

ECHT

3
2023

Gute Mischung

Bewegte Veränderung

Seite 6

Zukunft braucht Geschichte

Seite 12

Nicht im Stich gelassen

Seite 28

Liebe Leserin, lieber Leser,

School's Out, Chill-out, faule Haut? Erst mal eine Weltreise machen oder doch lieber ein Praktikum? Oder ganz einfach nur abhängen? Wer die Zeit bis zur Ausbildung oder einem Studium sinnvoll überbrücken möchte, hat viele Möglichkeiten, auf die richtige Mischung kommt es an. Mit einem Engagement in einer gemeinnützigen Einrichtung wird der Einstieg in den neuen Lebensabschnitt zu einem nachhaltigen Erlebnis. Denn durch den freiwilligen Einsatz werden soziale, ökologische, kulturelle und interkulturelle Kompetenzen vermittelt, die auch für den weiteren Lebensweg hilfreich sind. Der Dienst kann damit gerade für jüngere Freiwillige zu einem

prägenden Lebensabschnitt werden, hat aber auch für lebensältere Helferinnen und Helfer einiges zu bieten. Sie wollen aktiv bleiben und Ihre Erfahrungen weitergeben? Ob im Anschluss an eine Familienphase oder nach dem Einstieg in den Ruhestand, der Bundesfreiwilligendienst ermöglicht allen Generationen ein sinnstiftendes Engagement.

Egal ob in einem Kulturprojekt oder Sportverein, einem Naturschutzgebiet oder Kinderheim, einem Krankenhaus oder Rettungsdienst, die allermeisten Bundesfreiwilligen erleben ihren Dienst als emotionale Bereicherung. Sie übernehmen in ihren Einsatzstellen vielfältige Tätigkeiten und machen

wichtige Erfahrungen über sich und die Gesellschaft. Und manchmal entwickelt sich aus dem Dienst sogar eine ganz neue Berufsperspektive oder ein längerfristiges ehrenamtliches Engagement. Für die aktuelle Ausgabe haben wir einen besonderen Mix vorbereitet und Freiwillige in Torgelow, Berlin, Brühl und München besucht. Begleiten Sie uns in ganz unterschiedliche Einsatzbereiche und lernen Sie interessante Menschen kennen, die sich in besonderer Weise für die Allgemeinheit engagieren. Darüber hinaus gibt es wie immer viele Tipps und Termine – eine echt bunte Mischung!

Ihre Redaktion



Foto: Stefan Thissen



Foto: Harriet Wolff



Foto: Astrid Piehan

Schreiben Sie uns!



Die Redaktion freut sich über Ihre Meinung zu den veröffentlichten Artikeln. Schreiben Sie an:

echt@bafza.bund.de
oder per Post an das
BAFZA, Redaktion Echt,
50964 Köln

4	ECHT aktuell		
	Gelungener Start		4
	Gute Luft		4
	Graue Zellen		5
	Gemeinsame Sache		5
6	ECHT bunt		
	<i>Bewegte Veränderung</i>		6
10	ECHT informativ		
	Auf einen Blick		10
	Das Bundesamt vor Ort		11
	Freiwilligenausweis		11
12	ECHT historisch		
	<i>Zukunft braucht Geschichte</i>		12
16	ECHT informativ		
	Gedenkstättenfahrt des Bildungszentrums Herdecke nach Berlin		16
18	ECHT gemeinsam		
	<i>Louisa und ihre Gäste</i>		18
22	ECHT informativ		
	Sprecherinnen und Sprecher Seminare für Ü 27-Jährige		22 23
24	ECHT aktiv		
	<i>Sportlich, sportlich!</i>		24
28	ECHT unterwegs		
	<i>Nicht im Stich gelassen</i>		28
31	ECHT schluss		
	Selbstoptimierung, Sudoku, Impressum		31



Foto: Harriet Wolff



Foto: Stefan Thissen



Foto: Astrid Piethan



Foto: Adobe Stock/Alexander Rath

Gelungener Start

Wie erstelle ich einen Lebenslauf? Wie formuliere ich mein Anschreiben? Wie bereite ich mich auf das Bewerbungsgespräch vor? Diese und andere wichtige Fragen zum Thema „Bewerbung“ spricht die kostenlose und werbefreie App „JMD apply“ an. Dazu kommen praktische Vorlagen und Checklisten für den Bewerbungsprozess. Die App gibt es für die Betriebssysteme Android und iOS, sie kann in Google Play und im App Store heruntergeladen werden, auch eine Browserversion ist verfügbar. Der digitale Bewerbungscoach soll weiter ausgebaut werden, so sind zum Beispiel Übersetzungen in weitere

Sprachen geplant. Entwickelt wurde die App durch das Modellprojekt JMD digital. Die rund 500 Jugendmigrationsdienste (JMD) in Deutschland beraten und begleiten junge Menschen mit Migrationshintergrund im Alter von 12 bis 27 Jahren auch in vielen anderen Fragen. Gefördert wird die App aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF) und des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Weitere Infos zur App einschließlich der Download-Links gibt es unter www.jmd-apply.de.

P.S.

Gute Luft

Wie gut ist die Luft, die wir atmen? Verlässliche und aktuelle Informationen dazu gibt es in der kostenlosen und werbefreien Android- und iPhone-App „Luftqualität“ des Umweltbundesamtes (UBA). Die App stellt stündlich aktualisierte Daten für die gesundheitsgefährdenden Schadstoffe Feinstaub (PM10), Stickstoffdioxid und Ozon zur Verfügung. Die Daten stammen von über 400 Luftmessstationen. Sie sehen mit dem Luftqualitätsindex auf einen Blick, wie gut die Luft an einer Messstation ist. Je nach Indexwert bekommen Sie Verhaltensstipps für Aktivitäten im Freien. Auf Wunsch erhalten Sie Warnungen, wenn die Luftqualität schlecht ist. Haben Sie Asthma oder andere Vorerkrankungen und reagieren besonders sensibel auf Luftschadstoffe? Dann können Sie auch eine niedrigere Schwelle für den Warnhinweis einstellen. Mit der Ozon-Vorhersage können Sie Aussichten für den aktuellen und die zwei folgenden Tage abrufen. Sollten hohe Ozonkonzentrationen vorhergesagt sein, können Sie sich ebenfalls Warnungen schicken lassen. Weitere Informationen unter www.umweltbundesamt.de

P.S.



Foto: Adobe Stock/Sukjai Photo

Graue Zellen

In Deutschland gibt es circa 1,8 Millionen an Demenz Erkrankte. Die meisten Patienten werden zu Hause von den Angehörigen gepflegt – eine enorme Belastung für jede Familie. Es ist zwar möglich, das Fortschreiten der Demenz hinauszuzögern, an einer Heilung wird jedoch noch geforscht. Um die Gesellschaft auf die Situation der Menschen mit Demenz aufmerksam zu machen, findet bereits seit 1994 in jedem Jahr am 21. September der Welt-Alzheimerstag statt. Die **Woche der Demenz** beginnt immer am Montag der Woche, in der der Welt-Alzheimerstag begangen wird; 2023 also vom 18. bis zum 24. September. In Deutschland organisieren die örtlichen Alzheimer-Gesellschaften und Selbsthilfegruppen jedes Jahr eine Reihe von regionalen Veranstaltungen; mit Vorträgen, Tagungen, Gottes-



Foto: Adobe Stock/Andrea Lehmkühl

diensten oder Benefizkonzerten machen sie die Öffentlichkeit auf das Thema Alzheimer und andere Demenzerkrankungen aufmerksam. Das Motto in diesem Jahr lautet

„Demenz - Die Welt steht Kopf“. Alles Weitere finden Sie im Internet unter www.wegweiser-demenz.de

P.S.

Gemeinsame Sache



Foto: Adobe Stock/VIDI Studio

Demokratie lebt vom Engagement jedes und jeder Einzelnen. Der Bundeswettbewerb „Demokratisch Handeln“ ist ein Kinder- und **Jugendwettbewerb zur Förderung**

der demokratischen Kultur. Teilnehmen können alle jungen Menschen vom Kindergartenalter bis 25 Jahre, die ein Demokratieprojekt durchgeführt haben – egal ob

allein, in Gruppen oder mit der Schulklasse. Alle Projekte, die das demokratische Miteinander fördern und sich für die Stärkung einer demokratischen Gesellschaft einsetzen, können sich bewerben. Dies kann in fünf verschiedenen Themenbereichen erfolgen: Geschichte & Erinnern, Schule & Lernen, Kommune & Lokales, Welt & Umwelt, Zusammenleben & Inklusion. Die Bandbreite der Projektformate kann von gemeinsamen Aktionen, Veranstaltungen, Ausstellungen, Theateraufführungen, Podcasts, Blogs, Filmen, journalistischen Beiträgen oder Poetry reichen. Projekte, die sich noch in der Planungsphase befinden, können sich um einen der drei StartAProject-Förderpreise bewerben und eine Anschubfinanzierung in Höhe von 150 € erhalten. Einsendeschluss ist der 15. Dezember, alle notwendigen Infos unter www.demokratisch-handeln.de

P.S.

CULTURECLOUDS



Räume für Kunst und Spiel
mit Kindern und Jugendlichen

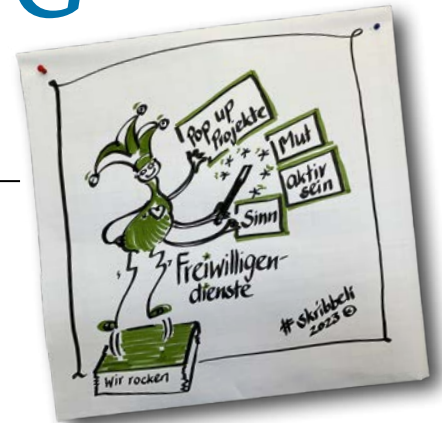


BEWEGTE VERÄNDERUNG

Im Münchner Kunst- und Spielprojekt CultureClouds bekommen Bundesfreiwillige viel Raum für eigene Projekte

Noch ist der zentrale Platz hier im Münchner Stadtteil Giesing ein gewöhnlicher Platz. Doch ganz bald wird er sich an diesem Freitag in eine Art fröhliches Happening verwandeln. Auf dem Asphalt leuchten bunte Kreidezeichnungen: hier eine riesige, fröhlich in Pastellfarben schimmernde Blume, dort der geschriebene Ansporn „Winke!“, weiter hinten ein Clownsgesicht mit Hut. Am belebten Giesinger Bahnhofplatz im Südosten der bayerischen Landeshauptstadt startet diese Woche bereits zum zweiten Mal „Tanz. Die Invasion“. Es ist ein Projekt von CultureClouds – von Mai bis Oktober mischt die Initiative immer wieder 16 öffentliche Plätze in ganz München auf. Seit über 20 Jahren veranstaltet der Verein lebendige Mitmachaktionen für junge Menschen – in Parks, auf Straßen und Plätzen oder als Zirkus. Mittendrin: Die gebürtigen Münchnerinnen Sofia Lisa Reichenbacher, 20 Jahre alt und Denise Probst, 19. Beide engagieren sich je für ein Jahr bei CultureClouds als Bufdi im Bereich Kultur und Bildung. Ihre Aufgaben sind vielfältig: Denise hilft im Büro mit, beschäftigt sich aber vor allen mit dem Organisieren von zeitweiligen Pop up-Projekten wie etwa „Straße.Oase“. Erst neulich hat sie ein Pulver für Straßenbemalung auf Maisbasis ausfindig gemacht. Mit Wasser ist es anrührbar und deshalb prima für die Arbeit mit Kindern, weil ungiftig – „ein Holi-Pulver aus Indien!“ Denise freut sich sichtlich.

Und dann war da auch noch die Aktion mit den massigen Stoffbahnen, die sie aus einem Recycling-Laden abholte für eine Spielaktion: „Der nannte sich ‚Treibgut‘, der Laden, prima Sache.“ Die andere Bufdi, Sofia, kümmert sich zusammen mit Anna Wurzbach, die bei CultureClouds eine von sechs Festangestellten ist, um das ehrenamtliche Jugendteam des Vereins, sie macht Telefondienst und vieles mehr an Recherche, so wie Denise auch. „Wir beiden sind die Vollzeitlerinnen hier im Haus“, erzählt Sofia bei einem Besuch in den lichten Räumen von Culture Clouds in München-Schwabing. „Wir kriegen volle Kanne mit, was es heißt, im Büro zu arbeiten, aber auch, wie es sich anfühlt, draußen im Einsatz zu sein.“ Bufdi, das sei ein echter „Querschnittjob“. Beide betonen, dass sie bei ihrer Einsatzstelle „richtig viel Freiraum kriegen, um eigene Projekte für den Verein umzusetzen.“ Sofias Steckenpferd ist die Frage, wie gute und wertschätzende Kommunikation gelingen kann. Im Jugendteam versucht sie, eine



„ungezwungene Atmosphäre zu schaffen. In der Schule fragte mich niemand nach meiner Meinung, da gings immer nur ums Abfragen.“ Im Jugendteam, das alle zwei Jahre ein neues Motto für die Aktionen von CultureClouds mitentwickelt, geht es Sofia darum, „entspannt zuzuhören, nie zu werten oder gar zu verurteilen“.

Elisabeth Hagl, Vorständin im Verein, schätzt die Arbeit der Bufdis, lange Jahre war sie Mentorin für sie, aktuell ist sie es für Denise Probst: „Es kommt eine jugendliche Perspektive rein. Für uns ist das ein super Feedback, wir kriegen immer wieder gespiegelt, wo wir ‚drüber‘ sind oder veraltet im Denken“, sagt Hagl am Telefon. Größtes Ziel sei es, die Eigeninitiative der Freiwilligen zu fördern: „Wir hatten schon mal ein tolles Fotoprojekt; eine andere Bufdi etwa war die beste Stelzenhosennäherin der Welt – die Hosen geben

Mit Leidenschaft bei der Sache:
Bufdi Denise Probst



wir nie weg!“ Sehr bald soll es auch für Menschen mit Beeinträchtigungen oder mit Fluchtbiografie die Möglichkeit geben, als Bundesfreiwillige bei CultureClouds einzusteigen. „Wir sind stetig dran, Barrieren abzubauen, inklusiver in unserer Arbeit zu werden“, so die Vorständin.

“ Wir wollen das Spielerische für alle in die Stadt bringen. “

Sofia steckt viel Zeit in die Mitarbeit beim renommierten, europaweit bekannten Rampenlichter-Festival, ein Theater- und Tanzhappening für junge Leute, das alle zwei Jahre nahe des Münchner Olympiaparks gastiert. Die Kunst- und Kulturvermittlerin Anna Wurzbach von CultureClouds begleitet und organisiert das Festival intensiv: „Wir wollen erreichen, dass das Publikum sich von normierten Vorstellungen lösen kann, wie künstlerischer Ausdruck angeblich aussehen muss.“ Und was die Inklusion von jungen kreativen Menschen angeht, meint Wurzbach: „Es gibt immer noch viel zu viele Barrieren im Kopf. Wir fragen stets: ‚Was braucht ihr von uns? Und was hält euch bis jetzt davon ab, bei uns mitzumachen?‘“

Die Vorbereitungen für das Rampenlichter-Festival sind nun fast fertig und so tanzt Sofia heute am Giesinger Bahnhofsvorplatz in München mit – bei der keinesfalls negativen „Tanzwut“ an diesem quirligen Durchgangsort. Die voluminöse Boombbox vibriert schon im Schatten der großen Akazienbäume, unter denen die Menschen aus der S- und U-Bahn zu den verschiedenen Bussen hasten oder schnell noch in den Supermarkt schlüpfen.

Sofia unterstützt die Tanzpädagogin Denise Malecki und ihre Crew in den frohgrünen Jogginghosen mit dem Schriftzug CultureClouds. „Hier geht es darum, einen Platz, der eigentlich nicht zum Abhängen oder Genießen einlädt, zu etwas Bewegtem zu machen“, erklärt Sofia. „Wir wollen das Spielerische für alle in die Stadt bringen“. Und Vanessa Brunnerová, 23 und Mitglied der Crew, ergänzt: „Immer entsteht hier durch die spontan Mitmachenden ein neuer Raum. Jede und jeder kann im eigenen Tempo mittanzen.“

Wie zum Beispiel die Schwestern Greta und Emma Ldibusz, deren Mutter Laetitia am Rand steht und sichtlich begeistert von dem Projekt ihre beiden sieben- und fünfjährigen Töchter beobachtet. Gerade läuft zu beschwingter, ein bisschen geheimnisvoller Musik der „Blumentanz“ an. Animiert von der Crew und Sofia



Bufdi Sofia bekommt Einblick in den Büroalltag

schwingen und springen, wedeln und werfen ungefähr ein Dutzend Kinder mit großen, knallroten Stoffnelken. „Alle, die etwas mit rosa anhaben, bleiben für einen Moment stehen“, ruft Vanessa.

Sofia macht weiter Luftsprünge. Früher hat sie klassisches Ballett getanzt, heute in ihrer Freizeit Lyrical Jazz Tanz. Ihre Tanzlehrerin erzählte ihr noch zu Schulzeiten vom Projekt CultureClouds. „Das hat mich sofort angesprochen“, erzählt die junge Frau, die dann in das Jugendteam ging. Dort kam sie in Kontakt mit einer ihrer Vorgängerinnen und bewarb sich schließlich erfolgreich um eine Bufdi-Stelle. So viel Freude bereitet Sofia die Arbeit,



Blumenkinder: Der Bahnhofsvorplatz in Giesing wird zur Tanzbühne



dass sie ab Herbst eine Lehre zur Veranstaltungskauffrau in München startet. „Für diese Entscheidung hat mir mein Bufdi-Jahr echt geholfen.“

In der Früh schon haben wir zuvor die beiden Bufdis, Sofia und Denise, im hellen Büro von CultureClouds in München-Schwabing getroffen. Denise wird nachher noch zur „Inklusiven Familienbörse“ fahren, wo CultureClouds an diesem Tag einen Stand hat. Ziel ist hier in der Alten Kongresshalle, sich verstärkt mit beeinträchtigten und behinderten Menschen direkt zu vernetzen, aber auch mit entsprechenden Organisationen. Seit drei Jahren gibt es bereits bei CultureClouds eine festangestellte Mitarbeiterin, die sich um das Thema Diversität und Inklusion kümmert. Diese Stelle wird nun entfristet, „ein schöner Erfolg“, freut sich nicht nur Denise.

Freiräume für Kunst und Spiel seit 2002

CultureClouds e.V. ist ein gemeinnütziger Verein und anerkannter Träger der freien Kinder- und Jugendhilfe in München. Er setzt sich mit kulturpädagogischem Bildungsangebot aktiv und inklusiv für das Recht aller Kinder und Jugendlichen auf Spiel, Bewegung und Mitmachen bei Kultur ein. CultureClouds ist eine anerkannte Praktikumsstelle und wird hauptfinanziert von der Landeshauptstadt München. Immer zwei Bufdis verstärken jeweils für rund ein Jahr die sechs Festangestellten und ca. 150 freischaffenden Pädagoginnen und Pädagogen aus Spiel und Kunst, Theater, Zirkus und Tanz.

Kontakt:
CultureClouds
e.V., Saarstr. 7, 80797
München, Tel. (089)
52 30 06 95; www.culture-clouds.de



Für die 19-jährige Bundesfreiwillige werden jetzt im Büro gerade Sitzsäcke angeliefert. Als ganz eigenes Projekt mit einem eigenen Budget hat sich Denise, die nach ihrem Dienst Landschaftsarchitektur studieren will, sogenannte „Ruheoasen“ für Veranstaltungen des Vereins ausgedacht, um die Projekte noch inklusiver zu machen. „Hier kann sich jede und jeder rausziehen, wenn es einem zuviel wird. Ich kenn das auch von mir: Manchmal will man einfach nur seine Ruhe, wenn drumherum Gewusel ist und überall Input.“

Die Ruheoasen sind in unaufregenden Grau-Blau-Tönen gestaltet und funktionieren als richtiger Pavillon mit Wänden. Zusammengebaut sind sie aber schnell – „wichtig für die

mobile Arbeit“, weiß Denise. Sie hat die besten Lavalampen ohne Öl zum Entspannen recherchiert, sogenannte „Tropfenbahnen“ – „voll beruhigend, die spiralförmig nach unten gleitenden flüssigen Kügelchen zu beobachten“. Nicht zu vergessen die Quetschbälle fürs Zusammenballen in der Faust, „richtig gute Anti-Stress-Bälle sind das, die gehören in jede Ruheoase“.

Schon als Kind war Denise bei Zirkusprojekten von CultureClouds in München begeistert dabei, „ich bin dem Laden echt schon lange verbunden.“ Sofia lächelt: „Hingehen, mitmachen, Kindern Leidenschaft vermitteln wollen – das Ziel unserer Arbeit ist bei Dir voll erreicht!“

Harriet Wolff



Organisationstalent: BFDlerin Denise Probst hilft bei der Planung von Kulturprojekten

Auf einen Blick

Am Bundesfreiwilligendienst können Frauen und Männer unabhängig von ihrem Schulabschluss teilnehmen, sofern sie die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben (je nach Bundesland mit 16, manchmal auch schon mit 15 Jahren). Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht. Interessenten, die bereits eine Altersrente oder eine Rente wegen verminderter Erwerbsfähigkeit beziehen, müssen aber bestimmte Hinzuverdienstgrenzen beachten. Rentnerinnen und Rentner, die an einem Bundesfreiwilligendienst interessiert sind, sollten sich daher vor einem Einsatz unbedingt mit ihrem Rentenversicherungsträger in Verbindung setzen.

Der Bundesfreiwilligendienst ist als freiwilliges Engagement ein unentgeltlicher Dienst. Für das Taschengeld, das die Freiwilligen für ihren Dienst erhalten, gilt derzeit (Stand: 2023) eine Höchstgrenze von 438 Euro monatlich. Das konkrete Taschengeld wird mit der jeweiligen Einsatzstelle vereinbart.

Freiwillige werden nach dem Bundesfreiwilligendienstgesetz so behandelt wie Beschäftigte oder Auszubildende, d. h. sie sind während ihrer freiwilligen Dienstzeit Mitglied in der gesetzlichen Kranken-, Renten-, Unfall-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung. Als Berechnungsgrundlage der Beiträge dient das Taschengeld plus der Wert der Sachbezüge (Unterkunft, Verpflegung) bzw. der hierfür gezahlten Ersatzleistung. Die gesamten Beiträge, also sowohl der Arbeitgeber- als auch der Arbeitnehmeranteil, werden von der Einsatzstelle gezahlt. Eltern, deren Kinder das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und einen Freiwilligendienst leisten, können Kindergeld bzw. steuerliche Freibeträge für Kinder erhalten.

Für Freiwillige, die eine Waisen- oder Halbwasenrente beziehen, besteht dieser Anspruch grundsätzlich auch über das vollendete 18. Lebensjahr hinaus, maximal jedoch bis zum 27. Geburtstag. Weitere Informationen

zu diesem Thema erhalten Sie von der Deutschen Rentenversicherung.

Wer sich für den Bundesfreiwilligendienst bewerben möchte, wendet sich an eine anerkannte Einsatzstelle oder einen Träger. Diese informieren über die verschiedenen Einsatzbereiche und sind insgesamt für den Bewerbungsprozess zuständig. Die Bewerbungsfristen sind allerdings nicht überall gleich, es ist deshalb empfehlenswert, sich frühzeitig an die jeweiligen Einsatzstellen oder Träger zu wenden. Eine Einsatzstellensuchfunktion, die Kontaktdaten der regionalen Beraterinnen und Berater des Bundesamtes sowie der Zentralstellen finden Sie unter www.bundesfreiwilligendienst.de



Das Bundesamt vor Ort

Foto: BAFZA



Schule aus – und dann? Gerade für jüngere Leute kann der Bundesfreiwilligendienst eine wichtige Orientierungsphase für ihren weiteren Lebensweg sein. Wer noch keine Vorstellung über seinen weiteren Werdegang hat, kann mit dem Bundesfreiwilligendienst interessante Erfahrungen sammeln; diejenigen, die noch keinen Ausbildungs- oder Studienplatz haben, können die Zeit bis zum Ausbildungs- oder Studienbeginn sinnvoll überbrücken. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bundesamtes beraten bundesweit über die vielen Möglichkeiten, die ein Freiwilligendienst bietet.

13./14. September

Erfurt, Forum Berufsstart, Messe

14. September

Chemnitz, Jobmesse, Stadion an der Gellertstraße

15./16. September

Rostock, Jobfactory, Hansemesse

16. September

Karlsruhe, Horizon, Schwarzwaldhalle

16. September

Düsseldorf, Stuzubi, Mitsubishihalle

16. September

Nürnberg, Jobmesse, Meistersingerhalle

22./23. September

Ludwigshafen, Sprungbrett, Friedrich-Ebert-Halle

23. September

Brandenburg, Berufemarkt, TGZ und ÜAZ

23. September

Stuttgart, Stuzubi, Liederhalle

23./24. September

Zwickau, Berufsinfotage, Stadthalle

30. September

Frankfurt, Stuzubi, Messe

21. Oktober

München, Stuzubi, MOC

27./28. Oktober

Köln, Berufe live, XPost

04. November

Mainz, Horizon, Rheingoldhalle

Aktuelle Infos finden Sie unter www.bundesfreiwilligendienst.de

Freiwilligenausweis

Jede/r Freiwillige im Bundesfreiwilligendienst erhält einen Freiwilligendienstausweis. Mit dem Ausweis soll es den Freiwilligen erleichtert werden, verschiedene Angebote für Vergünstigungen wie beispielsweise ermäßigte Fahrkarten oder Ermäßigungen im Museum, Schwimmbad oder Kino auch tatsächlich zu erhalten. Der Freiwilligendienstausweis bringt aber nicht automatisch eine Vergünstigung mit sich. Er dient lediglich dem Nachweis über die Teilnahme am Freiwilligendienst. Welche (Alters)gruppen im Einzelfall Ermäßigungen erhalten, wird von den Einrichtungen entschieden, die diese jeweiligen Vergünstigungen anbieten.



Foto: mumindurmaz35/forolia.de



ZUKUNFT BRAUCHT GESCHICHTE

In Mecklenburg-Vorpommern führt ein Museum auch Museums-
muffel in die Zeit der Slawen. Besucher staunen, wie der Stamm
der Ukranen vor rund 1.000 Jahren wohnte, schmiedete, töpferte,
kämpfte, musizierte und ruderte. Bundesfreiwillige machen die
abenteuerliche Zeitreise in malerischer Landschaft möglich.

Wann Benjamin wohl die Luft ausgeht? Der 20-jährige hockt in der Sommerhitze vor einem rot glimmenden, rund 900 Grad heißen Schmeldefeuer. Schweiß perlt über seine Stirn. In seinen Händen hält der Bundesfreiwillige einen riesigen Blasebalg, mit dessen Hilfe er dem Feuer Leben einbläst. Eine Pause beim Pumpen ist ebenso tabu wie Sommerkleidung in Form von kurzen Hosen oder T-Shirt. Benjamins Leinengewand, die langen Hosen und schweren Stiefel, mit denen er wohl auch in einem „Astérix“-Film gute Figur machen würde, bleiben trotz Hitze an ihrem Platz.

Asterix und Obelix? Im Ukranenland nahe der mecklenburg-vor-

pommerschen Stadt Torgelow ziehen keine mit Zaubertrank abgefüllten Gallier gegen brüllende Wikingerhorden ins Feld. Es geht nicht um leinwandgerechte Spektakel, sondern um einen möglichst authentischen Einblick in Leben, Alltag und Kultur der Ukranen. Sie waren ein Volk der Slawen (von den Wikingern gern als „Wenden“ bezeichnet), das hier, am Ufer des Flusses Uecker, im 9. und 10. Jahrhundert lebte. Das Ukranenland, ein in Vorpommern einmaliges Freilichtmuseum, erkundet ihre fast versunkene Vergangenheit und macht sie für heutige Besucher lebendig.

Wer beim Stichwort „Museum“ gelangweilt abwinkt, liegt falsch. Im Ukranenland gibt es keine verstaubten Vitrinen, keine altersfleckigen Dokumente, sondern Historie zum Mit-Erleben. Was das heißt? Benjamin Uecker und Schmied Dominik Seibt („Schmied – bei den Ukranen der wichtigste Mann nach dem Koch“) demonstrieren es gerade. In der Hitze ihrer Schmiede staunt eine Schulklasse über die handgefertigten Zangen, Sägen, Messer und Speerspitzen. Was das wohl sei, fragt Benjamin, und deutet, ohne seine Hände vom Blasebalg zu nehmen, auf ein spitzes Stück Stahl. „Ein Dosenöffner“, ist sich eine Schülerin sicher. Schwitzend erklärt Benjamin, der seit September 2022 als Bundesfreiwilliger nicht nur das Schmeldefeuer im Ukranenland zum Glühen bringt, dass es im frühen Mittelalter keine Konservendosen gab. Bei dem martialisch aussehenden Stahl handelt es sich um eine Zange, mit der sich Ukranen ihre Zähne zogen. Die Schülerin stutzt, fotografiert und versendet das Foto der Zahnzange



Lebendige Geschichte mit BFDlerin Katharina Thiele

mit passendem Kommentar: „Gruselig, gruselig“. Danach dürfen die Schülerinnen und Schüler unter kompetenter Anleitung selbst den Schmiedehammer schwingen. Schwitzend entstehen kleine Messerklingen und noch etwas stumpfe Speerspitzen.

Weniger schweißtreibend und gar nicht gruselig geht es einige Meter weiter unter dem Dach eines nach archäologischen Funden detailgetreu rekonstruierten Bohlen-Hauses zu. Hier hat es sich Katharina Thiele, BFDlerin seit Herbst 2022, mit einigen Schülerinnen bequem gemacht. Zwischen Töpferbank, Körben mit selbstgefärbter bunter Wolle, geflochtenen Bändern, einer Kornmühle und handgeschnitzten Löffeln zeigt Katharina, wie zwischen ihren Fingern kleine Tiere, gemusterte Murmeln und elegante Kerzenhalter entstehen. Sie werden später, gemeinsam mit den von den Schülerinnen geformten Tonfiguren („Lasst eurer Fantasie freien Lauf!“), in der Erde gebrannt werden.



Mit Feuer und Flamme bei der Sache

Dass Katharina heute formt, flechtet, filzt und Feuer macht, verdankt die 42-Jährige dem Freiwilligendienst. „Ich war nie Autodidaktin, brauchte immer einen Schubs von außen.“ Genau diesen „Schubs“ bot der BFD der ausgebildeten Mediengestalterin nach einigen Lebenskurven. Geboren wurde Katharina im vorpommerschen Ueckermünde, einer Stadt, die an der Mündung der auch durch das Ukranenland fließenden Uecker liegt. Nach der Schule kehrte sie dem Fluss den Rücken, suchte das Abenteuer und sich selbst. In einem Hamburger Restaurant lernte Katharina die indische Küche kennen und entdeckte ihre Liebe zu Indien, das sie seither immer wieder besucht. Sie lernte alles über Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst, wanderte durch Mangrovenwälder und kochte in einem Ashram, einer spirituellen Gemeinschaft, für 5.000 Leute.

Zwischendurch kam Katharina immer wieder in die alte Heimat und das Ukranenland. Ihr Bruder Stefan Thiele hatte es seit 1995 mit aufgebaut. Hier lernte sie auch den Mann kennen, der Vater ihrer beiden Kinder wurde. Nach Ausbildung zur Mediengestalterin und Elternzeit ging es Katharina eine Zeit lang gesundheitlich nicht gut. Der Bundesfreiwilligendienst half ihr aus diesem Tief und wurde zum Neustart. Katharina fand zu Kreativität und Selbstbewusstsein zurück,



entdeckte ihre Fingerfertigkeit beim Töpfern, Schnitzen und Filzen, vor allem aber ihr Händchen für die Arbeit mit Kindern. Nach dem Freiwilligendienst möchte sie deshalb ein Fernstudium zur Kunsterzieherin beginnen und so ihre eigene Zukunft formen. Bis dahin führt Katharina täglich Familien und Schulklassen mit Witz, Wärme und Kompetenz durch den frühmittelalterlichen Alltag des Ukranenlandes.

Dies gelingt auch deshalb so gut, weil das Ukranenland nicht belehrend daher kommt. Erklärende Schilder, gar mit ermüdenden Texten, findet man nirgends. „Die Ukranen hatten auch keine Texttafeln in ihren Dörfern“, sagt Museums-Chef Stefan Thiele. Damit bringt er auf den Punkt, worum es ihm, seinem Team und dem hinter dem Museum stehenden Verein „Ukranenland – Historische Werkstätten e.V.“ geht: spür- und erlebbare Authentizität, lebendige Geschichtsvermittlung und engagierte Jugendarbeit. In den besten Momenten vergessen die Jugendlichen, dass sie in einem Museum sind. Tatsächlich wirkt das Ukranenland nicht nur aus der Zeit, sondern auch aus dem Raum gefallen. Dabei hilft die idyllische Lage am Fluss, zwischen Wiesen und Wald, fernab moderner Straßen. Die Block-, Bohlen- und Flechtwandhäuser innerhalb der befestigten Wallanlage wurden in Originalgröße gebaut, wobei auch BFDler halfen. Jedes Haus ist einem Handwerk zugeordnet – Schmiede, Töpferei, Bäckerei, Müllerei –, so dass Alltag, Religion, Bräuche, aber auch die Musik der Ukranen lebendig werden. Wie sehr, dass verblüfft manchmal selbst Stefan Thiele. „Mitunter warnen uns die Lehrer: Ihre Schüler könnten sich nicht konzentrieren, seien für nichts zu begeistern. Sie staunen dann, wie sehr die Kinder beim Bogenschießen, Schmieden, Backen, Speerwerfen und Rudern bei der Sache sind.“ Für Stefan Thiele die beste Bestätigung seiner Überzeugung „Zukunft braucht Geschichte.“

Apropos Rudern: Schmuckstücke des Ukranenlandes sind die vor dem



Abenteuerliche Zeitreise mit Bufdi Benjamin Uecker

Dorf, am Ufer der Uecker vertäuten Koggen. Flaggschiff ist die „Ucra“, eine Pommernkogge, mit deren Bau Stefan Thiele und sein Team 2001 begannen. Vorbild waren unter anderem die 1962 im Schlamm der Weser entdeckten Reste einer mittelalterlichen Kogge. Der Bau der „Ucra“ spiegelte die Internationalisierung der Schifffahrt im späten Mittelalter: Stefan Thiele, gelernter Tischler mit einem Faible für historische Schiffe, plante und realisierte ihn mit Spezialisten und Forschungseinrichtungen in aller Welt. Interdisziplinäre Studien entstanden, Modelle wurden entworfen. Nach jahrelanger Arbeit in der eigenen Werft des Vereins, bei der selbstverständlich auch viele Jugendliche halfen, wurde die „Ucra“ 2014 zu Wasser gelassen – ein schwimmendes Museum.

Allerdings macht ein historisches Holzschiff ebenso viel Arbeit wie

historische Block- und Lehmhäuser. Ständig muss erneuert, ausgebessert, gehobelt und geschnitzt werden. Deshalb ist Stefan Thiele froh, dass er geschickte Freiwillige wie Katharina und Benjamin an Bord hat. Benjamin hat, bevor er in der Schmiede angefangen hat, die hölzerne Dachkonstruktion eines Langhauses erneuert. Klingt einfach – wenn man mit modernen Maschinen arbeitet. Aber Benjamin bearbeitete die Balken mit einem Dechsel, einem Querbeil, was ähnlich schweißtreibend war wie die Arbeit am Schmiedefeuer. Um möglichst authentisch zu sein, durften auch keine Stahl-Nägels aufs Dach. „Also schnitzten wir 600 Holznägel.“ Inzwischen ist die Konstruktion fertig und kann – wie einst bei den Ukränen üblich – mit Grassoden besetzt werden. Sie schützen das Innere des Hauses vor Wind und Wetter.

Den einen und anderen Sturm hat auch Benjamin hinter sich. Aufgewachsen ist er in Südafrika, wo seine Eltern arbeiteten. 2009, Benjamin war sieben, zog die Familie zurück nach Norddeutschland. Schon als Jugendlicher begeisterte er sich für das Frühmittelalter, besonders für die

Wikinger, ihre Götter und Mythologie. Doch nach dem Abi im Sommer 2022 stand er ohne Plan da. Der Bundesfreiwilligendienst im Ukränenland, die Arbeit mit verschiedenen Hölzern, mit Drechsel und Hobel, mit Messer und Meißel, macht Spaß und ließ einen Entschluss reifen: Nach

dem Freiwilligendienst wird Benjamin eine Ausbildung zum Tischler oder Zimmermann beginnen. Wer ihn am Blasebalg erlebte, ahnt: Die Luft wird ihm dabei nicht ausgehen.

Lars Herde

Abenteuerliche Zeitreise

Wer das Ukränenland in Mecklenburg-Vorpommern besucht, fühlt sich nicht wie in einem Museum, eher wie in einem Film. Tatsächlich war das authentisch rekonstruierte Slawendorf Kulisse für den deutsch-britischen Historienfilm „Black Death“ (als Schauplatz eines von der Pest verschonten mittelalterlichen Dorfes) und vieler Dokumentationen (z.B. „Die Slawen – unsere geheimnisvollen Vorfahren“). Doch Schwerpunkt des 1993 gegründeten Vereins „Ukränenland – Historische Werkstätten e.V.“ ist die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Ihnen wird Geschichte auf lebendige Weise nahe gebracht. Zum Verein gehören neben dem 1995 bis 1997 erbauten und ständig erweiterten Slawendorf am Ufer des Flusses Uecker das Mittelalterzentrum Castrum Turglowe in der Stadt Torgelow, eine Schiffswerft und eine Internationale Jugendbildungsstätte, in der Kinder und Schulklassen auch übernachten können. Das Ukränenland ist von Ende April bis Ende Oktober für Besucher geöffnet.

Ukränenland – Historische Werkstätten e.V.
Jatznicker Straße 31, 17358 Torgelow
Tel. (03976) 20 23 97
www.ukraenenland.de



Alle in einem Boot:
Museumsleiter Stefan Thiele
mit den Bufdis Benjamin
und Katharina

Gedenkstättenfahrt des Bildungszentrums Herdecke nach Berlin



Die Freiwilligen beim Besuch der Gedenk- und Bildungsstätte Haus der Wannseekonferenz

Im Rahmen der Gedenkstättenfahrt zum Thema „Erinnern für die Zukunft“ fuhr eine Gruppe Bundesfreiwilliger vom Bildungszentrum Herdecke nach Berlin, um sich mit den Verbrechen des Nationalsozialismus auseinanderzusetzen. Zur Vorbereitung der Fahrt beschäftigten sich die Teilnehmenden mit den Themenbereichen Rassismus und Antisemitismus, biographisches Lernen und historische Erinnerungskultur, in dessen Rahmen die Freiwilligen unter anderem eine Stolpersteinwanderung organisierten.

Die Gedenkstättenfahrt nach Berlin diente dazu, das System des Holocausts näher zu beleuchten. Mittels eines Stadtrundganges wurden die Freiwilligen auf zentrale Orte des NS-Verwaltungs- und Regierungsapparates aufmerksam gemacht. Weiterhin haben sich die Bundesfreiwilligen den nationalsozialistischen Unterdrückungsapparat und deren Organisation in der Ausstellung Topographie des Terrors erschlossen. Hierbei konnten Verknüpfungen zu den Verbrechen gezogen werden, welche in der Dortmunder Steinwache begangen wurden – eine Gedenkstätte, die zur Vorbereitung in Dortmund besichtigt wurde.

Darüber hinaus stand der Besuch des Hauses der Wannseekonferenz im Mittelpunkt. Hier wurde verdeutlicht, welche Auswirkungen die dort getroffenen organisatorischen Entscheidungen auf alle anderen Orte, die die weiteren Seminargruppen besuchen, hatten. Schließlich haben die Freiwilligen mit der Gedenkstätte Sachsenhausen einen Ort besucht, der ebenfalls als Ausdruck der Organisation der Wannseekonferenz und Teil des Vernichtungsapparates des Nationalsozialismus angesehen werden kann. Hierbei konnten die Teilnehmenden im Rahmen einer Führung und der Selbsterkundung vor Ort das Vernichtungssystem des Nationalsozialismus sehr anschaulich begreifen. Auch konnten sie mittels eines Transfers Erkenntnisse über Kontinuitäten und den Umgang mit NS-Erzeugnissen, wie den von Häftlingen gebauten Wohnhäusern in der Umgebung des ehemaligen Konzentrationslagers, gewinnen.

Den Abschluss bildete eine Walk-and-Talk-Übung im Berliner Tiergarten, bei welcher die Teilnehmenden unterschiedliche Denkmäler der im Nationalsozialismus verfolgten Menschen analysierten. Hierbei

wurde verdeutlicht, wie willkürlich unterschiedliche Gruppen Opfer von Verfolgung und Diskriminierung in autoritären Systemen werden können.

Am letzten Tag der Gedenkstättenfahrt bot sich den Freiwilligen schließlich die Möglichkeit, ihre Eindrücke zu dem Erlebten und Gesehenen niederzuschreiben:

„ Die Gedenkstättenfahrt war sehr interessant, tiefgründig, informativ und hat vor allem Spaß gemacht. Ich habe die Woche mit der Gruppe und den Dozenten sehr genossen. “

„ Es war eine schöne Erfahrung, man lernte über seine eigene Geschichte was und man sah es auch vor Ort. “

„ Insgesamt fand ich die Gedenkstättenfahrt sehr informativ, hilfreich und sinnvoll, da man durch die verschiedenen Führungen sehr viele neue und wichtige Dinge gelernt hat. “

„ Die Gedenkstättenfahrt war sehr bildend und informativ, aber auch emotional anstrengend. “

„ Ich durfte durch die Gedenkstättenfahrt mein geschichtliches Wissen erweitern und die Erfahrungen mit Gleichaltrigen teilen. Es wurde zum Austausch Raum geboten und auch emotionale Themen wurden begleitet. “



Der Besuch der Gedenkstätte Sachsenhausen war für die Freiwilligen ein wichtiger Bestandteil der Gedenkstättenfahrt

” Ich finde es sehr schwer, meine Gedanken bezüglich der Gedenkstättenfahrt zusammenzufassen, da wir die Woche in Berlin viele Eindrücke bekommen haben und vieles davon einem sehr nah geht. Aber an den Orten zu sein, wo damals all die grausamen Dinge geschehen sind, war unfassbar beeindruckend und meiner Meinung nach auch wichtig. “

Durch die intensive Beschäftigung mit dem NS-Regime war es den Freiwilligen abschließend möglich, die Bedeutung einer aktiven Zivilgesellschaft zur Prävention von autoritären, zerstörerischen Systemen herauszuarbeiten. Die Gedenkstättenfahrt war somit ein voller Erfolg.

Marco Thuynen und Jan-Eric Bartels



Hier finden Sie weitere Informationen zu den Gedenkstättenfahrten



Außenansicht der Gedenkstätte Sachsenhausen

LOUISA UND IHRE GÄSTE

Karriere als Pflegefachkraft? Wie ein Bundesfreiwilligendienst bei der Entscheidung helfen kann



Louisa blättert die Zeitung auf: Horoskope des Tages. „Zwilling – Wer ist Zwilling?“ ruft Louisa und schaut fragend in die Runde der Gäste. „Ich bin Zwilling!“ ruft Frau L.

„Tagesform: Privates steht im Vordergrund. - Job und Geld: Gute Gespräche inspirieren zu neuen Projekten. - Liebe: Tagsüber neutral! - Aber der Abend ist ideal, um

die Liebe ausgiebig zu zelebrieren oder auf Partnersuche zu gehen.“

„Da müssen Sie heute ausgehen!“ empfiehlt Louisa und nickt Frau L. zu. „Der ist nicht da. Der ist in der Türkei“, erwidert die Dame. „Sie haben einen Freund?“ „Ja! Den habe ich zwar noch nicht gesehen, aber ist doch egal“, winkt Frau L. ab und zwinkert schelmisch.

Die anderen Mitglieder der Runde werden hellhörig. Eigentlich wohne ihr Freund in Kreuzberg, aber zurzeit sei er in der Türkei. Seit drei Wochen ist sie mit ihm zusammen und nächste Woche wollen sie sich endlich das erste Mal treffen. „Da müssen Sie sich etwas Schickes anziehen“, rät Louisa. „Ich glaub da brauch, ich keine Kleider“, kommentiert Frau L. lachend. Lautes Gelächter bricht in der Seniorenrunde los. „Da bleibt kein Auge trocken!“, ruft einer dazwischen, „das werde ich noch meiner Oma erzählen!“ Alle amüsieren sich herzlich.

”
Was mir am meisten Freude bereitet, ist wenn man die Leute so zum Lachen bringen kann.

“

Louisa Zickelbein sitzt inmitten dieser heiteren Seniorengruppe. Es ist heute die erste Beschäftigungsrunde in der Tagespflege der Josef-Orlopp-Straße in Berlin Lichtenberg. Louisa liest ihren Gästen aktuelle Nachrichten vor. Alle hören aufmerksam zu, kommentieren oder nicken zustimmend.

Einige der Gäste schaffen es nicht mehr, die klein gedruckten Texte



Lesezirkel:
Louisa Zickelbein
und ihre Gäste

selbst zu lesen, wollen aber noch wissen, was in der Welt los ist. Andere genießen den Austausch von Neuigkeiten in der Gruppe.

„Was mir am meisten Freude bereitet, ist wenn man die Leute so zum Lachen bringen kann“, erklärt Louisa. „Es gibt viele Gäste, die zuhause so einsam sind und für die Gesellschaft in unsere Tagespflege kommen. Wenn wir ihnen dann einen schönen Tag gestalten, ist das ein tolles Erlebnis. Sie haben Spaß, fühlen sich verstanden und sind motiviert

wieder zu kommen, um sich mit anderen zu treffen und einfach in Gemeinschaft zu sein. Viele von ihnen öffnen sich und vertrauen sich uns an. Das ist so schön zu sehen“.

Louisa meist recht betagte Gäste wohnen in verschiedenen Berliner Bezirken und werden mit einem speziell organisierten Fahrservice zur Einrichtung gefahren. Die Tagesbetreuung der Senioren findet hier zwischen 8.00 und 16.00 Uhr statt. Es können bis zu 22 Personen betreut werden; die Gruppen wechseln täglich. Viele von Louisa heutiger Mittwochsgruppe treffen sich hier am Freitag wieder.

Die Senioren können und wollen größtenteils noch selbstständig wohnen, werden zuhause aber zusätzlich von ambulanten Pflegekräften unterstützt. Sie können viele Dinge des Alltags noch allein bewältigen, durch die ambulante Pflege und die teilstationäre Versorgung bei Louisa und ihren Kolleginnen und Kollegen erhalten sie die zusätzlich nötige praktische Hilfestellung bei der Tagesgestaltung. In Beschäftigungsrunden, die jeder frei wählen



kann und die auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden abgestimmt sind, wird den altersbedingten Einschränkungen innerhalb der Mobilität und des Geistes therapeutisch entgegengewirkt. Die Arbeit der Pflegekräfte ist meist so erfolgreich, dass die Senioren weiter in ihren Wohnungen und vertrauten Umgebungen leben können – obwohl fast 80% der Gäste durch Demenz eingeschränkt sind.

Eigene Erfahrungen

Louisa kennt die Situation durch ihre eigene Großmutter. Zusammen mit ihren Eltern hat sie ihre Oma als Kind oft besucht, bei den alltäglichen Verrichtungen im Haushalt geholfen und gemeinsam mit ihr viel schöne Zeit verbracht: „Das hat mir so viel Freude bereitet, dass ich mich gefragt habe, ob ich



Familiäre Atmosphäre: Louisa Zickelbein...

das auch mit fremden Menschen so erleben könnte.“

Nach den Erfahrungen mit ihrer Oma suchte sie sich in der 8. Klasse einen Platz als Schülerpraktikantin bei einer Auftragspflege. Auch dieser Kontakt mit Seniorinnen und Senioren hat ihr gut gefallen. „Ich wollte eigentlich immer Lehrerin werden. Nach dem MSA am Ende der 10. Klasse war ich mit 16 aber noch nicht bereit, mich auf eine Berufsausbildung festzulegen. Ein Jahr als Bundesfreiwillige erschien mir ideal, um mich auszuprobieren“, erklärt Louisa. Mit ihren ersten Erfahrungen bei der Betreuung von Senioren schaute sie sich nach einer Tagespflege als Dienststelle um. Sie bewarb sich beim Seniorenzentrum „Prof. Dr. Kurt Winter“ in Berlin Lichtenberg und konnte hier wenig später ihren Dienst als „Bufdi“ antreten.

„Bei meinem Dienst als Bundesfreiwillige hatte ich weniger Verantwortung als jetzt in der Ausbildung. Ich konnte aber schon viele Tätigkeiten kennenlernen und unter Anleitung auch schon Dinge selbst durchführen, z.B. den Blutdruck messen“, berichtet Louisa.

Die Bundesfreiwilligen begleiten die Gäste in der Tagespflege durch den Tag, wie es der Name sagt. Sie lesen beispielsweise aus der Zeitung vor oder führen Quizrunden durch. Häufig spielen sie Brett- oder Kar-

tenspiele, führen die Gäste auf kleine Spaziergänge aus, unterstützen sie bei sportlichen Bewegungsübungen oder hören einfach zu und unterhalten sich mit ihnen. Einmal in der Woche schaut ein Therapiehund vorbei. Die Freiwilligen unterstützen durch ihre Tätigkeit das hauptamtliche Pflgeteam, helfen dazu in der Küche bei der Zubereitung des Essens und versorgen die Gäste mit Speisen. Vorbereitende und nachbereitende Aufgaben, wie das Aufräumen und Saubermachen gehören ebenfalls zu ihren Aufgaben.

Nach dem Ende des Bundesfreiwilligenjahres bot die Einrichtung Louisa eine Ausbildungsstelle an. Mittlerweile ist sie 17 Jahre alt und wird seit September 2022 an ihrer alten Einsatzstelle zur Pflegefachkraft ausgebildet. Durch ihr Dienstjahr ist sie bestens vorbereitet. Sie ist in dieser Zeit selbstbewusster geworden und ist sich sicher, dass die Seniorenpflege das richtige Berufsfeld für sie ist.

Ein Bundesfreiwilligendienst ist keine zwingende Voraussetzung, um eine Ausbildung zur Pflegefachkraft zu bekommen; einige der festangestellten Pflegekräfte sind Quereinsteiger oder haben sich direkt für diese Ausbildung entschieden. Bundesfreiwillige, die ihren Dienst in der Tagespflege geleistet haben, konnten hier aber wertvolle Erfahrungen sammeln, auch für andere berufliche Wege. So haben zum Bei-



spiel einige den Bereich der Medizin gewählt, andere haben sich für den Bereich der Kinderbetreuung entschieden. Und viele hatten einfach nur das Bedürfnis, sich sozial zu engagieren und konnten so die Zeit zwischen zwei Lebensabschnitten sinnvoll ausfüllen.

„Vielleicht versuche ich später einmal in einer Demenz WG zu arbeiten oder schnuppere mal in die stationäre Seniorenpflege rein. Demnächst habe ich aufgrund meiner Ausbildung auch einen Einsatz im Krankenhaus. Da bin sehr gespannt. Vielleicht gefällt mir das auch“, überlegt Louisa. Sorge um eine Anstellung muss sie sich jedenfalls keine machen.

Stefan Thissen



... begleitet die Tagesgestaltung ihrer Gäste ...



...gemeinsam mit einem professionellen und erfahrenen Team.

Liebe Bundesfreiwillige,

wir sind bereits seit sechs Monaten im Amt und würden gerne die Möglichkeit nutzen, unsere bisherigen Erfahrungen und Errungenschaften zu resümieren.

Seit unserer Wahl Mitte Dezember 2022 sind eure Anliegen unsere, die wir bisher vor Beauftragten des BAFzAs (Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben), bei einer Freiwilligenkonferenz im Mai, bei einem Austausch mit den Vertreter*innen der Zentralstelle Mitte und auf einer Beiratssitzung Ende Juni vertreten durften. Samt Social Media Auftritt und weitreichend betriebener Öffentlichkeitsarbeit, gelang es uns, Freiwillige anzuwerben und Kontakt zu Politiker*innen aufzunehmen, sodass unser Dienst hervorgehoben wird. Wir richteten zudem ein Safe Space für Queere ein, um eben diesen die Möglichkeit des Erfahrungsaustausch zu bieten

und umfassend über verschiedene Diskriminierungsformen aufzuklären.

Damit haben wir die Ziele unserer Vorgänger*innen, bis auf das der Inklusion, weiterverfolgt, denen wir an dieser Stelle für ihr Engagement vor und nach ihrer Amtszeit danken wollen. Ohne eure Vor- und Nachbereitung hätte sich unser Amtsantritt deutlich schwieriger gestaltet – danke dafür! Ebenso verbunden fühlen wir uns den Mitarbeiter*innen des BAFzAs für ihr stets offenes Ohr bei Fragen und Anregungen und denen der Bildungszentren, in welchen wir tagen durften.

Die Hilfsbereitschaft vieler ungerachtet war es manchmal schwierig, Amt, Freiwilligendienst und Privatleben unter einen Hut zu bringen. Mit realistischem Zeitmanagement und die Tatsache, dass man sich

auf seine Kolleg*innen verlassen konnte, wenn es zeitlich eng werden sollte, haben wir diese Hürde jedoch gut gemeistert. Wir sind zuversichtlich, dass auch die folgenden Generationen an Bundesprescher*innen Ziele weiterverfolgen und sich setzen werden, vorausgesetzt die Gewählten lassen eine effiziente Zusammenarbeit zu.

Aufgrund dessen wollen wir euch nicht nur zur Wahl der neuen Bundesprescher*innen im Oktober/November aufrufen, sondern euch auch eine Kandidatur ans Herz legen, da mit vielen Kandidat*innen eher ein starkes Team aufgestellt wird, das unsere Anliegen umsetzen kann.

Eure Bundesprescher*innen



Foto: Sarah-Zoe Biangué

Lebenslanges Lernen im Bundesfreiwilligendienst

Die pädagogische Begleitung versteht sich nicht nur als Anerkennung für den geleisteten Dienst innerhalb der Gesellschaft, sie bietet als elementarer Bestandteil des Bundesfreiwilligendienstes auch die Möglichkeit, lebenslanges Lernen zu ermöglichen. Innerhalb der Seminare werden politische Themen wie Rassismus, Demokratie, Umweltpolitik, Naturschutz und das deutsche Justizsystem ebenso behandelt wie gesellschaftlich relevante Themenbereiche wie Social Media, Kultur und Identität. So werden in vielfältigen Seminaren soziale, ökologische und (inter-)kulturelle Kompetenzen der Freiwilligen gefördert. Dabei sind alle Freiwilligen herzlich eingeladen, sich aktiv an der Planung und Gestaltung aller angebotenen Seminare zu beteiligen!



Foto: BAFza

Inhaltlich ansprechend und methodisch vielfältig bieten insgesamt sieben Bildungszentren deutschlandweit Seminare für lebensältere Freiwillige an. Darüber hinaus können Sie bei allen 17 Bildungszentren Anfragen zu weiteren Seminarangeboten stellen. Eine Übersicht der Seminarangebote für die Jahre 2023 und 2024 finden Sie in der Broschüre „Bildungsangebote 2023/2024 für lebensältere Bundesfreiwillige ab 27 Jahren an den Bildungszentren des Bundes“.

Diese können Sie, ebenso wie die Anmeldeformulare, unter www.bundesfreiwilligendienst.de/service/downloads.html abrufen.

Die folgende Tabelle gibt Ihnen eine Übersicht über die im Oktober, November und Dezember angebotenen Seminare.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Foto: Pixabay/ulrichw

Termin	Seminartitel	Bildungszentrum
■ Oktober 2023		
04.10. – 06.10.2023	Thementage Kultur und Geschichte (Politische Bildung)	Sondershausen
10.10.2023	Abschlussseminar	Sondershausen
11.10.2023	Einstiegsseminar	Sondershausen
■ November 2023		
01.11. – 03.11.2023	Thementage Politik und Gesellschaft (Politische Bildung)	Sondershausen
07.11.2023	Abschlussseminar	Sondershausen
08.11.2023	Einstiegsseminar	Sondershausen
09.11.2023	Justiz zum Anfassen: Wie arbeitet das Bundesverwaltungsgericht?	Sondershausen
■ Dezember 2023		
12.12.2023	Abschlussseminar	Sondershausen
13.12.2023	Einstiegsseminar	Sondershausen

SPORTLICH, SPORTLICH!

Joana und Nico pendeln in ihrem Bundesfreiwilligendienst zwischen Grundschule und Sportzentrum hin und her; sie sind sowohl in der Ganztagsbetreuung der Schule als auch im Sportbetrieb des Vereins eingesetzt.



Teamplayer: Nico Adams und Joana Jobst engagieren sich als Bundesfreiwillige beim Brühler Turnverein

Wir treffen die beiden Bufdis im Trubel der Ganztagsbetreuung einer Grundschule im Brühler Ortsteil Badorf. Der verwinkelte Hof mit Neubau auf der einen und Altbau auf der anderen Seite ist perfekt zum Toben. Zwei Kinder üben Weitsprung von einer Mauer, während andere vor der malerischen Kulisse des von wildem Wein bewachsenen Schulgebäudes einen Softball kicken. Mit dabei ist Nico (19 Jahre), der seinen Bundesfreiwilligendienst fast abgeschlossen hat. Er hat sich für ein Studium der Sportwissenschaften beworben und den legendären Sporttest an der Sporthochschule Köln bereits erfolgreich hinter sich gebracht. Die Zeit als Bundesfreiwilliger war für ihn die Bestätigung, dass dies der Weg sein wird, den er einschlagen will: „Ich kam frisch vom Abi und wollte erst einmal in einem Sportverein arbeiten, bevor ich anfangen zu studieren. So konnte ich herausfinden, ob das wirklich etwas für mich ist. Jetzt weiß ich ungefähr, was später auf mich zukommt.“

Drinne im Gebäude der Grundschule geht es gerade etwas ruhiger zu. In einem Klassenzimmer im Erdgeschoss wurde ein Wellnessbereich eingerichtet, dort können die Kinder auf Matten liegen und sich bei Lichtspielen und sanften Klängen entspannen, während im ersten Stock Kartenspiele zum Einsatz kommen. Auf einem Bau-

teppich hat jemand Tierfiguren zum Spielen aufgestellt, Buntstifte und Wasserfarben stehen auf einem Sideboard und im Regal stapeln sich bunte Spieleschachteln. In einer Ecke laden gemütliche Sofas und ein prall gefülltes Bücherregal zum Schmökern ein und auf einem Teller steht frisch geschnittenes Obst als kleiner Snack bereit.

Joana sitzt mit ein paar Kindern an einem der Tische bei einem Gesellschaftsspiel mit bunten Karten. Sie ist ebenfalls 19 Jahre alt. Zu Beginn des Dienstes hatte sie ihr Fachabitur frisch in der Tasche und war unsicher wie es weitergehen sollte: „Ich brauchte Zeit mir Gedanken zu machen, daher habe ich den Dienst zur Überbrückung angefangen.“ Auch sie blickt inzwischen auf eine erfolgreiche Bufdizeit zurück. Das Ergebnis ist bei ihr nur ein anderes als bei Nico, denn sie hat sich für einen beruflichen Weg abseits von Schule und Sport entschieden: „Ich fange bald eine Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten an. Es hat zwar Spaß gemacht, mit Kindern zu arbeiten, aber ich konnte mir nicht vorstellen länger in dem Bereich zu bleiben.“

Natürlich ist der Bundesfreiwilligendienst auch dafür da, sich auszuprobieren. Manchmal stellt man dabei eben fest, dass die Mitarbeit zwar lehrreich ist, aber eben nicht der Traumjob für den Rest des Arbeitslebens ist. Jens Kraus sieht das genauso, er ist festangestellt beim Verein, arbeitet als Trainer und verantwortet die Organisation der Praktika und Freiwilligendienste: „Natürlich ermöglichen wir den Bufdis dann auch, sich anderweitig umzuschauen und unterstützen sie, wenn sie zum Beispiel die Gelegenheit zum Probearbeiten bekommen.“ Gleichzeitig betont er, dass eine Übernahme im Verein bei Interesse möglich ist: „Wir hatten immer das Glück, dass wir Freiwillige hatten, die wirklich gut waren. Die übernehmen wir dann mit Kusshand zum Beispiel auf Mini-Job-Basis neben dem Studium.“

Auch Joana ist zufrieden, sie empfindet den Bundesfreiwilligendienst als wertvolle Zeit. So hatte sie die Möglichkeit nach der Schule ins Arbeitsleben reinzuschmecken und hat viel dazugelernt: „Die ersten Wochen waren spannend, ich war zurückhaltend und wusste nicht wie ich mit den Kindern





Wohlfühloase: Im Wellnessbereich können Joana und die Kinder der Grundschule entspannen



umgehen soll. Aber jetzt klappt alles.“ Im Vergleich zum Schulalltag ist sie im Bundesfreiwilligendienst zufriedener: „Mir gefällt die Arbeit besser als in der Schule zu sitzen und mir etwas anzuhören.“ Und auch Nico ist froh, dass er den Schritt zum Bufdi gewagt hat: „Ich hatte einen super Einblick wie es ist, mit älteren Menschen und mit Kindern zu arbeiten.“ Und er sieht eine Entwicklung in seinem Jahr als Freiwilliger: „Je länger das Ganze ging, umso besser hat alles geklappt und machte mehr Spaß.“

Einen Anteil an den guten Erfahrungen der beiden hat sicherlich auch der freundschaftliche Umgang im Kollegium. Alle sind per Du und es werden Scherze gemacht. Joana sagt: „Ich habe mich mit allen gut verstanden.“ Und Nico ergänzt: „Es war besser als erwartet, ich habe mich nie verloren gefühlt.“ On top gibt es für die Freiwilligen wöchent-

lich die Möglichkeit, sich in kleiner Runde mit dem Koordinator Jens Kraus zusammzusetzen. Dann können sie über laufende Projekte sprechen und falls es Probleme oder Wünsche an die Aufgabenverteilung gibt, kommen diese hier ebenfalls auf den Tisch.

Im Alltag verbringen die beiden einen Teil ihrer Zeit im Sportzentrum des Vereins und unterstützen dort beim Kinderturnen oder beim Rehabilitationssport für Erwachsene. Ansonsten sind sie in der Grundschule eingesetzt, wo sie mit den Kindern spielen und rausgehen. Auch das Schlichten von Streitigkeiten gehört dazu. Die beiden Bufdis sind sich einig, dass die Arbeit anstrengend sein kann, aber auch lohnenswert. Nico findet es toll „wenn man den Kindern was mitgeben kann.“ Auch Lisa Diermann ist zufrieden. Sie leitet die Ganztags-



betreuung und möchte ihre Bufdis nicht missen: „Sie bringen ganz viel Spaß mit rein, weil sie einen anderen Blick haben, eine andere Altersstruktur und eine andere Energie. Dadurch, dass sie einen sportlichen Schwerpunkt haben, flitzen sie ständig mit den Kindern rum. Es ist immer etwas los und sie sind für Ideen und jeden Spaß zu haben.“

Sandra Langen-Straeter

Fotos: Astrid Piehan



Mittendrin statt nur dabei: BFDlerin Joana Jobst



Immer am Ball: BFDler Nico Adams



Brühler Turnverein 1879 e.V.

Vor mehr als 140 Jahren haben sich 16 Männer zusammengeschlossen und den Turnverein gegründet, inzwischen sind etwa 10.000 Mitglieder in 21 Abteilungen dabei. Das Angebot ist sehr vielschichtig: zum Beispiel werden Fitnesskurse mit Baby angeboten, ebenso wie Handball und Tennis oder Judo und Motorsport. Auch Rehasport, Boule und Rollstuhlbasketball stehen auf dem Programm, Inklusion wird im Verein auch in der Zusammenarbeit mit einer Förderschule gelebt. Überregional sind vor allem die Abteilungen Tanzsport und Rugby erfolgreich, aber auch in den Bereichen Volleyball, Handball und Basketball mischt man in den entsprechenden Regionalligen mit. Während der Sport seinen Mittelpunkt rund um die Geschäftsstelle im modernen Sportzentrum an der Von-Wied-Straße hat, ist der Verein auch im Offenen Ganztage in Brühler Grundschulen aktiv. Die Einsatzbereiche für die Bundesfreiwilligen sind abwechslungsreich, sie sind bei den Sportkursen und Trainings mit dabei und helfen in den OGS-Angeboten mit. Mehr Infos: www.btvonline.de



NICHT IM STICH GELASSEN



Gesang und Begeisterung der Frauen von Musinga sind ansteckend. Nur die Kühe haben, wie überall, die Ruhe weg.

Mit Bienen, Kühen und etwas Unterstützung aus Deutschland finden Frauen in Uganda Wege aus Armut, Abhängigkeit und Gewalt. Honig und Milch sichern ihnen und ihren Kindern Einkommen, Respekt und Zukunft.

Buuke bricht uns gewiss das Genick. Sein Motorrad kreischt, knirscht, klappert. Helme sind in Uganda für Warmduscher. Die Straße ist eine buckelige Lehmplatte, die das Bike vom Boden katapultiert. Mehrmals hatte ich Buuke, meinen Fahrer, in holperigem Swaheli („Pole! Pole!“) gebeten zu bremsen. Gewiss schüttelt er den Kopf über den schwitzenden Weißen, der sich bei jedem Schlagloch an ihn krallt. Leider spricht Buuke kaum Swaheli. Ich hingegen kann genau vier Worte in Lugisu, der im Nordosten Ugandas üblichen Alltagssprache, von denen es im ganzen Land rund 40 gibt: Injukhi (Bienen), Bubukhi (Honig), Kamabele (Milch) und Ikhafu (Kuh).

Wegen Milch und Honig, wegen Kühen und Bienen bin ich die 8.500 Kilometer von Deutschland ins afrikanische Uganda gereist. Das Land liegt fast exakt auf dem Äquator, zwischen Tansania, Kenia, Ruanda, Kongo und Süd-Sudan. Für viele Europäer ist es ein weißer Fleck auf der Karte. Uganda? Da denkt man an jahrelangen Bürgerkrieg und daran, dass Uganda mit 47 Millionen Einwohnern (knapp die Hälfte sind Kinder unter 14 Jahren) und einem Bruttosozialprodukt von 908 Dollar pro Kopf und Jahr eines der ärmsten Länder Afrikas ist. Ich denke an Lorah Nasambu, Scovia Mukimba, Felice Nandutu, Sylvia Mutyembu und ihre Kolleginnen, die ich treffen möchte. Was leichter gesagt ist als getan.

Um Felice Nandutu in ihrem Bergdorf Musinga zu besuchen, holt Buuke alles aus seiner Maschine heraus. Doch die letzten zweihundert Meter müssen wir auf allen Vieren den steilen, armbreiten Bergpfad hinaufklettern, der Musinga mit der restlichen Welt verbindet.

Es ist schwül hier oben, die Luft legt sich wie feuchte Watte auf die Haut. Mein stotternder Atem stockt, als ich aufblicke: Etwa 20 Frauen des Dorfes, alle in ihren besten, bunt gemusterten Kleidern, begrüßen uns tanzend, lachend, singend. Vom Text des Liedes verstehe ich allenfalls ein deutsch klingendes „Hallo! Hallo!“. John Walyaula, 38, der meinen Besuch in Uganda perfekt organisiert und jetzt für mich dolmetscht, übersetzt: „Die Frauen preisen dich als Gast. Sie sind glücklich, dass du gekommen bist.“

Der Kontrast aus herzlicher Gastfreundschaft und kargem Alltag wird mir in Uganda überall begegnen. Wie überall wird auch in Musinga zunächst getafelt. Auf den Tisch kommen Reis, Hühnchen und Matoke, ein Brei aus gedämpften grünen Kochbananen – Ugandas Nationalgericht. Doch ich möchte reden. So frage ich Felice Nandutu nach den Kühen, die in Sichtweite unserer Tafel grasen. Felices Gesicht strahlt sich. „Ein Segen“ seien die Kühe. Die fünf bis sechs Liter Milch, die sie täglich melken, machen die Kinder stark und gesund. Einen Teil verkauft Felice auch auf dem Markt. „Dafür kann ich Schulbücher und manchmal Kleidung für die Kinder kaufen.“ Gelegentlich trinke sie selbst ein paar Schlucke. „Vielleicht werde ich deshalb immer jünger!“ Die Dorfgemeinschaft lacht – und nickt.

Als Jungbrunnen braucht Lorah Nasambu die Milch nicht unbedingt. Ich besuche die 44-Jährige auf ihrer kleinen Farm im Dorf Magale. Hier baut Lorah mit ihrem Mann Semu Patrick Kaffee, Mais, Zwiebeln, Tomaten und Bananen an. Reicht das, um die acht Kinder der Familie satt zu kriegen? „Die Arbeit ist hart, der Ertrag karg“, antwortet Lorah

schüchtern. Doch mit Milch und Joghurt, den sie selbst herstellt und auf dem Markt verkauft, geht es der Familie besser. Selbst zur Sauberkeit trägt die Kuh bei. Lorah trocknet den Kuh-Dung und schrubbt damit wöchentlich den Boden ihres kleinen Lehm-Hauses, in dem die große Familie lebt und ihr Essen über offenem Feuer kocht. Auch zum Flickern maroder Lehmwände taugen getrocknete Kuh-Fladen, sagt Ehemann Semu Patrick. Dass der 50-Jährige von seiner Frau nur gelegentlich eine Tasse Milch spendiert bekommt, stört ihn nicht. „Zuerst die Kinder und meine Frau. Wenn es ihnen gut geht, geht’s auch mir gut.“

Wer nach Musinga will, muss hoch hinaus.
Für die Kinder des Dorfes ist
der schwierige Weg Teil ihres Alltages.



So viel Ein- und Rücksicht ist nicht selbstverständlich. Patriarchale Strukturen und häusliche Gewalt seien in Uganda keine Seltenheit, sagt die 38-jährige Scovia Mukimba, die ich mit elf weiteren Frauen im kleinen Ort Bupoto treffe. Neben gesunder Milch und Geld für Kleidung ihrer sechs Kinder, für Salz und Lebensmittel verdankt Scovia ihrer Kuh auch Achtung und Respekt. „Wir Frauen haben jetzt eigenes Einkommen. Das macht uns stark und unabhängiger von den Männern. Wir werden selbstbewusster. Unser Platz ist nicht mehr nur die Küche, dank kamabele und bubukhi, Milch und Honig.“

Neben den Kühen (siehe Kasten „Warum Milch und Honig fließen“) sorgen seit 2022 auch Bienen mit ihrem Honig für Einkommen und Zukunft von Frauen wie Sylvia

Mutyembu. Die 48-jährige Bäuerin hat neun Kinder – vier Mädchen, fünf Jungs – und ist geschieden. Ihre erste Bienen-Beute bekam sie im Dezember 2022. Ahnung hatte sie wenig, dafür Angst – schließlich wird bislang in Uganda mit recht aggressiven Wildbienen geimkert. Doch Sylvia lernte schnell, überwand ihre Angst, freut sich auf weitere Bienenvölker und ihre erste Honigernte. Diese dürfte mit vier bis sechs Litern üppig ausfallen (bei drei möglichen Ernten pro Jahr rund 15 Liter), denn Uganda ist mit seiner tropischen Vegetation von über 20.000 Pflanzenarten für Bienen ein Paradies. Weil aber professionelles Imkern noch in den Kinderschuhen steckt und Honig ebenso begehrt wie teuer ist, dürfte Sylvia auf dem Markt gute Preise erzielen (für 15 Liter etwa 90 Euro, mehr als das Monatsgehalt eines Lehrers.) Vor allem

aber freut sie sich für ihre Kinder, die erstmals in ihrem Leben Honig kosten können.

Am letzten Abend unserer Reise hat Buuke sein staubbedecktes Bike unter einem Eukalyptus-Baum geparkt. Inzwischen habe ich meine Ängste über Bord geworfen und gelernt, Buuke zu vertrauen. Ob ich aber Uganda verstanden habe? Der Himmel faltet sich in violette Streifen. Das Buch eines Europäers, in dem ich lese, behauptet, Afrika sei und bleibe der K-Kontinent: „Kriege, Katastrophen, Korruption, Krankheiten, Kinderarmut“. Ich denke an Lorah, Scovia, Sylvia und die anderen Frauen, die sich mit Milch und Honig auf ihren Weg machen, und ahne: Der Mann hat Unrecht.

Lars Herde

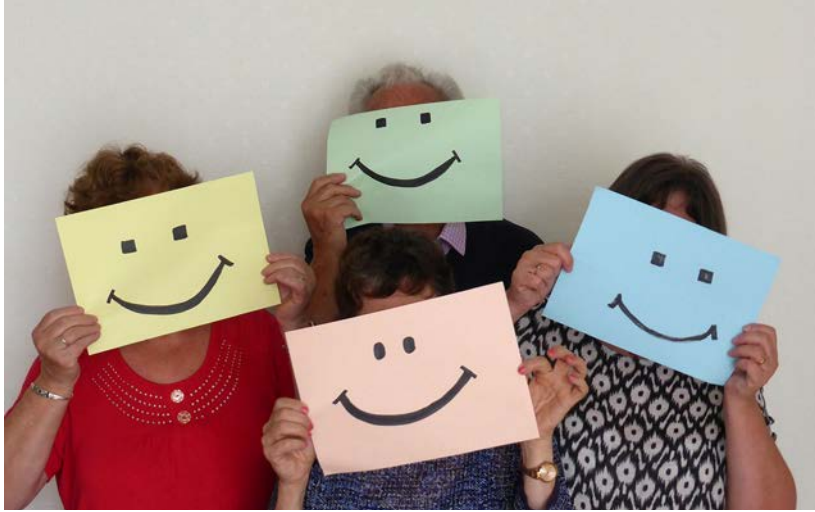


Warum Milch und Honig fließen

„MoreMilk for children in Uganda“ und „MoreHoney for children in Uganda“ sind Initiativen des Hamburger Unternehmers Volkmar Wywiol, Gründer der Stern-Wywiol-Gruppe. Seit Jahren macht sich Volkmar Wywiol für die Frauen und Kinder in der Region Butiru in Ost-Uganda stark. Dabei setzt er auf Spenden aus Deutschland und erfahrene Partner vor Ort wie Elisabeth Mwaka von der Organisation „Christliche Sozialarbeit in Uganda“. Die Deutsche lebt seit über 30 Jahren in Butiru, baute mit ihrem Team und Hilfe durch den „Freundeskreis christlicher Sozialarbeit“ 46 Schulen, Hospitäler, Waisenhäuser sowie rund 120 Frauengruppen mit etwa 2.500 Mitgliedern auf. 2018 bekam sie das Bundesverdienstkreuz. Kern der Arbeit in den Frauengruppen ist die Vermittlung von Wissen und die Vergabe von Mikro-Krediten. Hier hilft Volkmar Wywiol mit seinen Milch- und Honigprojekten sowie dem Aufbau der „Masabaland Honey Farm“, in der 200 Bienenvölker zuhause sein sollen und Frauen das Imkern lernen werden. 270 Euro kostet eine Milchkuh, 100 Euro ein Bienenkasten. Kühe und Kästen gehen direkt an die Frauen vor Ort, die Spender werden „Kuh- bzw. Bienen-Botschafter“. Weitere Informationen zu den Projekten finden Sie unter www.butiru-freundeskreis.net



Foto: Pixabay/Kathryn Rozier



Selbstoptimierung

Ist das Glas jetzt halb voll oder halb leer? Je nachdem, wie man die Sache betrachtet, neigt man eher zum Optimismus oder zum Pessimismus. Optimisten sehen aufgrund ihrer zuversichtlichen Lebenshaltung aber nicht nur das halb volle Glas, sondern nehmen die Welt auch grundsätzlich aus einer vertrauensvollen Perspektive wahr. Das funktioniert, weil sie die Ursache für positive Ereignisse, persönliche Erfolge und prickelnde Erfahrungen in sich selbst sehen, negative Erlebnisse hingegen eher externen Ursachen zuschreiben. Die gute

Nachricht ist, dass sich eine solche optimistische Lebenseinstellung erlernen lässt. Die Folge einer solchen positiven Grundhaltung ist unter anderem, dass Optimisten in der Regel gesünder sind als Pessimisten und länger leben – außer wenn sie so optimistisch sind, dass sie schon wieder unvorsichtig werden. Das wäre dann aber fast schon wieder pessimistisch gedacht, aber „die wahren Optimisten sind nicht überzeugt, dass alles gutgehen wird. Sie sind nur überzeugt, dass nicht alles schiefgehen wird,“ wusste schon Friedrich Schiller.

P.S

Sudoku

6		3			4	7		
5			1	3				
	9	1		8				
	7	9					2	
	5			9			3	
	2					5	7	
				4		1	6	
				7	9			8
		8	5			2		4

Die ersten zehn Einsenderinnen oder Einsender der richtigen Lösung gewinnen je eine BFD-Tasse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben
50964 Köln



Redaktion

Peter Schloßmacher (P.S.)
An den Gelenkbogenhallen 2 – 6, 50679 Köln
Tel.: 0221 3673 4203
Fax: 0221 3673 54203
echt@bafza.bund.de
www.bundesfreiwilligendienst.de

Verlag

Die Zeitschrift erscheint im Eigenverlag

Gesamtherstellung

Bonifatius GmbH
Druck · Buch · Verlag
Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn

Papier aus heimischem Durchforstungsholz mit hohem Recyclinganteil

Titel:

Pavel Siamionov/Adobe Stock

Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge entsprechen nicht in jedem Fall der Meinung des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben. Der Nachdruck der Beiträge ist nur mit vorheriger Genehmigung und unter Quellenangabe gestattet. Die Redaktion behält sich bei Zuschriften, die veröffentlicht werden, Kürzungen und gegebenenfalls Änderungen vor.

ClimatePartner^o
klimaneutral

Druck | ID: 53323-1203-1004



Auflösung aus Heft 2/2023

3	4	9	7	1	6	2	5	8
6	5	7	8	9	2	4	3	1
2	1	8	3	4	5	9	7	6
1	9	4	5	3	8	7	6	2
5	3	2	6	7	4	8	1	9
8	7	6	9	2	1	3	4	5
9	8	1	4	6	7	5	2	3
4	2	3	1	5	9	6	8	7
7	6	5	2	8	3	1	9	4



Zeit
zusammen
stärker
zu werden.

**Zeit,
das Richtige
zu tun.**

Beim **Bundesfreiwilligendienst** haben alle die Chance, das Richtige zu tun: für Kinder und Jugendliche, für Flüchtlinge, Senioren, Menschen mit Behinderung, für Kultur, Sport, Integration und Umweltschutz. Seien Sie dabei!



Bundesamt
für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben

BFD 
Der Bundesfreiwilligendienst
Zeit, das Richtige zu tun.

www.bundesfreiwilligendienst.de