museum (DHM) (siehe auch WIR 2/2025) hat sich die Kooperation konkretisiert: Die WIR-Redaktion war eingeladen, Ideen aus der Sicht von Menschen mit Behinderung einzubringen und an der Entwicklung neuer, inklusiver und taktiler Stationen für die Ausstellung „Natur und Deutsche Geschichte, Glaube - Biologie – Macht“ mitzuwirken.

Der erste Projekttag begann im Sommer 2025 in der Museumsverwaltung des DHM. Werkstattmeister Hans Hagemeyer und Projektleiterin Claudia Braun Carrasco führten uns in das Konzept der Ausstellung ein, damit die neue Ausstellung, die das Haus ab November 2025 zeigen möchte, für möglichst viele Menschen zugänglich werden kann.

Wir schauten uns die inklusiven Kommunikationsstationen (IKS), die wir bereits aus der Ausstellung „Roads not taken“ im DHM kennengelernt haben, in der Planung für die neue Ausstellung näher an. Diese Stationen sollten in jedem Raum stehen und für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen das jeweilige

Thema erfahrbar machen. „Diese Stationen funktionieren mindestens nach dem Zwei-Sinne-Prinzip“, erklärte Claudia Braun Carrasco, „also werden hier immer zwei Sinne angesprochen – zum Beispiel Hören und Tasten, für Menschen, die sehbehindert sind oder Texte in Leichter Sprache für Menschen mit kognitiver Behinderung.“ Wichtig sei auch, so betonte sie, dass immer ein Referenzobjekt aus dem Raum gewählt werde, das multisensorisch erfahrbar gemacht wird. Ein erstes, sehr konkretes Beispiel war eine Zeichnung des Klosters Rupertsberg und der Bezug zu Hildegard von Bingen. Wir sahen die Zeichnungen für einen Modell-Kräutergarten mit Hochbeeten, mit Duftproben und Zitaten aus Hildegards Naturenzyklopädie Physika in der sie Tiere, Pflanzen und unbelebte Objekte beschreibt und die medizinische Verwendung einiger Heilpflanzen auflistet.

Von der Biene Maja über Seidenspinner bis hin zu Radiolarien

Ein weiteres Beispiel für das inklusive Konzept sollte die Station zu „Die Biene Maja und ihre Abenteuer“

er“ sein. Im Zentrum sahen wir wieder die Planung einer taktilen Erlebnisstation, die das Buch in fühlbare Modelle umsetzen sollte.

Ebenso spannend: die geplante IKS-Station rund um die Naturforscherin Maria Sibylla Merian und die Metamorphose des Seidenspinners. Dafür ist ein Tastmodell der einzelnen Entwicklungsstufen, begleitet von Audiobeiträgen vorgesehen. „Die Raupe, das Blatt – alles ist so gewählt, dass die Haptik stimmt und niemand abgeschreckt wird“, erklärte Werkstattleiter Hans Hagemeister.

Für den Themenbereich „Radiolarien und Architektur“ (Radiolarien sind Strahlentierchen, eine Gruppe einzelner Lebewesen) plante das DHM zwei nebeneinander dargestellte 3D-Modelle: „Wir wollten eigentlich diese beiden Modelle zeigen – die Radiolarie als Vorlage und das Eingangstor der Pariser Weltausstellung daneben. Es ist gar nicht so einfach, von einer zweidimensionalen Zeichnung eine 3D-Form herzustellen“ erklärte Hans Hagemeister.

Die IKS selber war schwer zugänglich. Das erkannten wir anhand der Zeichnungen, die Hans Hagemeister mitbrachte. So war der Tisch schlecht unterfahrbar und auch Menschen, die z. B. durch Schlaganfall eine halbseitige Lähmung haben, kämen schlecht an die Station ran. Hans Hagemeister notierte unsere Anregungen und

versprach, uns beim nächsten Termin in der Werkstatt den angepassten Tisch zu zeigen.

Ein ganz besonderer Einblick: Der Werkstatttermin

So waren wir gespannt, beim zweiten Termin zu sehen, wie die Planung in die Praxis umgesetzt worden ist. Normalerweise bekommen externe Gäste nur selten Zutritt zur Werkstatt des Deutschen Historischen Museums. Für uns als WIR-Redaktion war es daher eine besondere Ehre, bei unserem zweiten Treffen im Herbst hinter die Kulissen schauen zu dürfen: „So geehrt besichtigen und diskutieren wir mit dem Vorbereitungsteam unsere Vorschläge für die inklusiven Ausstellungstische“, erzählte Redaktionsmitglied Michael Grothe. Zwischen Werkzeugen, Modellen und ausgewählten Objekten wurden die Ideen, die zuvor in langen Diskussionen am Schreibtisch entstanden waren, für uns nun konkret und greifbar:

Gemeinsam mit dem Werkstattteam und weiteren Beteiligten standen wir direkt an den künftigen Stationen – wie dem Kräutergarten, der Hildegard von Bingen gewidmet ist, oder der Erlebnisstation zur Biene Maja. Am „Kräutergarten“-Tisch erprobten wir auswechselbare Tafeln, Riechdosen zu vier Pflanzen und überlegten, wie Informationen, Geruch und Haptik so zusammenwirken, dass das Exponat für alle Besucherinnen und



Dreimal Biene Maja (v.l.n.r.: als Modell, der Buchtitel als tastbares Relief und das Original von 1912.

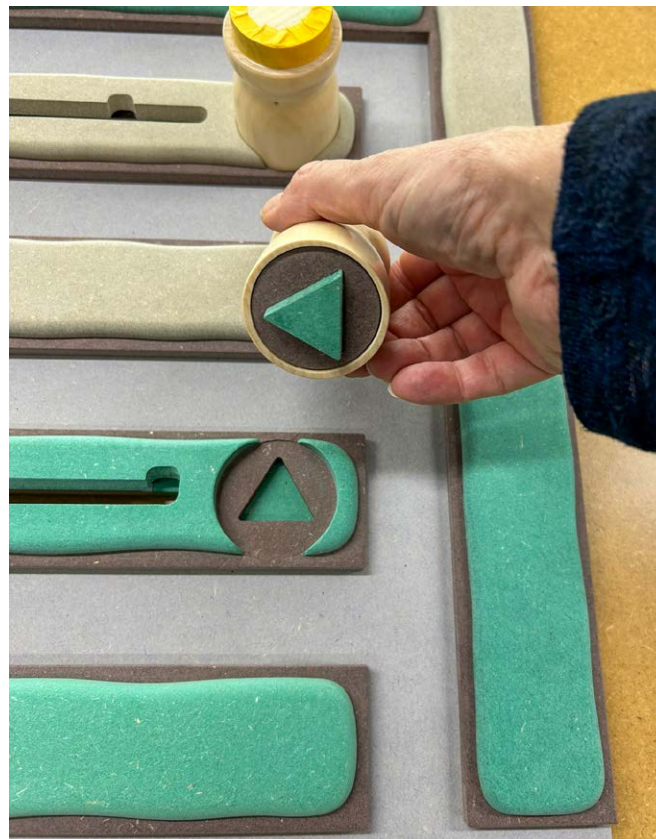
Wir überprüften die Tastbarkeit des Modells einer Seidenspinnerraupe auf einem Blatt.





Anfassen erlaubt: Ein Modell einer Radiolarie (hinten) und ihre Interpretation als Bauwerk des 19. Jahrhunderts

Der Duftgarten von Hildegard von Bingen ist durch klare Elemente auch für Menschen mit Sehbehinderung gut nutzbar.



- Besucher funktioniert. Dabei ging es um ganz konkrete Fragen: Welche Pflanzen eignen sich für die Haptik, wie setzen wir Tastmodelle zu den Originalen in Beziehung, können bestimmte Materialien Ekel- oder Triggerreaktionen auslösen, und sind die Tische überall mit dem Rollstuhl gut unterfahrbar? Immer wieder diskutierten wir, ob zuerst die taktile Beschreibung, der historische Kontext oder eine Hörstation den Zugang erleichtert. Die pragmatische Entscheidung: Möglichst alle Zugangswege anbieten, damit alle nach eigenem Bedarf einsteigen können.

Von der Idee zur Ausstellungseröffnung

Die engagierte Teamarbeit und das offene Klima zeigten Wirkung bis zum Ende: Am 13. November 2025 wurde die Ausstellung im DHM feierlich eröffnet, und die WIR-Redaktion war als Ehrengast eingeladen – ein sichtbares Zeichen der Wertschätzung. „Es hat mir außerordentlich gut gefallen, einmal backstage mitzuerleben, was es braucht, um eine so große Ausstellung

auf die Beine zu stellen“, ist das Fazit von Anke Köhler. „Ich fand es wirklich positiv, dass man zu den Themen gehört wurde und manche Anregung von uns direkt in der Ausstellung wiederzufinden ist“, hebt sie bei der Führung hervor, die Ende November exklusiv für die WIR-Redaktion zum Projektabschluss stattfand.

Die neue Ausstellung schlägt einen Bogen über 800 Jahre von den Kräften der Schöpfung bis hin zu den ideologischen Grundlagen der NS-Diktatur und bis zu den Umweltbewegungen der jüngsten Gegenwart. „Insbesondere zum Thema Biologie sind die Informationen bestens aufbereitet“, hebt Monika Holfeld hervor. „Viele der erwähnten Heilkräuter, zum Beispiel Baldrian, Lavendel, Brennnessel, Maiglöckchen oder Birke, sind bis heute in der Medizin und im Alltag präsent. Diese Vielfalt kann man an den neuen Taststationen an Düften, Haptik und Beschreibungen direkt erleben.“ Besonders gelungen findet sie, „dass auch motorisch, sensorisch und kognitiv eingeschränkte Besucherinnen und Besucher überall teilhaben können.“

Barrierefreiheit als Standard in Museen?

Dass wir von Anfang an mitreden, ausprobieren und auch mal kritisch hinterfragen durften, machte das Projekt für uns so besonders. Gerade die Rückmeldung aus dem DHM, unsere Anregungen hätten direkt in die Standardgestaltung der Ausstellungstische Eingang gefunden, freut uns sehr. „Für uns war es ein echtes Highlight, aktiv an der Entwicklung mitarbeiten zu können und zu sehen, dass unsere praktischen Hinweise ernst genommen werden. Es ist ein schönes Gefühl, wenn die Lösungen, die wir gemeinsam gefunden haben, jetzt als Standard im Haus weiterleben“, bringen Kirsten Heil und Michael Grothe aus der Reaktion es treffend auf den Punkt.

Gleichzeitig stellen wir uns die Frage: Welche Standards für Barrierefreiheit gibt es in deutschen Museen bereits und entwickeln Museen diese auch gemeinsam weiter? Sind einheitliche und deshalb allgemeinverständliche Leitlinien und Orientierungshilfen schon so verbreitet, dass Besucherinnen und Besucher mit Behinderung überall zumindest ähnliche Strukturen vorfinden?

Wir hoffen sehr, dass sich das Deutsche Historische Museum mit den neuen Ausstellungstischen und Leitssystemen als Vorreiter zeigt – und dass die gemachten Erfahrungen und entwickelten Lösungen in Zukunft auch in anderen Museen Schule machen. Vielleicht haben wir mit unserer Mitarbeit genau an dieser Stelle einen kleinen Stein ins Rollen gebracht.

Und mal ehrlich: Was gibt es Schöneres, als zu sehen, dass aus einem kleinen Impuls dauerhafte Veränderungen entstehen können? Wir freuen uns schon darauf, bei neuen Entwicklungen wieder mitdenken und anstoßen zu dürfen. „Die neuen Ausstellungstische werden auch künftiger Standard“, betonte Hans Hagemeyer begeistert – für uns ein Ansporn und eine Bestätigung.

Wir hoffen, dass die Kooperation mit dem DHM fortgesetzt wird. „Wir freuen uns, auch in Zukunft Ausstellungen mitzugestalten und so einen kleinen Beitrag zur Barrierefreiheit leisten zu können,“ so das Fazit der WIR-Redaktion.

Ursula Rebenstorf



Die Projektgruppe des WIR-Magazins mit Claudia Braun Carrasco (rechts stehend) vom Deutschen Historischen Museum.

ÜBERSICHT ZU BARRIEREFREIHEIT IN MUSEEN:

kubi-online.de/artikel/inklusion-auch-museen-ueberlegungen-praxis-menschen-behinderung

museumbund.de/publikationen/das-inklusive-museum-leitfaden-fuer-barrierefreiheit-und-inklusion-2013

berliner-museumsverband.de/fg-inklusion

Die Ausstellung ist bis zum 7. Juni 2026 im Deutschen Historischen Museum zu sehen:

dhm.de/ausstellungen/natur-und-deutsche-geschichte-glaube-biologie-macht

Teilhabe ermöglichen: Wie ein Museumsprojekt neue Zugänge zu Kultur schafft

Gruppen der Fürst Donnersmarck-Stiftung erleben inklusive Führungen im Ethnologischen Museum

Kulturelle Teilhabe ist ein Menschenrecht – und bleibt dennoch für viele Menschen mit Behinderung eine Herausforderung. Das kann an räumlichen Barrieren, langen Wege oder komplex vermittelten Inhalten liegen. Das inklusive Outreach-Projekt des Ethnologischen Museums und des Museums für Asiatische Kunst setzte hier an und öffnete seine Sammlungen für Menschen, die selten die Möglichkeit erhalten, Kunst in ihrem Tempo und auf ihre Weise zu erleben.

Das P.A.N. Zentrum und die Villa Donnersmarck beteiligten sich am Projekt und erlebten in unterschiedlichen Formaten maßgeschneiderte Kulturvermittlung. Im P.A.N. Zentrum begann die Kooperation mit zwei

partizipativen Workshops in den eigenen Räumlichkeiten in Frohnau. Mithilfe ausgewählter Hands-On-Objekte konnten die Teilnehmenden Kunst nicht nur sehen, sondern berühren und erfahren. Die Objekte waren in den Workshops jeweils Ausgangspunkte für spannende Diskussionen und im Anschluss das Gestalten eigener Werke. Die Angebote wurden von Kunstvermittlerin Anita Fuchs begleitet, die mit verständlicher Sprache, flexibler Zeitgestaltung und sensibler Didaktik einen zugänglichen Einstieg schuf.

Kernstück des Projekts war dann ein gemeinsamer Besuch im Ethnologischen Museum, bei dem eine inklusive Führung und ein gestalterischer Praxisteil stattfanden. Sowohl die Workshop-Teilnehmenden des P.A.N.



Anita Fuchs (2. v. l.) im Austausch mit der Gruppe aus dem P.A.N. Zentrum. Es ist ausreichend Zeit für Erläuterungen und Rückfragen eingeplant.

Zentrums als auch eine Gruppe der Villa Donnersmarck erhielten einen umfassenden Einblick in die Sammlung. Auch hier legte Kunstvermittlerin Anita Fuchs wieder Wert auf ein angemessenes Tempo, viel Zeit für Fragen und Möglichkeiten die eigenen Impulse kreativ auszuleben. Für viele Teilnehmende war es ein Moment echter kultureller Teilhabe und Selbstwirksamkeit.

Doch trotz des Erfolgs steht die Zukunft des Outreach-Projekts aufgrund von Kürzungen im Kulturbereich auf wackeligen Beinen. Dabei zeigt gerade diese Kooperation, wie wichtig bedürfnisorientierte Vermittlungsformate sind: Sie schaffen Raum für individuelle Wahrnehmung, fördern kreative Ausdrucksmöglichkeiten und machen Museen zu Orten, die wirklich allen offensteht.

Daniel Schleher



Bitte lächeln. Die Besucherinnen und Besucher aus dem P.A.N. Zentrum posieren für ein gemeinsames Gruppenfoto in den Ausstellungsräumen.



Hier ist Kreativität gefragt: die Gruppe aus der Villa Donnersmarck nutzt die Inspiration für eigene Werke.

**Finde deine
sinnstiftende
Tätigkeit!**



www.fdst.de/jobs

Gemeinsam Großes bewirken bei der Fürst Donnersmarck-Stiftung!

Seit über 100 Jahren setzt sich die Fürst Donnersmarck-Stiftung für Menschen mit Behinderung ein. Werde Teil unseres Teams und bringe deine Erfahrung, dein Engagement oder deine frischen Perspektiven ein – ob als Heilerziehungspfleger:in, Erzieher:in, Pflege(fach-)kraft, Sozialarbeiter:in oder als Quereinsteiger:in. Gemeinsam verwirklichen wir mit deinem wertvollen Beitrag unseren Stiftungszweck.

Altersvorsorge, Jobticket, Zuschuss auf ein Fahrrad-Abo & vieles mehr

Profitiere von unseren vielfältigen Benefits – wir unterstützen in den Bereichen Altersvorsorge, Weiterbildung und Gesundheit, damit du dich dauerhaft wohlfühlst und mit uns gemeinsam wächst.

Mittendrin
So wie ich bin.





Maison de Plaisir
d'Herrenhausen,
unbekannte
Zeichnung von 1708

„Alter ist eine Krankheit ohne Hilfe.“

Sophie von der Pfalz

Die im Jahr 1630 in Den Haag geborene Prinzessin Sophie von der Pfalz war bis ins hohe Alter rüstig. Sie konnte ihren untypischen Bewegungsdrang auf ihrem Witwensitz Herrenhausen bei Hannover gut ausleben. Sie schrieb einmal: „Wenn es den Beinen gut geht, dann auch dem Kopf, und wenn es dem Kopf gutgeht, dann auch dem Rest.“

Sophie war das zwölfte Kind des pfälzischen Kurfürsten Friedrich und seiner Gattin Elisabeth Stuart, Prinzessin von England und Schottland. Wie ihre Geschwister wurde sie früh weggegeben, „denn der Anblick ihrer Affen und ihrer Hunde war (Ihrer Majestät) angenehmer als der unserige.“

Sophie war fröhlich, temperamentvoll, klug und einfühlsam. Mit ihrem künftigen Ehemann, Prinz Ernst August von Braunschweig-Calenberg, lernte sie früh in Holland zusammen Gitarre spielen und singen. Er war ein guter Tänzer mit schönen Händen.

Ab dem Jahr 1650 lebte Sophie sieben Jahre bei ihrem Bruder Kurfürst Karl Ludwig in Heidelberg. Dieser gab sich große Mühe, die Brautwerbung eines schwedischen Prinzen abzuwehren. Sophie mochte diesen nicht und war sicher aktiv beteiligt an dieser Entscheidung. Sie war dann erst mit dem älteren Prinzen Georg Wilhelm, später Herzog zu Braunschweig-Lüne-

burg, verlobt. Wegen einer Geschlechtskrankheit trat er sie an seinen jüngsten Bruder ab („Brauttausch“). Sophie heiratete als bereits 28-jährige im Oktober 1658 Ernst August in Heidelberg. Von 1660 bis 1674 bekam sie sechs Söhne und eine Tochter. Bis zur Wahl Ernst Augusts zum Fürstbischof in Osnabrück im Jahr 1662 lebte das Ehepaar in Hannover im Leineschloss. Georg Wilhelm sah, was er an Sophie als Gattin verpasst hatte. Ernst August war eifersüchtig. Sophie musste sehr vorsichtig sein in ihrem Verhalten gegenüber Georg Wilhelm.

Reisen, Melancholie und Gartenliebe

Im Zeitraum 1664/65 unternahm Sophie eine 1-jährige Italienreise. Venedig war schlimm für sie. Es gab nur Gondeln und zu kleine Gärten. Es war Frauen verboten, sich alleine draußen zu bewegen. Im Jahr 1679 reiste Sophie mit Tochter Sophie Charlotte nach Paris und dem davon 30 km nordwestlich gelegenen Kloster Maubuisson. Dort war ihre Schwester Luise Hollandine von der Pfalz Äbtissin. In Frankreich lernte sie das freie Eintreten aus dem Schloss in den Garten kennen. Der Garten war Ort des zeremoniellen Zufalls sowie ungezwungener Begegnungen.

Unerwartet starb im Jahr 1679 der ältere Bruder Ernst Augusts, Johann Friedrich, Fürst von Calenberg mit

Residenz in Hannover. Er hatte das 4,5 km entfernte Höringhusen zu Herrenhausen umbenannt. Seit dem Jahr 1665 wurde es zur Sommerresidenz ausgebaut. Ernst August und Sophie zogen 1680 von Osnabrück nach Hannover. Der Verlust ihrer (selbst gestalteten) Heimat auf Schloss Iburg bei Osnabrück stürzte sie in eine schwere Melancholie. In dieser Zeit verfasste Sophie ihre Memoiren. Damit heilte sie sich. Früher schloss das Wort Melancholie auch Depressionen mit ein.

„Der Garten ist mein Leben.“

Da Herzog Ernst August die Kurfürstenwürde anstrebte, durfte Sophie das Lustschloss Herrenhausen und den Großen Garten repräsentativ ausbauen. (Im Jahr 1692 wurde Ernst August Kurfürst.) Sie war 34 Jahre lang die treibende Kraft, um den großen Garten als sinnliche Welt und als Freiraum der geistigen Gedanken zu gestalten. Der Sinn war: Sich im Garten erholen führt zu gutem Regieren.

Selbstbestimmt oder behindert?

Aus ihrer Melancholie konnte Sophie sich durch das Schreiben ihrer Memoiren selbst befreien. In einem anderen Zitat aus einem Brief von 1692 wird das auch sehr deutlich: (...); aber aus Furcht, an allem meinem Kummer zu ersticken, habe ich mich durch diese Schrift bei Ihnen davon befreien wollen; (...). Ein frühes Beispiel von Selbsthilfe. Noch in hohem Alter meinte Sophie, „wenn ich selbst sprechen kann, habe ich nicht nötig, mich der Zunge eines anderen zu bedienen“ und wollte lieber alles selbstständig regeln. Mehrfach bezeichnet sie sich und andere Frauen in den Wehen als eine Nacht lang „krank“. Auch Fehl- und Totgeburten scheint es gegeben zu haben. Sophie hatte mit 44 Jahren ihre letzte Geburt. Sie litt immer wieder an verschiedenen kleinen Leiden wie Ohnmachtsanfällen, Husten und Spucken, Durchfälle. Aber das sind normale Befindlichkeiten im Alltag. Von Ärzten hielt sie nichts. Mit 78 Jahren schrieb sie: Alter „ist eine Krankheit ohne Hilfe“. Einmal äußerte sie über ihren ältesten Sohn Georg Ludwig, er „würde sogar eine Lahme heiraten, (...), denn das Interesse seines Hauses wird immer sein Verhalten bestimmen.“

Verluste und Abschied

Im Jahr 1696 hatte Ernst August mehrere Schlaganfälle, genannt „Schlagfluss“, die zu „Sprech- und Bewegungsproblemen“ führten. Zum einen schrieb sie: „... ich bin wohl glücklich, so einen Herrn zu haben, der so generös und obligeant (zuvorkommend) gegen mich ist.“ Sie

schrrieb von „Tendresse“ (Zärtlichkeit) und Sorgen, die sie sich im Jahr 1696 macht: Der Kurfürst sei „schwach“. Im Jahr 1697 schrieb sie: „...“, denn hier ist es wohl langweilig, und deucht mir, es ist ohne Ursach, dass ich chagrin (voll Kummer) bin, Ihre Liebden (den Lieben) den Kurfürsten allzeit in derselben Langueur (Wehmut) zu sehen; (...)“. „Der Herr Kurfürst“ finde ich eine sehr distanzierte Weise, über den nächsten Verwandten zu schreiben. An anderer Stelle formuliert sie: „Ew. kurfürstlichen Hoheit ist immer gleich; es ist schon viel, dass es nicht schlimmer wird. Aber es ist immer ein sehr trauriger Zustand. Es ist doch besser, ihn zu haben als nichts.“

Sophie musste außerdem verarbeiten, dass drei ihrer sechs Söhne im Krieg umkamen. Im März 1690 war sie deshalb „ganz erstarrt“. Es war „mein Unglück; doch muss man sich billig in Gottes Willen schicken, aber es scheint, dass er haben will, dass ich allzeit soll betrübt sein.“ Und: „Die Toten sein zwar glücklich, aber man verliert doch ungern, was man lieb hat.“ Sie stellte fest: „Ich bin allhier in so einer großen Einsamkeit.“ Auch ihre Tochter Sophie Charlotte, Königin von Preußen, starb 1705 bei einem Besuch in Hannover an Lungenentzündung. Sophie schrieb an ihren Schwiegersohn, dass „Ihre Majestät, die Königin“ gestorben sei und dass sie „allzeit eine treue Dienerin von ihrer Liebden gewesen bin.“ In einem Brief wollte sie „Eurer Majestät (zu) versichern, dass ich lieber selbst gestorben wäre.“ Im Mai 1714 befürchtete sie betreffs der umstrittenen Thronfolge auf dem englischen Thron: „Das wird mein Tod sein.“ Sophie von der Pfalz, Kurfürstin von Hannover, stolperte am 8. Juni 1714 mit 83 Jahren beim Spazieren im Garten. Sie erlitt ebenfalls „Schlagfluss“ und war wenige Minuten später tot. Ohne Arzt und Priester, wie sie es sich gewünscht hatte.



**Statue Sophie,
Kurfürstin von Hannover**

Blick in eine bewegte Geschichte

Rezension zu Udo Sierck: Frech + Frei. 50 Jahre Kämpfe der Behindertenbewegung

Der Hamburger Behindertenrechtsaktivist Udo Sierck hat ein persönliches Buch über die Geschichte der Behindertenbewegung geschrieben. Für das WIR Magazin haben wir es gelesen und rezensiert.

Es gibt kaum einen produktiveren Chronisten der deutschen Behindertenbewegung als Udo Sierck. Der gebürtige Hamburger gehört zu den Urgesteinen der „Krüppelbewegung“, die Ende der 1970er Jahre laut und öffentlichkeitswirksam für die Rechte von Menschen mit Behinderung eingetreten ist. In dieser Zeit hat Sierck nicht nur die legendäre „Krüppelzeitung“ mitgestaltet, sondern auch wichtige Bücher der Bewegung wie „Sie nennen es Fürsorge“, „Der Pannwitzblick“ oder „Die Wohltäter-Mafia“ geschrieben. Seitdem veröffentlicht er in regelmäßigen Abständen Bücher zu unterschiedlichen Fragestellungen aus den Themenfeldern der Behindertenbewegung.

Sein neuestes Buch „Frech + Frei“ versucht, auf 130 Seiten einen Rückblick auf „50 Jahre Kämpfe der Behindertenbewegung“ zu geben. Sierck hat dabei nicht den Anspruch, eine neutrale, geschichtswissenschaftliche Darstellung vorzulegen, sondern will auch vor dem Hintergrund der eigenen Zeitzeugenschaft „einen lebendigen Überblick“ bieten und seine Leserinnen und Leser „möglichst berühren.“ (S. 7)

So entsteht eine persönlich gefärbte Geschichte in 14, thematisch orga-

nisierten Kapiteln. Die Themen reichen von relativ bekannten Ereignissen wie dem „Krüppeltribunal von 1981“ oder Franz Christophs berühmten Schlag mit der Krücke gegen das Schienbein von Bundespräsident Karl Carstens bis hin zu lokalen Aktionen wie die Blockade des Kurfürstendamms durch den „Spontanzusammenschluss Mobilität für Behinderte“ am 23.01.1987. Einige Mitglieder der „Spontis“ gehörten später übrigens zu den Stammgästen der Villa Donnersmarck und des Heidehotels Bad Bevensen. Auf diese Weise kann Sierck zeigen, wie die Bewegung insbesondere über den gezielten Bruch von Normen Aufmerksamkeit erzeugt hat und damit ihre in der Öffentlichkeitsarbeit durchsetzen konnte. Er profitiert dabei erkennbar von Udo Siercks jahrzehntelanger Erfahrung und seiner umfangreichen Materialsammlung, die das Buch immer wieder auflockern.

Trotz der unverkennbaren Erfolge dieser Aktivisten, fällt Siercks Fazit eher desillusioniert aus. Für ihn ist das große Ziel der „Krüppelbewegung“ – die vollständige Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung – noch lange nicht verwirklicht. Sein Buch ist aber eine eindrucksvolle Sammlung zur Geschichte des Protests behinderter Aktivisten und zeigt eindrucksvoll, warum manchmal der Regelbruch notwendig ist, wenn man als Minderheit eigene Rechte durchsetzen will. WIR finden, ein lesenswertes Buch.



Am **21. April 2026** liest Udo Sierck aus seinem aktuellen Buch „Frech und frei. 50 Jahre Kämpfe der Behindertenbewegung“.

Am **22. April 2026** setzen wir das Thema mit einer Podiumsdiskussion fort. Wir fragen, wie sich der Protest gegen die Benachteiligung von Menschen mit Behinderung in den vergangenen Jahren gewandelt hat und wie Protestformen und Strategien in Zukunft aussehen können, um Barrierefreiheit und Teilhabe weiter zu fördern.

Beide Veranstaltungen finden im Rahmen der **Berliner Stiftungswoche 14.–24. April 2026** unter dem Motto „Warum die Zukunft uns braucht“ statt.

Amerika-Gedenk-Bibliothek, Blücherplatz 1, 10961 Berlin. Einlass ist jeweils um 18:30 Uhr. Einlass ist jeweils um 18:30 Uhr.

Sebastian Weinert



Ein Besuch des Herrenhäuser Barockgarten in Hannover

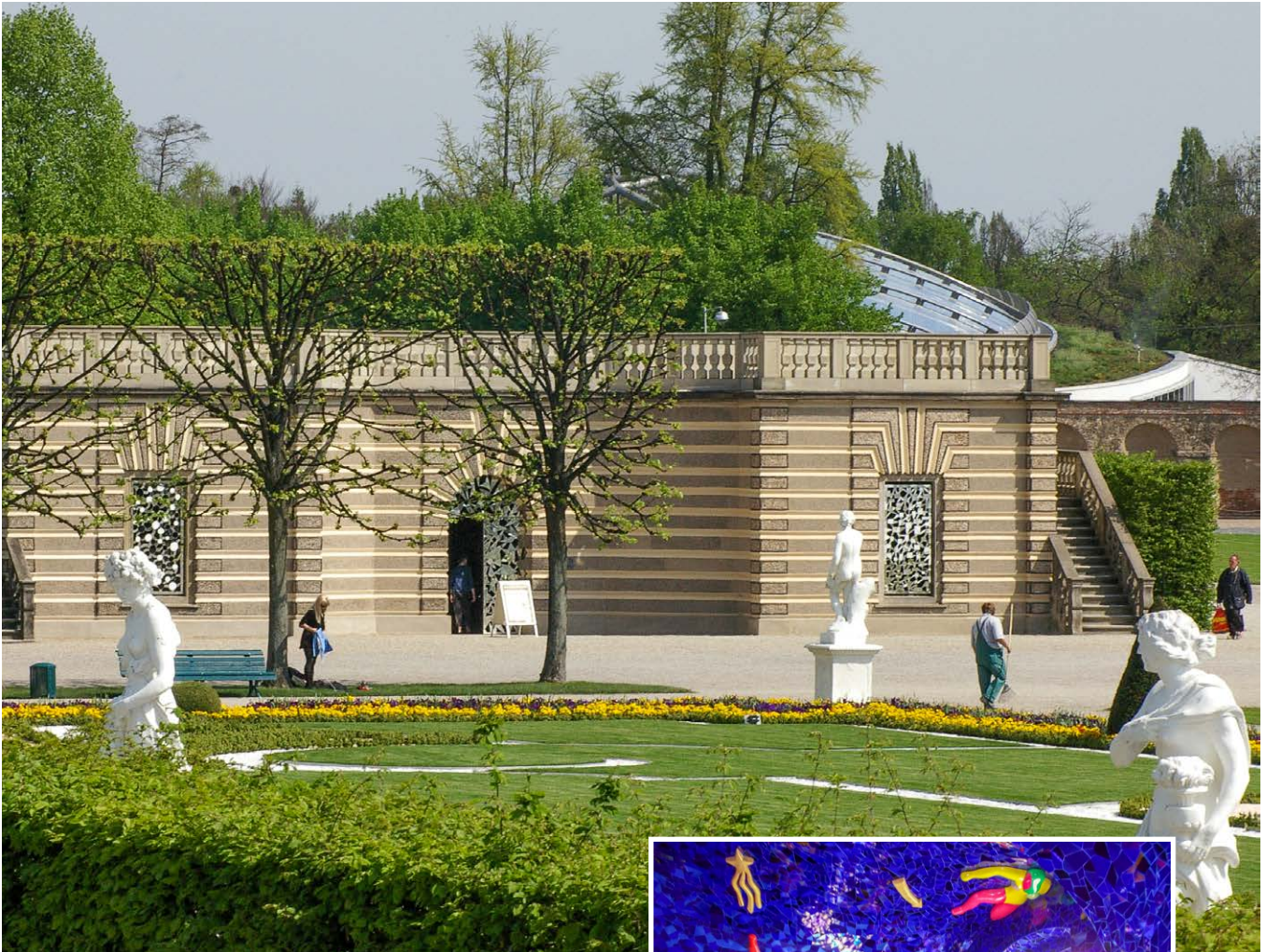
Mitte Mai 2025 fuhren wir, unterstützt von der „Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V.“ (LAGS), zu sechst mit dem Zug zum Barockgarten in Herrenhausen in Hannover. Es war bereits die dritte Führung von Heike Oldenburg unter der Schirmherrschaft der LAGS, die sich aus der Perspektive von Menschen mit Behinderung mit einer Stadt und ihren Orten beschäftigt.

Das Dorf Höringhusen, 4,5 km von Hannover entfernt, wurde 1665 in Herrenhausen umbenannt. Dort entstand ein Lustschloss mit einem Lustgarten und einer Grotte. Am sogenannten „Mushof“ fanden Bälle, Feste, Schauspiele, Konzerte, Opern, Hecken-theater und Maskeraden statt. Obwohl vieles „Lust-“ genannt wurde, ging es vor allem um Repräsentation und Macht. Der Park sollte Kör-

per und Geist in der Natur Erholung bieten Das sollte zu gutem Regieren – ohne Kriege – führen.

Als erstes sahen wir uns am Prinzentor die dort im Jahr 1777 angebrachte Parkordnung an: „Jedermann ist erlaubt, sich im Königlichen Garten eine Veränderung zu machen.“ Natürlich war für Höherstehende die Sitzbank zu räumen, wenn solche kamen. Sünden durfte man auch nicht in den Park bringen oder gar begehen.

Unser Aufenthalt im Park war durch die überraschend frühe Schließzeit kurz. Zuerst suchten wir die Grotte auf. Grotten waren damals als kleine Lustgebäude üblich. Die im Jahre 1674 erbaute Grotte wurde ab dem Jahr 2001 von der Künstlerin Niki de Saint Phalle (1930 – 2002) als farbenfrohes Spiegelkunstwerk umgestaltet. Niki soll von ►



Die Grotte beherbergt ein farbenfrohes Spiegelkunstwerk mit übergroßen Frauenfiguren, den Nanas, der Künstlerin Niki de Saint Phalle



- ihrem Vater, ein Bankier aus einem alten französischen Adelsgeschlecht, ab dem elften Lebensjahr mehrere Jahre sexuell missbraucht worden sein. Sie erlitt im Jahr 1953 einen Nervenzusammenbruch und bekam Elektroschocks und Psychopharmaka. Ihr Therapeut verbrannte vor ihren Augen das schriftliche Geständnis ihres Vaters! Im Jahr 1961 verarbeitete sie die frühkindliche Gewalterfahrung in der Performance „1961 schoss ich auf Papa ...“. Niki zielte mit einem Gewehr auf vielfarbige Farbbeutel, die an riesigen Gipsreliefs ausliefen und so Kunst wurden. Da Niki viel mit Polyester arbeitete, atmete sie dessen Dämpfe ein. Das führte später zu einem Lungenzusammenbruch. Ihre bekannten Nanas, übergroße farbenfrohe Frauenfiguren, sind aus Polyester.

Typisch für Barockgärten

Dann gingen wir durch den gesamten Barockgarten bis zur Fontäne. Von 1680 bis 1714 baute Sophie von der Pfalz, Kurfürstin von Hannover, den Garten repräsentativ aus. „Der Garten ist mein Leben“, sagte sie über den sinnlichen Freiraum und höfischen Kommunikationsort. Kurfürstin Sophie lud hin und wieder 12 Menschen von der Straße in Hannover weg in ihre Kutsche und zeigte ihnen „ihren“ Garten. Die rechteckige Anlage ist 550m breit und 900m lang. An den drei Außenseiten umrandet den Garten ein gut zwei Kilometer langer Kanal. Kurfürstin Sophie holte für den Kanal sogar venezianische Gondeln und Gondolieri nach Hannover! Wasser ist zentrales

Gestaltungselement im Park. Es empfängt uns bereits mit einer Glockenfontäne im ersten Teil, dem sogenannten Parterre. Darin sind kleinteilige Kiesbetten neben Buchsbäumchen und Blumenbeeten wie Stickereien angeordnet. Mit der Natur wurde rigide umgegangen. Das spiegelt sich in der durchgängigen Symmetrie der Gartenanlage und in der symmetrischen Beschneidung von Hecken und Bäumen. Im mittleren Boskett-Teil sind etwas höher wachsende Sondergärten zu finden. Eine Diskussion entspannt sich: Ist die Natur hier gekappt und verstümmelt? Nein, sondern man könne genau auf jede einzelne Pflanze schauen. Jede einzelne sei in der rationalen Gesamtstruktur gut eingebettet. Es gibt vielfältige Abwechslung. Die Zerstörungen durch die aus Asien eingeführte Raupe Zünsler an den 20 km langen Buchsbäumchen-Hecken war deutlich sichtbar – ein bekanntes Problem in vielen europäischen Gärten.

Der dritte Teil des Lustgartens ist Wald. In ihm befindet sich die Fontäne. Sie war seinerzeit die höchste Fontäne Europas. Indem scheinbar die Schwerkraft überwunden war, stand sie sinnbildlich dafür, dass die Natur beherrscht wird.

Persönlichkeiten im Park

Um 16.45h fuhr ein Radfahrer mit einer großen Glocke umher, um die Schließzeit anzukündigen. Aus dem geplanten Picknick im Garten wurde ein Beisammensitzen am Kiosk am Parkplatz der Gärten. Der Bau hat die Teilnehmenden vor einer der wenigen Regen- und Windattacken an diesem Tag geschützt. Hier konnte ich noch ausführlich Sophie von der Pfalz darstellen (siehe Text in diesem Heft).

Auch über das Universalgenie Gottfried Wilhelm Leibniz (1646 - 1716), einen wichtigen Vordenker der Aufklärung, und seine geistige Verbindung zur Fürstin, konnte ich noch berichten. Die nun merklich einsetzende Kühle ließ uns den 19.20h-Zug zurück nach Bremen nehmen. So klang dieser wunderschöne Ausflug schon etwas früher aus als vorgesehen. Wir freuen uns auf den für nächsten im Mai 2026 geplanten Ausflug nach Osnabrück.

Heike Oldenburg

Die große Fontäne im Garten des Barockgarten mit Freundin Bettina Fenzel, die bei dem Ausflug dabei war.



Nicht nur Bolle reiste einst nach Pankow...

Das verfallene Heide-Theater in der Schönholzer Heide

Eine Fernsehreportage über das ehemalige Heide-Theater in der Schönholzer Heide in Berlin-Pankow machte mir bewusst, wie sehr einst glanzvolle Orte ins vergessen geraten, wenn sie verfallen sind.

Der Bericht zeigte unter anderem verbliebene Metallmasten für Lautsprecher und Scheinwerfer, acht steinerne Pfosten, die halbkreisförmig, die Hinterwand der Bühne bildeten, sowie zahlreiche Ziermauern. Auch Steinabsätze, Geländer, Überreste von Treppenabsätzen und eine längere Treppe die scheinbar „ins Nichts“ führte, ist ein Beispiel für die vielen kleineren Freilichtbühnen, die es in Berlin gab, um die Berlinerinnen und Berliner mit Unterhaltung zu versorgen. Das findet in einigen Bezirken bis heute statt, etwas in der Zitadelle in Spandau, im Volkspark Jungfernheide, in Biesdorf, am Weißensee und im Friedrichshain.

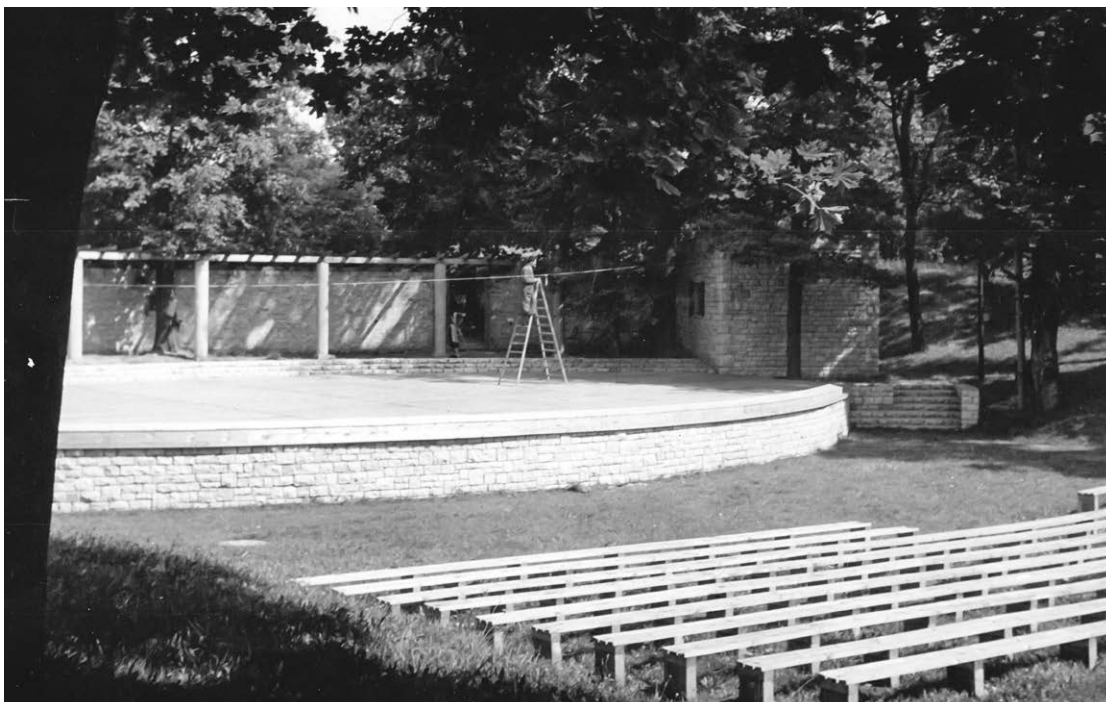
Vom Traumland zum Heide-Theater

Auch im Volkspark Schönholz (Ortsteil Pankow) lag eine solche Freilichtbühne. Leider blieb der Kulturort im Grü-

nen wegen der Folgen der innerdeutschen Teilung nicht lange bestehen. Als sich in den politischen Entwicklungen der 1950er Jahre die Zweiteilung Berlins abzeichnete, begannen die Menschen beider Stadtteile, eigene kulturelle Ersatzangebote zu schaffen: Im Park des Schlosses Friedrichsfelde entstand etwa ein großer Tierpark, und als Ersatz für die Staatsoper Unter den Linden wurde die Deutsche Oper in Charlottenburg gebaut.

Im südöstlichen Teil der Schönholzer Heide errichtete man aus öffentlichen Mitteln das sogenannte Heide-Theater. Es sollte an das Erbe einer früheren Freilichtbühne anknüpfen, die vor dem Zweiten Weltkrieg Teil des Freizeitparks „Traumland“ war. Das Traumland wiederum folgte in den 1930er Jahren auf den Luna-Park, der sich in Halensee im westlichen Teil Berlins großer Beliebtheit erfreute.

Das Freilicht-Theater wurde nach zweijähriger Bauzeit (1954-55) im Jahre 1956 eröffnet und verfügte über 2500 Sitzplätze. Die Bühne war 27 Meter breit und 21 Meter tief; die Aufhängungspfosten für Lautsprecher und Scheinwerfer waren etwa drei Meter hoch. Große Lautsprecher und Scheinwerfer sollten ein gutes Hörerlebnis und



Das Heide-Theater in Berlin-Pankow, August 1956



Der Eingang zum Heide-Theater

Sichtbarkeit auch bei trübem Wetter garantieren. Nach zwei Jahren Theaterbetrieb erhielt die Bühne eine Theaterklausur und ausreichende Toiletten für Mitarbeitende, Darstellende und natürlich für das Publikum.

Am Foyer wiederum befand sich ein steinerner Sockel mit einem Standbild des Komponisten Carl-Maria von Weber, dass wohl in Verbindung mit dem ehemaligen Schloss gestanden hat.

Wie historische Nachforschungen zeigten, wurden die Arme, Beine und Kopf, die der Figur einst geraubt worden sind, in der Nähe eines Wirtschaftshofes des Schlosses wieder entdeckt.

Der Fluglärm des neuen Flughafens Tegel (Inbetriebnahme 1960) störte oft die Aufführungen. Nach dem Bau der Berliner Mauer, als Berlinerinnen und Berliner aus dem westlichen Teil der Stadt nicht mehr kommen konnten und die Zuschauerplätze zunehmend leer blieben, konnte sich das Heide-Theater nur noch sieben Jahre lang halten. Der Theaterbetrieb wurde im Jahre 1962 eingestellt und die Theaterbauten fast vollständig demontiert. Seitdem ist das Gelände sich selber überlassen. So wie man es auch heutzutage noch vorfindet.

Was heute noch sichtbar ist

Der Zuschauerbereich liegt heute etwa einen Meter unter dem umgebenden Bodenniveau und ist teilweise verschüttet, doch die Halbkreisform des ehemaligen Theaters ist noch erkennbar. Ortsunkundige Besucherinnen und Besucher sollten das Gelände im Rahmen einer geführten Besichtigung erkunden; ein kundiger Führer hilft, die Dimensionen besser zu erfassen.

Anke Köhler



Kleine Auszeit

Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit. Die Naturschönheiten Rheinsbergs sowie wohltuende Momente im Vital Zentrum ermöglichen eine rasche Regeneration. Für Ihr leibliches Wohl wird im Restaurant gesorgt. Sportliche Aktivitäten und zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten – von der Schifffahrt über einen Schlossbesuch bis hin zu Radtouren – sind in und um das Hotel möglich.

ab 265,- p. P.*
im Superior DZ

zusätzlich bei
Online-Buchung:
1 Heißegetränk

- 3 Übernachtungen
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1 Abendessen am Anreisetag inkl. einem alkoholfreien Getränk oder Bier (0,3 l)
- 1 Hydrojetmassage
- 1 kostenlose Wasser-Asche auf dem Zimmer
- Nutzung des Vital Zentrums mit Schwimmbad, Sauna und Dampfbad

* ab 300,- p. P. in der Nebensaison und ab 330,- p. P. in der Hauptsaison. Zzgl. Kurtaxe. Verlängerungsnächte: 20 % in der Sparsaison, 15 % in der Nebensaison und 10 % in der Hauptsaison auf den Listenpreis.

Seehotel Rheinsberg der FDS Hotel gGmbH

Donnersmarckweg 1, 16831 Rheinsberg

Telefon: 033931 344 0, E-Mail: reservierung@seehotel-rheinsberg.de

www.seehotel-rheinsberg.de

Historischer Film-Nachmittag

Die Villa Donnersmarck zeigt zum Stiftungsgeburtstag bewegte Bilder aus dem Archiv



Wir haben Geburtstag – 2026 wird die Fürst Donnersmarck-Stiftung 110 Jahre! Um das ein wenig zu feiern, sind wir ins Archiv gestiegen: Am Gründungsdatum der Stiftung präsentieren wir im Umbauquartier der Villa Donnersmarck eine kleine Sammlung an Filmen, die so zusammen noch nie zu sehen waren. Freuen Sie sich auf bewegte Ausschnitte aus dem langjährigen Engagement für und mit Menschen mit Behinderung, in lockerer Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen.

**Historischer Film-Nachmittag –
110 Jahre Fürst Donnersmarck-Stiftung
Freitag, 8. Mai 2026, 16 – 18 Uhr
Eintritt frei
Ort: Villa Donnersmarck – Umbauquartier
Teltower Damm 283, 14167 Berlin-Zehlendorf
Bitte melden Sie sich an: Tel. 030 847 187 0 /
E-Mail: info@villadonnersmarck.de**



**VILLA
DONNERSMARCK**



Inklusiver Treffpunkt für Freizeit, Bildung, Beratung

Besuchen Sie uns in unserem Umbauquartier:

**Teltower Damm 283, 4. OG, 141676 Berlin
Tel. 030 847 187 0 | info@villadonnersmarck.de**

www.villadonnersmarck.de



© KERSTIN WENDLANDT

Für Körper und Geist

Neues inklusives Kundalini-Yoga in der Villa Donnersmarck

Im Februar 2026 startet ein neuer Yoga-Kurs in der Villa Donnersmarck, in dem Menschen mit und ohne Behinderung in Bewegung, Atmung und Meditation ihre persönliche Mitte finden können. Kundalini-Yoga aktiviert, entspannt und legt ganzheitlich neben den körperlichen Übungen auch Wert auf geistiges Fokussieren. Kundalini-Lehrerin Kerstin Wendlandt gestaltet alle Übungen so inklusiv, dass alle dabei sein können. Probieren Sie es aus.

Kundalini-Yoga
Dienstags / wöchentlich, 17.30 –19 Uhr
Kosten: 10,- Euro / monatlich
Ort: Villa Donnersmarck – Umbauquartier
Teltower Damm 283, 14167 Berlin-Zehlendorf
Bitte melden Sie sich an: Tel. 030 847 187 0 /
E-Mail: info@villadonnersmarck.de

.....

DIE UMBAU-AUSGABE NR. 3: NEUES PROGRAMM DER VILLA DONNERSMARCK

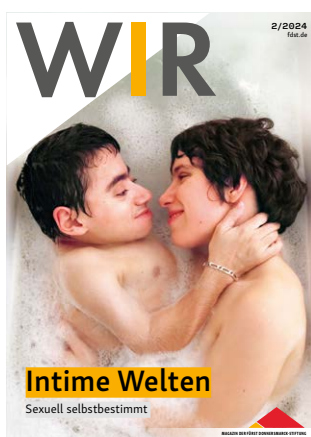
Kreativ, sportiv, gemeinsam sowie Reisen und Beratung: Mit der 3. Umbau-Ausgabe der Villa Donnersmarck dürfen sich alle Gäste auf viel inklusives Miteinander freuen, und Events wie Lesungen, Konzerte und viel mehr sind auch wieder mit dabei – alles natürlich barrierefrei.

Digital herunterladen auf villadonnersmarck.de
Die Papierversion kommt gratis per Post nach Hause:
Tel. 030 847 187 0 oder info@villadonnersmarck.de



Sie möchten regelmäßig die WIR lesen?

Die WIR erscheint zweimal im Jahr und wird Ihnen gerne kostenlos zugesandt. Bitte senden Sie uns den ausgefüllten Bestellcoupon. Die WIR gibt es auch zum Download unter **fdst.de**



WIR 2/2024

- Neurorehabilitation ist interdisziplinär
- Außerklinische Intensivpflege wirkt!
- Queer und behindert
- Rechtliche Perspektiven zur Sexualassistenten
- Ohne Barrierefreiheit kein Tourismus für Alle



WIR 1/2025

- Sexualität und Behinderung ganz praktisch
- Vier Pfoten für mehr Unabhängigkeit
- Wer den Wal hat, hat die Qual
- Wenn sich die Wissenschaft für mein Leben interessiert.
- Die Bibel in Leichter Sprache



WIR 2/2026

- Und alle Laternen gingen an
- Barriere-Check im Schloss Rheinsberg
- Inklusive Mitarbeit im Deutschen Historischen Museum
- 10 Jahre P.A.N. Zentrum
- Buchrezension „Hunchback“ - Saou Ichikawa
- Noch etwas warten auf die Villa Donnersmarck



Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Fürst Donnersmarck-Stiftung
Öffentlichkeitsarbeit
Dalandweg 19

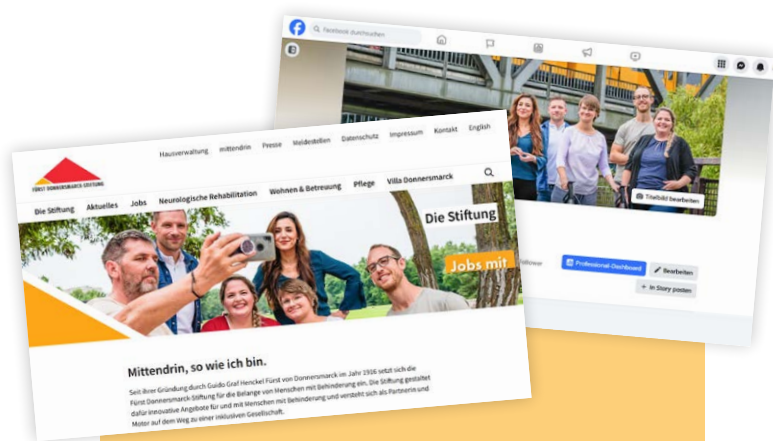
12167 Berlin

☐ Ich möchte gerne regelmäßig und kostenlos die WIR erhalten. Mit der Speicherung meiner Adresse für den Postversand bin ich einverstanden.

☐ Ich brauche Exemplar(e)

- ☐ der aktuellen Ausgabe
- ☐ der Ausgabe 2/2025
- ☐ der Ausgabe 1/2025
- ☐ der Ausgabe

Sollten Sie das WIR-Magazin nicht mehr erhalten wollen und wünschen die Löschung Ihrer Adresse aus dem Verteiler, geben Sie uns bitte Bescheid.



DIE STIFTUNG IM WEB

**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch, Ihre Likes
und Kommentare bei:**

Fürst Donnersmarck-Stiftung

facebook.com/fdst.de

instagram.com/fdst

youtube.com/fdstde

issuu.com/wirmagazin

fdst.de/mittendrin

FDST.DE

IMPRESSUM

WIR – Magazin der Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Herausgeber

Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Redaktionsleitung

Ursula Rebenstorf

Fürst Donnersmarck-Stiftung

Dalandweg 19, 12167 Berlin

Tel.: 030 769 700 17; Fax: -30

E-Mail: wir@fdst.de; Internet: fdst.de

Gestaltung bleifrei Texte + Grafik

Titel Nino Vadakaria

Druck Druckhaus Sportflieger GmbH

Erscheinungsweise zweimal im Jahr

Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 30. Dezember 2025

Fotos Nino Vadakaria, Anke Fischer, Nico Stockheim, Sascha Pfeiler, Marc Engelmann, Helga Hofinger, Sean Bussenius, Janett Ohlerth, Ursula Rebenstorf, Christine Busch, Florian Grams, Heike Oldenburg, Andi Weiland, Alex Bayer, Daniel Schleher, Maria Vaoirin, Sabine Lutz, Kerstin Wendlandt Bundesarchiv, Bild 183-40821-0002 / Fotograf: Hans-Günter Quaschinsky, Von Carsten Steger - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=137266717>, Von Johannes D. - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=976246>, Von Ingo Rickmann Ricki - Self-published work by Ricki, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=556475>, Archiv der Fürst Donnersmarck-Stiftung
Mit freundlicher Genehmigung: Tabea Michel, Berliner Behindertenparlament, Anna Josephine Spennenberg, Elena Karpati, Lilli Zeifert, Maren Mittenzwey, Deutsches Historisches Museum

DIE FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG UND IHRE TEILBEREICHE

Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Dalandweg 19, 12167 Berlin

Tel.: 030 769 700-0

P.A.N. Zentrum

Raunteraler Straße 32, 13465 Berlin

Tel.: 030 406 06-0

Ambulant Betreutes Wohnen

Wohngemeinschaften und

Betreutes Einzelwohnen

Babelsberger Str. 41, 10715 Berlin

Tel.: 030 857 577-30

Teilhabe – Assistenz – Pflege

Alte Mälzerei Pankow

Seelbuschring Tempelhof

Haus Am Querschlag Reinickendorf

Babelsberger Str. 41, 10715 Berlin

Tel.: 030 857 577-34

Ambulanter Dienst

Oraniendamm 10-6, Aufgang A
13469 Berlin

Tel.: 030 406 058-0

Außerklinische Intensivpflege

Wildkanzelweg 28, 13466 Berlin

Tel.: 030 406 061-40

Freizeit, Bildung, Beratung

Villa Donnersmarck

Schädestr. 9-13

14165 Berlin

Tel.: 030 847 187-0

FDS Hotel gGmbH

Seehotel Rheinsberg

Donnersmarckweg 1

16831 Rheinsberg

Tel.: 033931 344-0

Heidehotel Bad Bevensen

Alter Mühlenweg 7

29549 Bad Bevensen

Tel.: 05821 959-0

FDS Gewerbebetriebsgesellschaft mbH

Hausverwaltung/Vermietung

Amalienstr. 14, 12247 Berlin

Tel.: 030 794 715-0



P.A.N. ZENTRUM

für Post-Akute Neurorehabilitation

Das Leben neu leben lernen.

Ein Wasserglas halten, Briefe schreiben, selbstbestimmt leben: Menschen, die eine Schädigung des Nervensystems erworben haben, stehen vor großen Herausforderungen.

Im P.A.N. Zentrum bieten wir ihnen nach Ende der medizinischen Reha Anschluss: Schrittweise individuell den Alltag zurückerobern.

Neue Wege in den Alltag

In unserem Therapiezentrum arbeitet ein interdisziplinäres Team von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den Bereichen Neurologie, Neuro-Psychologie, Neuro-Pädagogik und Therapie.

Das Ziel: Der Auszug der Rehabilitanden in ein möglichst selbstständiges Leben. Den meisten gelingt das nach 18 Monaten.



Telefon: 030 40606-0
E-Mail: aufnahme@panzentrum.de
www.panzentrum.de
Wildkanzelweg 28, 13465 Berlin

FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG