

Das Lindenhof Magazin

Nr. 35 / Juli 2025

Mitten drin

Gemeinsam die Welt entdecken

Stiftung
Haus Lindenhof

selbst.
bestimmt.
leben.





*„Die größte Sehenswürdigkeit,
die es gibt, ist die Welt.
Sieh sie dir an.“ – Kurt Tucholsky*

Editorial

Prof. Dr. Wolfgang Wasel, Vorstand

Die Vielfalt der Welt entdecken



Reisen bedeutet Freiheit, Abenteuerlust, Lebensfreude und die Möglichkeit, den eigenen Horizont zu erweitern. Schon die Vorfreude auf eine Reise löst Glücksgefühle aus. Man plant, träumt und stellt sich vor, welche Abenteuer einen erwarten. Die Aussicht, neue Orte zu entdecken, weckt die Neugier und lässt den Alltag für eine Weile in den Hintergrund treten. Während einer Reise erlebt man viele Eindrücke, die alle Sinne ansprechen. Das Rauschen des Meeres, der Duft exotischer Gewürze auf einem Markt oder das bunte Treiben in einer fremden Stadt – all das sorgt für unvergessliche Momente. Diese Vielfalt macht das Reisen so besonders und einzigartig.

Doch für Millionen von Menschen mit Behinderung und ältere Menschen bleibt diese Freiheit oft unerreichbar. Barrieren in der Infrastruktur, fehlende barrierefreie Angebote und ein Mangel an Sensibilität verhindern, dass sie die Welt genauso selbstverständlich erkunden können wie andere. Dabei ist das Potenzial enorm: Eine alternde Gesellschaft und ein wachsendes Bewusstsein für Inklusion und Teilhabe führen dazu, dass immer mehr Menschen mit besonderen Bedürfnissen die Welt entdecken möchten. Es ist eine der elementarsten Formen der Freiheit und Selbstbestimmung. Es ermöglicht uns, neue Kulturen zu entdecken, den Horizont zu erweitern und unvergessliche Erfahrungen zu sammeln.

Bei uns in der Stiftung Haus Lindenhof leben und arbeiten Menschen, die gerne verreisen. Menschen mit und ohne Behinderung. Wir haben nachgefragt, welche Möglichkeiten es gibt, trotz Unterstützungsbedarf beispielsweise an den Gardasee zu fahren oder warum unsere Heimat Ostwürttemberg bei den Urlaubstipps ganz oben stehen sollte. Auch viele unsere Mitarbeiter:innen entdecken gerne neue Länder, Gebräuche und bringen ihre Erfahrungen mit in den Arbeitsalltag.



Wir laden Sie ein, sich auf eine besondere Reise mit uns zu begeben.



Seite 24

*In dieser Ausgabe des Mittendrins wollen wir Ihnen, liebe Leser:innen, nahebringen, wie wir in der Stiftung **gemeinsam die Welt entdecken.***

Seite 28



3 Editorial

Die Vielfalt der Welt entdecken

6 Leichte Sprache

Die Welt ist groß und spannend

7 Spiritueller Impuls

Leinen los!

8 Die Bewohner:innen unterwegs in der Welt

8 Wir erobern Mallorca

9 Raus aus dem Alltag,
rein ins Konzertvergnügen

10 La dolce Vita

11 Digitale Reisen im Pflegeheim

VR-Brille & CareTable

12 Ich hätte noch so gerne ...

Der Wünschewagen

14 Mit Delfinen neue Welten entdecken

Tiergestützte Therapie
in der Karibik

16 Pilgern geht unter die Haut

Wie Menschen mit und ohne
Behinderung in Assisi aufblühen

18 Mitarbeiter:innen unterwegs – Teil 1

18 Pfeuffers Radreisen

19 Jedes Jahr ein Sehnsuchtsort

20 Urlaub im Kopf

kleine Auszeit durch mediale Reisen

21 Wie Digitalisierung Welt(en) eröffnet

Miriam Pieper auf digitaler Weltreise

22 Mitarbeiter:innen unterwegs – Teil 2

22 Reisen schweißt zusammen

23 Zwischen Fernweh & Heimkehr

24 Warum in die Ferne schweifen?

Unsere Tipps zum Entdecken und Verreisen in Ostwürttemberg

26 In Erinnerungen schwelgen

26 Reise ans Nordkap

28 Vom Rhein ins Maori-Dorf
Wakare-warewa

30 Ich packe ~~m~~keinen Koffer

Urlaub in Gesellschaft
& vertrauter Umgebung

31 Internationaler Wind im Haus

Studierende gehen mit Senior:innen
auf Weltreise

32 Mitarbeiter:innen unterwegs – Teil 3

Über den Sinn des Reisens

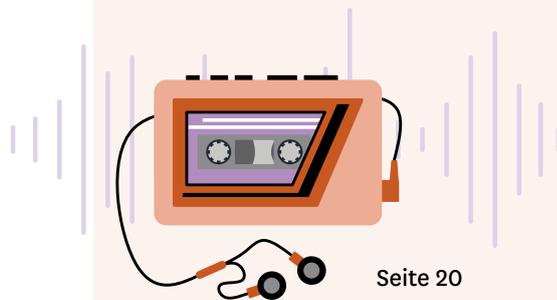
34 Mit den Engel-Reisen fing es an

Gemeinsam die Welt erkunden –
auch die Welt um die Ecke

35 Spenden & Helfen

Jetzt auch online!

Seite 14



Seite 20



Seite 16



Seite 30

Leinen los!

Autorin: Gisela Baltés

Anker lichten.
Fesseln lösen.
Über Bord werfen,
was mich bedrückt und bedrängt.

Den sicheren Hafen verlassen.
Neues wagen.
Mich aufmachen
zu unbekanntem Zielen.

Segel setzen.
Mich vom Wind,
meinen Hoffnungen
und Träumen treiben lassen.

Den Sternen folgen.
Mich führen lassen.
Geführt werden.
Vertrauen.

Die Bewohner:innen unterwegs in der Welt

Wir erobern Mallorca



Endlich war es so weit: Fünf Bewohner:innen der WG Jakob-Uhlmann Straße in Heubach starteten voller Vorfreude gemeinsam mit zwei Mitarbeiter:innen in ihren langersehnten Urlaub.

Schon die Anreise war ein Erlebnis. Mit dem Zug ging es zum Flughafen und auf der Aussichtsterrasse wurden bei Kaffee und Kuchen die ersten Flugzeuge bestaunt. Spätabends erreichte die Gruppe schließlich das Hotel auf Mallorca. Erschöpft, aber glücklich.

Der nächste Tag begann entspannt mit Spaziergängen und Erkundungstouren durch die sonnige Umgebung. Am Pool wurde die mallorquinische Sonne genossen, bevor es am Mittwoch zu einem echten Highlight ging: Drei Bewohner:innen machten sich mit dem Taxi auf den Weg zu den berühmten Drachenhöhlen von Porto Cristo. Diese spektakulären Tropfsteinhöhlen, die bis zu 25 Meter unter der Erde liegen, beherbergen einen der größten unterirdischen Seen der Welt. Zudem sorgte ein klassisches Konzert am Lago Martel für unvergessliche Momente. Währenddessen zog es den anderen Teil zum Stadtbummel und auf kleine Shoppingtouren.

Zurück im Hotel gönnten sich die Bewohner:innen eine wohltuende Rückenmassage im Wellnessbereich, bevor am Abend bei Disco und spanischer Musik ausgelassen getanzt wurde. Tags drauf stand ein weiterer Stadtbummel mit kleinen Einkäufen an und es war warm genug, um am Pool zu entspannen.

Die Abende klangen stets fröhlich auf der Tanzfläche aus. Ein Urlaub voller gemeinsamer Erlebnisse, Entdeckungen und Freude ging zu Ende. Aber die Erinnerungen an die traumhafte Ostküste Mallorcas, an Porto Cristo mit seinem maritimen Flair und die beeindruckenden Höhlen bleiben noch lange lebendig.



Raus aus dem
Alltag, rein ins
Konzertvergnügen



„Wish I had your pair of wings ...“ so beginnt einer der Lieblingssongs von Marina. Marina, eine junge Frau mit Trisomie 21, die bereits einiges in ihrem jungen Leben hinter sich gebracht hat. In schweren Zeiten begleitete sie die Musik der Kelly Family.

Die Kelly Family, die in Marinas Teeniejahren große Konzerthallen füllte und so manches Mädelsherz zum Schmelzen brachte. Marinas Liebling? – Angelo Kelly. Mindestens einmal am Tag hört sie sich ihren Lieblingstitel „An Angel“ an und singt lautstark dazu mit. So ist es selbstverständlich, dass wir die Konzerte der Kellys besuchen müssen.

Diese Konzertbesuche waren so unkompliziert, abenteuerreich, lustig und vor allem der absolute Höhepunkt für Marina. Wir unterhielten uns darüber, was uns wohl erwarten würde denn das Weihnachtskonzert war Marinas erstes Kelly Family Konzert. Sie freute sich so sehr, vor allem, weil wir zuvor ein Fanplakat gestaltet hatten, das sie während des Konzertes hochhalten wollte.

Wir betraten die Halle, die bereits mit vielen Menschen gefüllt war. Das Konzert begann und Marinas Augen füllten sich mit Tränen: Tränen der Freude. Ich war überwältigt von ihrer so von Herzen kommenden Freude. Wir sangen aus vollem Herzen zu den Liedern mit. Hin und wieder haben wir uns hingestellt und miteinander getanzt. Wir hatten riesen Spaß, wir waren glücklich. Gegen Mitternacht lag Marina dann glücklich und zufrieden im Bett und wir versprachen uns bereits den nächsten Konzertbesuch.

Dieser folgte im Mai 2023. Wir hatten Tickets für Angelo Kellys „Mixtape Tour“ in Ludwigsburg. Es war endlich soweit: Marina sollte das erste Mal ihren Lieblings-Kelly live sehen. Dort angekommen bekamen wir vom Personal einen besonders tollen Platz zugewiesen. Hoch oben auf der Empore, ganz nah an der Bühne. Der Moment war gekommen, Angelo betrat die Bühne. Marina stand auf, hielt sich am Geländer fest, hatte Freudentränen in den Augen und rockte den ganzen Abend zu den Songs ab. Sie war so glücklich!



Marina stand auf, hielt sich am Geländer fest, hatte Freudentränen in den Augen und rockte den ganzen Abend zu den Songs ab. Sie war so glücklich!

Auch an diesem Abend versprachen wir uns: es wird weitere Konzerte geben. Gesagt, getan. Dieses Jahr besuchen wir die große Schlagernacht in der Schleyerhalle in Stuttgart, denn auch Schlager hört Marina gerne. Bevor wir dann im Februar 2026 wieder zum Angelo Kelly Konzert „ready to rock“ nach Ludwigsburg fahren.

Natürlich braucht ein Ausflug viel Organisation, von den Medikamenten, über Inkomaterial bis hin zur Wechselkleidung. Es muss an alles gedacht werden. Dennoch ist es das allemal wert. Solche Momente sind für mich so besonders und so wichtig. Eine Abwechslung zum Gruppenalltag, die es hin und wieder einfach braucht.

Man lernt die Bewohner:innen nochmal anders kennen, man teilt die Freude mit ihnen und ist für einen kurzen Moment einfach mal ganz woanders.

La dolce Vita

Urlaub am Gardasee – Sonne,
Eis und viele neue Freunde



*Wir wurden überall mit
einem Lächeln empfangen*



Unsere fünftägige Freizeit an den Gardasee war ein echtes Highlight! Wir haben uns eine Ferienwohnung oberhalb von Bardolino ausgesucht – mit eigener Terrasse, Whirlpool und einem atemberaubenden Blick auf den See. Schon beim Ankommen war klar: Hier lässt es sich leben!

In Bardolino bummelten wir durch die Gassen, gönnten uns das ein oder andere Eis und ließen uns die italienische Küche schmecken. Ein echtes Erlebnis war die Fahrt mit der Fähre nach Salò – vor allem für Janik, der eigentlich Angst vor dem Wasser hat. Es war ihm nicht ganz geheuer, doch er war sehr mutig, überwand seine Angst, traute sich sogar raus auf das Deck – und war danach richtig stolz auf sich!

Auch Daniel hatte seinen großen Auftritt: Er freunde- te sich blitzschnell mit dem Kapitän der Fähre und einigen anderen Männern in Uniform an. Besonders beeindruckend war seine Begegnung mit den „Vigili del Fuoco“, der Wasser- feuerwehr am Gardasee.

Ein weiterer schöner Tag führte uns nach Lazise. Die Promenade dort ist wie aus dem Bilderbuch und bei strahlendem Sonnenschein ließ es sich dort wunderbar spazieren. Dann ging es weiter nach Verona – laut Romeo und Julia, die Stadt der Liebe. Und die hat uns wirklich verzaubert! Bei bestem Wetter saßen wir in einem kleinen Café, direkt gegen- über der Arena di Verona. In der Sonne, mit einem leckeren Cappuccino, vor dieser beeindruckenden Kulisse – das war ein ganz besonderer Moment der Ruhe und des Genießens.

Unser persönliches Highlight war Venedig: Eine Stadt, die wirklich auf dem Wasser steht! Kein Auto weit und breit – stattdessen Boote, Gondeln und Wasserbusse. Wir parkten außerhalb, fuhren mit der Fähre hinein und entdeckten auf dem Rückweg den „People Mover“, eine automatische Hoch- bahn, die uns bequem wieder zum Parkhaus brachte.

Was uns besonders berührt hat: Die Menschen am Gardasee. Ob im Restaurant, auf der Fähre oder unterwegs in der Stadt – wir wurden überall mit einem Lächeln empfan- gen. Offen, herzlich und interessiert – wir fühlten uns sofort willkommen. Diese Herzlichkeit hat unsere Reise besonders gemacht.

Unser Fazit: Der Gardasee ist ein wunderbares Ziel für eine abwechslungsreiche und trotzdem bezahlbare Freizeit. Das Essen war großartig, das Wetter perfekt und die Begeg- nungen mit den Menschen haben unser Herz berührt. Daniel hat sogar schon Ideen, wie die Stiftung bis an den Gardasee wachsen könnte! Wir haben uns rundum wohlgefühlt – und hoffen, dass wir irgendwann wiederkommen.

Autorin: Melanie Aranzulla



Digitale Reisen im Pflegeheim

VR-Brille & CareTable



In Pflegeeinrichtungen eröffnet die Nutzung von Virtual-Reality (VR) Brillen den Bewohner:innen eine faszinierende Möglichkeit, digitale Reisen zu erleben. Diese Technologie ermöglicht es den Senior:innen an Orte zu reisen, die sie vielleicht nie besucht haben oder an die sie sich gerne erinnern. Ob ein entspannender Tag am Strand, ein Spaziergang durch einen malerischen Wald oder sogar ein aufregender Flug über atemberaubende Landschaften – die VR-Brille verwandelt diese Erlebnisse in eine greifbare Realität.

Besonders beeindruckend sind die Erlebnisse wie das Schwimmen mit Delfinen oder der Unterwasserausflug ins Riff. Durch den 360-Grad-Rundumblick fühlen sich die Nutzer:innen, als wären sie tatsächlich vor Ort. Diese intensive Erfahrung fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern regt auch die Sinne an und kann Erinnerungen wecken. Die digitale Realität bietet den Bewohner:innen die Möglichkeit, Aben-

teuer zu erleben, die ihre Lebensqualität steigert und ihnen Freude bereitet. VR-Technologie wird somit zu einem wertvollen Werkzeug, um den Alltag in Pflegeeinrichtungen zu bereichern und den Bewohner:innen unvergessliche Erlebnisse zu schenken.

Auch der Caretable ist ein innovatives digitales Tool, das speziell entwickelt wurde, um Bewohner:innen in Pflegeeinrichtungen aktiv zu unterstützen und zu unterhalten. Durch die Nutzung von Videos und Bildern ermöglicht der Caretable den Senior:innen, virtuelle Reisen zu unternehmen und verschiedene Orte, sowie Erlebnisse zu entdecken, ohne das Haus verlassen zu müssen.

Mit einer benutzerfreundlichen Oberfläche können die Bewohner:innen durch eine Vielzahl von Themen und Zielen navigieren. Ob es sich um beeindruckende Landschaften, historische Städte oder kulturelle Veranstaltungen handelt – die visuellen Inhalte sind

darauf ausgelegt, Erinnerungen zu wecken und Gespräche anzuregen. Diese digitale Reise fördert nicht nur die kognitive Aktivität, sondern auch die soziale Interaktion unter den Bewohner:innen, da sie ihre Eindrücke und Erlebnisse miteinander teilen können.

Darüber hinaus bietet der Caretable die Möglichkeit, personalisierte Inhalte zu integrieren, die auf die individuellen Interessen und Lebensgeschichten der Bewohner:innen abgestimmt sind. Dies trägt dazu bei, ein Gefühl von Zugehörigkeit und Identität zu fördern.

„Durch Fördergelder und Spenden über die Fördervereine, konnten wir inzwischen in drei Pflegeeinrichtungen einen CareTable beschaffen. Danke an alle Förder:innen, die diese Projekte unterstützt haben“, sagt Birgit Mach, Stabsstelle Digitalisierung im Bereich Wohnen und Pflege im Alter.



Video >

Die VR-Brille im Einsatz



in der Stiftung Haus Lindenhof

Ich hätte noch so gerne ...

Der Wunschewagen

→ *Jeder Mensch hat Wünsche und Träume, die er vor sich herschiebt und sich immer wieder sagt, „Das will ich noch unbedingt machen.“ Dinge, wie ein Konzertbesuch, ein Mal schick essen gehen oder sich an einem herrlichen Blick über die Berge erfreuen.*

Doch vieles andere ist oftmals wichtiger, es ist keine Zeit oder der Geldbeutel passt nicht dazu. „Das mache ich dann irgendwann“, sagt man sich. Doch leider ist das Leben für „irgendwann“, in vielen Fällen zu kurz!

Viele Menschen erkranken an unheilbaren Krankheiten, die solche Wünsche und Träume gefährden, unerfüllt zu bleiben, da der Körper nicht mehr mitspielt oder die Tage gezählt sind. Manchmal ist man auch ans Bett gefesselt.

Es gibt jedoch Wünsche und Träume, die auch in der letzten Phase des Lebens noch in Erfüllung gehen können. Da stellt sich aber oft die Frage des „Wie“. Der oder die Wunschende ist selbst nicht mehr mobil, kann nur noch liegend transportiert werden oder benötigt durchgehend pflegerische oder medizinische Unterstützung.



Autorin: Valerie Koch

Über diese Fragen hat sich der ASB (Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V.) Gedanken gemacht, und den „Wünschewagen“ ins Leben gerufen: Der Wünschewagen ist ein Krankenwagen, in dem die medizinische Ausstattung vorhanden ist, aber nicht im Vordergrund steht. Er ist im Innenraum auch nicht so steril gehalten, wie man es von Fahrzeugen dieser Art kennt. Gefahren wird das Auto von medizinischen Fachkräften, die dies ehrenamtlich tun.

Der große Unterschied zu einem „normalen“ Krankenwagen besteht darin, dass im Wünschewagen medizinisch behandelt werden kann, aber z. B. keine Reanimation durchgeführt werden.

Wenn jemand auf der Hin- oder Rückfahrt verstirbt, dann soll und darf es so sein und der Mensch verlässt die Welt mit freudigen Gedanken an die nahende Wunscherfüllung oder den schon erlebten Traum.



Auch in unserem Hospiz Barbara kommt immer wieder dieser Wunsch

Wie bei Frau M. Sie war lange Zeit im Hospiz und hatte eine jugendliche Tochter, mit der sie so gerne noch ein schönes Erlebnis haben wollte. Eine gemeinsame Unternehmung – ein Mama-Tochter-Tag, der in Erinnerung bleibt. Der Wünschewagen machte eine Fahrt nach Stuttgart ins Musical möglich. Die Kosten für den Musicalbesuch wurden in diesem Fall über Spenden finanziert.

Ein anderer Gast wollte noch einen gemeinsamen Ausflug mit seiner Familie ins Allgäu unternehmen. Die Planungen liefen, doch die Erkrankung war schneller. Noch vor der Umsetzung des Wunsches zog er ins Hospiz Barbara. Ein Herzenswunsch schien zu platzen. Das Team des Wünschewagens bekam dies mit und vollendete die Planung: Er und seine Familie fuhren ins Allgäu.

Ist es nicht schön, dass es Personen gibt, die ihre Freizeit dazu nutzen, sterbenden Menschen und deren Angehörigen noch eine große Freude zu bereiten?

Diese Leistung wurde schon durch die VfB-Stiftung honoriert. Sie überreichte dem Wünschewagen die Gerhard-Mayer-Medaille 2025, eine Auszeichnung für ehrenamtliche Menschen, Organisationen und Einrichtungen mit besonderem Engagement.



Die Wünschewagen des ASB sind in ganz Deutschland unterwegs.

wuenschewagen.de

Auf der Karibikinsel
Curaçao wird Mara
tierisch unterstützt.

Mit Delfinen neue Welten entdecken



Delfintherapien können bei Kindern mit Behinderung auf mehreren Ebenen wirken: Sie kann die kognitive und motorische Entwicklung fördern, die Kommunikationsfähigkeit und das sozial-emotionale Verhalten verbessern sowie das Selbstvertrauen stärken. Studien und Erfahrungsberichte zeigen, dass Kinder nach der Therapie oft selbstsicherer, kommunikativer und emotional ausgeglichener sein können. Auch Mara aus der Grundstufe 3 der Martinus Schule ist schon mit Delfinen geschwommen. Ihre Mutter Julia erzählt uns davon.



Es war eine lange und anstrengende Reise mit 20 Stunden Reisedauer für unsere Tochter Mara, eine 5-Jährige mit Angelman-Syndrom, sowie für ihre kleinen Geschwister mit zweieinhalb Jahren. Durch das "priority handling", das wir durch Maras Behinderung hatten, konnten wir an den langen Warteschlangen von Zoll-, Gepäck- und sonstigen Kontrollen vorbei. Dadurch hatten wir glücklicherweise weniger Wartezeit, was für uns alle sehr viel angenehmer war.

Dann hieß es erstmal ankommen und die Zeitverschiebung von sechs Stunden verkraften. Wir erkundeten die Umgebung und zum ersten Mal waren unsere Kinder am Meer. Im Vorfeld der Reise hatten wir uns ein Auto gemietet, sodass wir die Insel am Wochenende auch auf eigene Faust erkunden konnten. So besuchten wir eine Straußenfarm, verschieden Strände, Sightseeing Willemstadt, Fort Beekenburg und erkundeten die Insel bis zum Westpunkt.

Unsere Ferienwohnung war nur 500 m vom Sea Aquarium und dem Dolphin Therapy & Research Center entfernt. Am Montagmorgen ging es um 10.30 Uhr los. Jedes Kind bekam eine Therapeutin und eine Therapieassistentin zugeteilt, die sie für die komplette Zeit begleitet hat. Maras Begleiterinnen Tamina und Franzi bauten ein vertrauensvolles Verhältnis zu ihr auf, sodass die Therapie gut funktionierte.

Eine Therapie mit zwei Stunden gliedert sich in zwei Hälften: Die erste Hälfte ist individuell gestaltet und findet im Therapieraum statt. Bei Mara war das z.B. den Ablauf der Therapie mit Bildkarten zu erklären und Parcours auf unterschiedlichen Untergründen zu gehen, um die Wahrnehmung zu schulen.

Der zweite Teil fand dann im Wasser statt: Badesachen und ein kurzärmeliger Neoprenanzug wurden angezogen und schon ging es los ans Dock. Hier bekam jedes Kind seinen Delfinpartner zugeteilt - Mara hatte Nubia. Unterstützt durch einen Schwimmgurt ging es ins Wasser, wo mithilfe von Handzeichen mit den Delfinen gearbeitet wurde. So musste Nubia etwa einen Ball wiederbringen, der von Mara geworfen wurde. Es wurde getanzt, zusammen geschwommen und noch vieles mehr. Zwischendurch ging es auch immer wieder mal raus ans Dock, um weiter mit Mara zu üben. Sie konnte sich sehr gut auf Nubia einlassen und hatte keinerlei Berührungängste.



Als Mara geduscht und wieder angezogen war, kam sie überglücklich und „k.o.“ zu uns zurück und wir genossen nach dem Mittagessen gemeinsam die Zeit am Pool oder am Strand, bei Temperaturen von bis zu 40 Grad.

Für uns Eltern war während der Therapiezeit auch einiges geboten: Vorträge, Seminare und Workshops. So bekamen wir bei einem Gespräch mit einer Psychologin beispielsweise Tipps und Ansätze, wie wir persönlich besser mit Maras Behinderung in der Öffentlichkeit umgehen können. Für die Geschwisterkinder fanden ebenfalls Programme statt. Leider waren unsere Zwillinge hierfür noch zu jung.

Zweimal durften wir während der Therapiezeit mit ans Dock und Mara zuschauen. Zusätzlich wurde einmal auch ein Familienschwimmen angeboten. Für uns war es sehr interessant, wie sich so ein Delfin anfühlt und es war ein Erlebnis, sich von ihm durchs Wasser ziehen zu lassen.

Mara hat durch die Therapie ein besseres Körpergefühl entwickelt. Es waren nicht die großen Veränderungen, die sichtbar waren. Aber für uns waren es viele kleine Schritte, die den Alltag erleichterten. Eine Aussage meines Bruders ist mir immer noch im Kopf: „Mara sieht mich jetzt an und nicht mehr durch mich durch.“ Sie war im Hier und Jetzt besser angekommen. So war eine Kommunikation mit ihr besser möglich, was den Alltag deutlich verbessert.

Es war eine aufregende, aber auch anstrengende Zeit für die ganze Familie, auf die wir sehr gerne zurückblicken und auch sehr gerne wiederholen würden.



Mara mit ihrer Therapeutin Franzi

Es waren nicht die großen Veränderungen, die sichtbar waren. Aber für uns waren es viele kleine Schritte, die den Alltag erleichterten.

Pilgern geht unter die Haut

Autoren: Johannes Blaurock und Andreas Rudolph



Wie Menschen mit und ohne Behinderung in Assisi aufblühen

→ ***Franziskanisch pilgern, das heißt: Menschen mit und ohne Behinderung machen sich gemeinsam auf den Weg. Die sogenannte „Franziskusgruppe“ hat sich genau das zum Ziel gesetzt.***

Gemeinsame Treffen in der Franziskuskapelle Bettringen bilden über zwei Jahre hinweg den Beginn einer spannenden Reise von Begegnungen, die unter die Haut gehen. Neben dem Kennenlernen der Gruppe und Berichten aus dem Leben des Hl. Franziskus, geht es auch immer darum, die Freude und den Glauben mit anderen zu teilen. So sind z.B. neue Krippenfiguren entstanden und jedes Jahr bereiten einige Teilnehmer:innen den Gottesdienst im Grünen zum Felixfest im Mai vor. Den absoluten Höhepunkt bildet die Fahrt nach Assisi. Eine Woche leben wir mit drei Franziskanerinnen von Sießen in der Casa della Pace in Assisi. Franziskanisch leben heißt in doppeltem Sinne ganz einfach zu leben: miteinander kochen, essen, aufräumen, singen und beten, im Haus das tun, was notwendig ist:

den Fensterladen reparieren, Rasen mähen, Hecken schneiden. Jeder und jede tut das, was er oder sie kann.

Nach dem Mittagessen und einer kleinen Siesta kommt das Highlight jeden Tages: Geführt von einer Schwester geht's auf Spurensuche in Assisi, dem Heimatort des Heiligen Franziskus. Der Weg führt durch sonnige Olivenhaine talwärts nach San Damiano. Oder nach Santa Maria degli Angeli, kurz Portiunkula, wo wir in die große Hallenkirche eintreten, in der die kleine Kapelle steht, in der Franziskus mit seiner noch jungen Gemeinschaft täglich gebetet hat. Auf dem Monte Subasio stehend und den Blick über das hügelige umbrische Land schweifend, lässt erahnen, warum Franziskus gerne ganz alleine dorthin kam. Während Bruder Wind einem um die Ohren weht, kommt einem unwillkürlich der Sonnengesang in den Sinn, in der Franziskus die Schönheit der Schöpfung besingt und Gott dafür dankt.

Und da gibt es noch diese ganz persönlichen Erlebnisse, die nachdenklich machen, die einen zum Staunen bringen und den Blick auf das Wesentliche lenken. Ein Einblick:

Jürgen Krieg, der bekannte Künstler vom Lindenhof flankierte mit seinem Strohhut in „Herrmann-Hesse-Manier“ die Hände auf dem Rücken verschränkt, etwas hinter der Gruppe her. Er begrüßte die freundlichen Menschen, die vor ihren



Haustüren saßen oder sah sich die Auslagen in den zahlreichen Geschäften entlang der Straße an. Plötzlich ergoss sich aus einem dunklen Hauseingang heraus der schmutzige Inhalt eines Putzeimers direkt vor seine Füße. Jürgen Krieg bemerkte es, hob seinen Hut und grüßte die Signora freundlich mit den Worten: „Schiff ahoi!“ und lief mit feuchten Socken unbekümmert weiter.

Nach dem großen Erdbeben in Assisi mussten viele Gebäude gesichert und saniert werden. Da die Kirche von San Damiano aus diesem Grund gesperrt war, organisierte Sr. Angelika den Schlüssel für eine Seitenkapelle, die wir dann ganz alleine für uns hatten. Sie berichtete, dass Franziskus an diesem Ort sein bekanntes Lied, den Sonnengesang, gedichtet habe. Um diese Begebenheit zu untermalen, stimmte Sr. Angelika an der Orgel den Choral: „Großer Gott, wir loben dich“ an. Bernd, gerade noch beschäftigt, den Raum durch seine starken Brillengläser hindurch erkundend und dem Bericht der Schwester lauschend, blieb im Kirchenraum stehen, nahm den Rhythmus und die Melodie mit einem perfekt intonierten „la,la,la“ auf. Alle Stimmen im Raum verblassten, als er, alles um sich herum vergessend, mit kräftig-durchdringendem Tenor sein Loblied zum Himmel steigen ließ. Ganz in seinem Element übernahm er anschließend entschlossen den Orgeltisch und improvisierte. Unvergessliche Momente, die unter die Haut gehen!

Da ist Herta, die Rentnerin, die ein Leben lang ihren Eltern und Geschwistern in Haus und Hof geholfen hat. Auf der Isola Polvese im Lago di Trasimeno waren wir unterwegs zu einer Kapelle, die dringend saniert werden müsste. Wir wollten das Erlebnis, von dem Franziskus berichtete, nachempfinden, als er in San Damiano, die Stimme vernahm: „Baue meine Kirche auf!“ Auf dem sonnigen Weg, gesäumt von jahrhundertealten Olivenbäumen, fand Herta eine schwarze Olive auf dem Boden. Sie hob die Olive auf, ließ sie zwischen zwei Fingern von der Sonne bescheinen und erklärte uns mit einem strahlenden Gesicht: „Das ist für Öl, zum Kochen in der Küche! Sehr gut!“

Wer einmal in Assisi war, der nimmt etwas mit, das bleibt. Petra hat etwa seit ihrer Pilgerreise für sich entdeckt, wie schön es ist, gemeinsam Gottesdienst zu feiern. Sie hat ihren Platz direkt neben dem Pfarrer am Altar gefunden. Das mag auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen, hat aber einen guten Grund: Direkt neben dem Pfarrer hört man am besten den vertrauten Klang der Worte. Und: Im Stehen gelingt es viel besser, den Rhythmus der Lieder im Körper zu spüren, um ganz dabei zu sein. Gertrud hat ihre Eindrücke in Assisi in Bildern verarbeitet. Eines davon trägt den Titel: „Franziskus war ein Mensch wie wir – auf dem Weg!“ Franziskanisch pilgern: da bleibt etwas, was die Herzen berührt und Menschen miteinander verbindet.

Wer einmal in Assisi war, der nimmt etwas mit, das bleibt.



Mitarbeiter:innen
unterwegs



*Mit dem Rad ist man
in der Natur einfach
mit der richtigen
Geschwindigkeit
unterwegs, um alles
genießen und Land
& Leute kennenler-
nen zu können*

Pfeuffers Radreisen

→ *Vor circa zehn Jahren hat Norbert Pfeuffer seine Freude am Radeln entdeckt und macht seitdem immer wieder ganz besondere Radreisen.*

In seiner Freizeit begleitet er seit sieben Jahren Gruppen mit ca. 20 Teilnehmer:innen als Radguide auf einer 450 Kilometer langen Alpenüberquerung von Salzburg nach Grado in Italien. Er fährt voraus und ein zweiter Guide fährt hinterher, um sicherzustellen, dass niemand „auf der Strecke bleibt“. Für die Reisenden sei das ein Rundum-sorglos-Paket: Gepäcktransport, Verpflegung und auch die Hotels sind gebucht. „Ich war als Guide aber auch schon auf anderen Touren, z.B. vom Gardasee nach Rom oder der Tour ‚Donaudelta‘ von Ungarn über Rumänien und Bulgarien zum Schwarzen Meer mit dabei“, erzählt Pfeuffer, der von sich sagt, „eigentlich bin ich gar nicht so ein sportlicher Typ!“

Ein E-Bike besitzt der 58-Jährige nicht, er hat sich vor Jahren ein gebrauchtes Fahrrad mit leichtem Rahmen aus Carbon gekauft.

Norbert Pfeuffer ist Qualitätsmanagementbeauftragter und Fachkraft für Arbeitssicherheit im Bereich Wohnen und Arbeiten für Menschen mit Behinderung der Stiftung Haus Lindenhof.

Ansonsten ist er auch viel in der näheren Umgebung unterwegs: „Da ich (noch) mit einem normalen Rad unterwegs bin, fahre ich wegen der Höhenmeter gerne Flüsse entlang. So z.B. Kocher, Jagst, Donau, Neckar, Main, Rhein, Tauber, Lahn, Rems, Lein, Lech, Mosel, Iller. Zu meinen Highlights gehören aber der spanische Jakobsweg und die Touren ‚Rund um Deutschland‘ (2020 bis 2022) sowie ‚Rund um die Schweiz‘ (2024).“

Als das Reisen wegen der Corona-Pandemie schwierig wurde, setzte er sich mit einer Gruppe von fünf Radlern auf sein Fahrrad. Sie umrundeten an 55 Radtagen, in sechs Blöcken, auf drei Jahre verteilt, die Bundesrepublik Deutschland. Vom Bodensee aus, im Uhrzeigersinn eine Strecke durch wunderschöne und ganz unterschiedliche und vielfältige Landschaften, schwärmt er, mit insgesamt ca. 4.930 Kilometern. Die Tour ‚Rund um die Schweiz‘ hat er allein gemacht, Start und Ziel war die Stadt Bregenz. Täglich ca. 100 Kilometer. Gefragt nach den Highlights auf dieser Tour: „Die Berge und Bern“, doch auch der Genfer See, St. Moritz und das Engadin seien besondere Höhepunkte gewesen.

Für diesen Sommer hat sich Pfeuffer eine Tour rund um die Beneluxstaaten Belgien, Niederlande und Luxemburg vorgenommen.



Autor: Clemens Beil

Jedes Jahr ein Sehnsuchtsort



**Bettina Arlt leitet
unser Pflegeheim
St. Josef in Salach.**

Reisen ist für mich weit mehr als nur Urlaub – es ist meine große Leidenschaft.

Meine letzte große Reise führte mich nach Japan, ein Land, das mich schon lange fasziniert hat. Besonders beeindruckt haben mich Kyoto und der majestätische Mount Fuji. Irgendwie hat mich dieser Berg an den Hohenstaufen erinnert, den ich von meinem Schlafzimmer aus sehen kann – fast wie ein Stück Heimat in der Ferne.

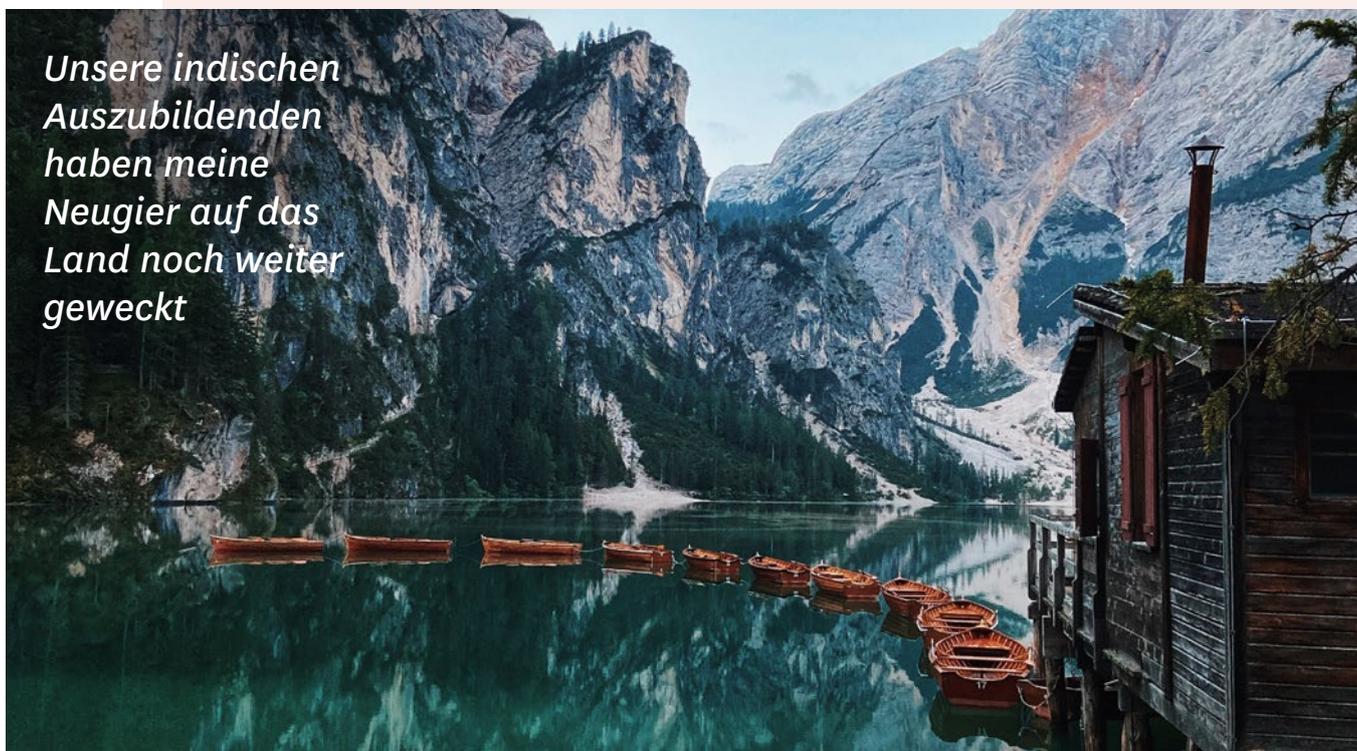
Jedes Jahr setze ich mir das Ziel, zwei neue Orte zu entdecken und einen vertrauten Sehnsuchtsort zu besuchen. Manche Ziele ziehen mich immer wieder magisch an, wie Kapstadt, wo ich mittlerweile über zehnmal war, oder Los Angeles. Aber die Welt ist groß, und ich habe noch lange nicht genug gesehen. Und genau deswegen breche ich dieses Jahr mit meiner eigenen Regel und wage gleich drei neue Reiseziele: Im Mai geht es nach Sardinien, im August auf die Färöer Inseln und im Herbst folgt das Highlight – das Goldene Dreieck Indiens mit Delhi, Agra und Jaipur, kombiniert

mit der spirituellen Stadt Rishikesh. Die Beatles haben dort eine prägende Zeit verbracht, und als großer Fan floss das mit in die Reiseplanung. Aber auch unsere indischen Auszubildenden haben meine Neugier auf das Land noch weiter geweckt.

Ich habe schon viele Orte erkundet – von Hawaii über Vancouver, die malerischen Strände Mexikos, das schöne Wien (mit ganz viel Zeit in Kaffeehäusern), die Cliffs of Moher bis hin nach Island. Letztes Jahr habe ich mit der Chinesischen Mauer eines der neuen Weltwunder besucht, dieses Jahr steht das Taj Mahal auf dem Programm. Vielleicht schaffe ich ja irgendwann alle?!

Und was kommt nächstes Jahr? Ganz oben auf meiner Liste stehen Neuseeland und Schweden. Aber wer weiß – manchmal sind es ja gerade die unerwarteten Reisen, die am meisten in Erinnerung bleiben.

Unsere indischen Auszubildenden haben meine Neugier auf das Land noch weiter geweckt



Urlaub im Kopf

Wir laden Sie
ein, zu drei kleinen
Auszeiten durch
mediale Reisen

→ *Manchmal ist es dringend
Zeit für eine ganz unkom-
plizierte Reise, einfach im
Kopf. Hierbei unterstützen
uns Bilder, Bücher, Filme
und auch Musik.*

Ein moderner Klassiker der
Reiseliteratur nimmt uns mit nach
Panama, oder wie war das nochmal?

Video ↗ *„Oh wie schön ist Panama“
von Janosch*



Eine entspannende Traumreise
können Sie hier antreten:

Audio ↗ *Geführte Meditation
von Nina Beste*



Musikalisches Reisefieber kön-
nen Sie auch auf unserer extra
erstellten „Weltentdeckungs-
Playlist“ bekommen



Playlist ↗ *Gemeinsam die Welt entdecken
von der Mittendrin-Redaktion*

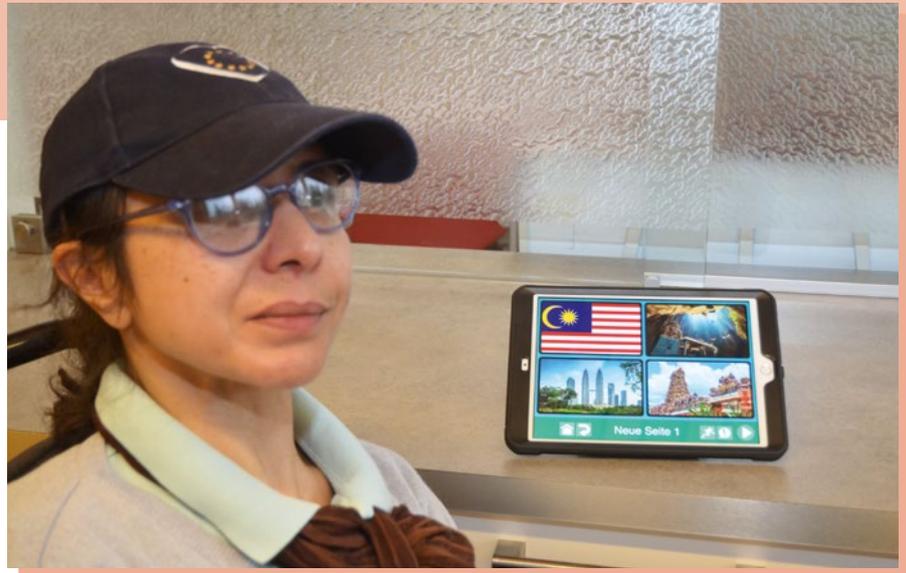
Wie Digitalisierung Welt(en) eröffnet



Miriam Pieper auf digitaler Weltreise



Als junge Frau war Miriam Pieper Profitänzerin und liebte es, in der Welt umherzureisen. Doch nach einem tragischen Unglück lag sie lange im Wachkoma. Seitdem sitzt die heute 44-jährige im Rollstuhl und leidet an einer komplexen Aphasie. Das bedeutet, sie kann nicht sprechen. Kommunizieren kann sie aber mit Hilfe ihres Tablets und hilfreicher Software.



Das ermöglicht ihr auch, weiterhin ihrem Hobby nachzugehen. Sie interessiert sich für fremde Länder und erstellt dazu auf ihrem Tablet Reiseblogs. Aktuell entsteht einer über Bulgarien. Reiseblogs über Dänemark, Jordanien, Katar, Kroatien, Malaysia, Nigeria, Tansania oder die Ukraine hat sie schon fertiggestellt.

Ein neues Land erschließt sie sich immer zuerst über dessen Flagge. Der erste Beitrag erläutert die Bedeutung

ihrer Farben und Symbole. Danach recherchiert sie mit großer Begeisterung im Internet oder in Büchern, welche die jeweils interessantesten Attraktionen und Reiseziele im Land sind und beschreibt sie in Wort und Bild. Momentan den bulgarischen Nationalpark Rila mit seinem höchsten Berg Musala, in Katar die Skyline Dohas, das Museum für islamische Kunst oder die künstliche Halbinsel Pearl, in Dänemark das beeindruckende Naturschauspiel, den „Tanz der Stare“, oder in Jordanien die Felsenstadt Petra und das Biosphären-

reservat Wadi Mujib. Beim Schreiben ihrer Texte legt sie immer viel Wert auf die richtige Grammatik und Rechtschreibung, erzählt Alexandra Jung. Sie arbeitet als Kunsttherapeutin und Fachkraft für Unterstützte Kommunikation in der Stiftung Haus Lindenhof und unterstützt Miriam Pieper beim Erstellen ihrer Reiseblogs aber auch dabei, mit ihrer Umwelt mittels technischer Hilfen kommunizieren zu können. Denn nicht sprechen zu können, bedeutet nicht sprachlos zu sein.

In ihren Reiseblogs erschließt sie sich die Welt, die sie als Rollstuhlfahrerin leider nur sehr schwer selbst bereisen kann. Eine kleine, dreitägige Reise an den Bodensee hat sie im letzten Jahr aber doch mitmachen können. Auch darüber hat sie einen Blog erstellt. Besonders beeindruckt haben sie da Friedrichshafen und der Affenberg in Salem mit seinen vielen Störchen. Jetzt in diesem Sommer aber kann sie sich auf noch eine Reise nach Paris freuen, die ihr die Mitarbeiter:innen auf ihrer Wohngruppe ermöglichen.



In ihren Reiseblogs erschließt sie sich die Welt, die sie als Rollstuhlfahrerin leider nur sehr schwer selbst bereisen kann.



Mitarbeiter:innen
unterwegs

Reisen schweißt zusammen

Im Rahmen des Freiwilligen-
dienstes haben vier FSJler:innen
u.a. drei Seminare und eine
Bildungsreise unternommen,
von der sie uns erzählen.

„Das Seminar endete mit einer einwöchigen Bildungsreise nach Krakau. Nach einer 15-stündigen Busfahrt sind wir dort angekommen und haben uns direkt auf den Weg in die Stadt gemacht.

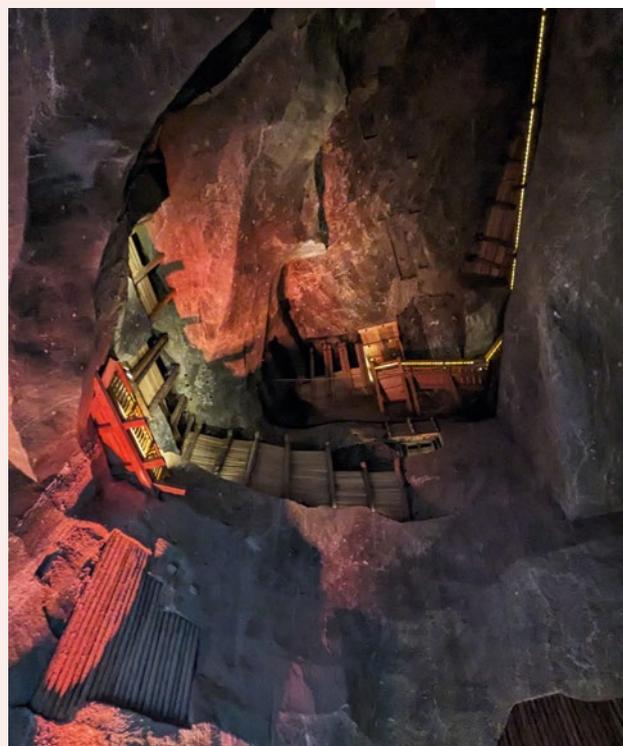
Unsere Highlights der Woche waren die Stadtführung, das Salzbergwerk Wieliczka, die polnische Küche und die historische Innenstadt. Die Führung durch das KZ Auschwitz/ Birkenau war sehr bewegend und eindrücklich.

Die Freizeit konnten wir seminargruppenübergreifend gestalten und haben viele Abende in der Gemeinschaft verbracht.

Die sieben Tage in Krakau haben uns als Seminargruppe nochmals mehr zusammengeschweißt. Wir sind dankbar für diese Reise und können das Erlebnis jedem empfehlen.“



Wir sind dankbar
für diese Reise und
können das Erlebnis
jedem empfehlen



Jolina, Leni, Fiona und Lenny leisten ihr Freiwilliges Soziales Jahr über das DRK Aalen in der Martinus Schule



Zwischen & Fernweh

*Unser Weg hat uns aus
unserer albanischen
Heimat über ein
Freiwilliges Soziales*

*Jahr bei der Stiftung Haus Lindenhof nach Deutschland
geführt – mitten hinein in ein neues Leben. Wir haben mit
Menschen mit Behinderung gearbeitet
und dabei nicht nur anderen geholfen,
sondern auch uns selbst neu entdeckt.*

& Heimkehr

Es war die Sehnsucht, etwas Gutes zu tun, die uns bewegt hat. Die Neugier auf das Leben in einem anderen Land. Und ganz ehrlich – auch das Fernweh. Wir wollten reisen. Wir dachten: Von Deutschland aus liegt uns die Welt zu Füßen. In Albanien träumten viele von Amerika, wir aber hatten unseren „Germany Dream“.

Als wir eine nach der anderen nach Deutschland kamen, war alles fremd. Die Sprache, die Kultur, die Menschen. Das Reisen wurde für uns nicht nur ein Abenteuer, sondern ein Trost gegen das Heimweh. Ein Mittel, um beschäftigt zu bleiben, uns inspirieren zu lassen und das Neue mit offenen Armen zu empfangen. Wir lernten, andere Kulturen zu verstehen, Vorurteile loszulassen, neue Blickwinkel zuzulassen. Und mit jeder Reise, mit jeder Begegnung wuchs der Wunsch, noch mehr zu sehen, noch mehr zu erleben.

Und genauso war es. Jedes Mal entdeckten wir etwas Neues – sei es die Natur, die Menschen, das Klima oder die Küche. Wir fanden Gemeinsamkeiten und lernten, Unterschiede nicht nur zu akzeptieren, sondern zu feiern. Nichts war mehr fremd, nur anders.

Es gab Momente, in denen die Welt so riesig war, dass unsere Sorgen klein wurden. In solchen Augenblicken verschwinden Grenzen. Es zählt nicht, woher man kommt, was man hat oder was man beruflich tut. Es zählt nur, dass man Mensch ist.

Doch bei aller Liebe zum Reisen: Es gibt nichts Schöneres, als nach Hause zu kommen. Die Frage ist nur – wo ist unser Zuhause? Albanien, Delvina, das Haus unserer Eltern – das bleibt für immer in unserem Herzen. Aber auch Deutschland ist unser Zuhause geworden. Wenn wir in Albanien landen, fühlt es sich an, als wären wir nie weg gewesen. Und wenn wir in Deutschland zurück sind, ist es, als wären wir nie fort gewesen. Wir leben in diesem Zwischengefühl – zwischen Herkunft und Ankunft, zwischen Wurzeln und Flügeln.

Die Welt ist groß. Wunderschön. Voller Türen, die sich öffnen, wenn man mutig ist. Und jede Reise zeigt uns eine neue – eine, durch die wir gehen, ein Stück reicher, ein Stück weiser, ein Stück verbundener mit dieser Erde.

Ihre zahlreichen Reisen führten sie u.a. nach La Paz/ Bolivien (oben) und Rio de Janeiro/Brasilien (unten)



Die vier Schwestern Irina, Julisa, Silvana und Sarande Cama stammen aus Albanien und arbeiten bei der Stiftung Haus Lindenhof mit Menschen mit Behinderung.

Warum in die Ferne schweifen?

Ostwürttemberg
Edition



Unsere Tipps zum Entdecken und Verreisen vor der Haustür in Ostwürttemberg.

„Eins & Alles“
Erfahrungsfeld der Sinne
Welzheim



Weiterweg Kunst-
& Erlebnispfad
Gschwend



Altstadt
Schwäbisch Gmünd



Kloster &
Schelmenklinge
Lorch



St. Salvator
Wallfahrtskirche & Kreuzweg
Schwäbisch Gmünd



Märklinmuseum
Göppingen



„Wiege der Staufer“
Burg Wäscherschloss
Wäschenbeuren



Wasserberghaus
Aussichtspunkt
Göppingen



Kaltes Feld
Schwäbische Alb



Wallfahrtskirche
Schönenberg
Ellwangen



Schloss ob Ellwangen
Ellwangen



Tal der Blinden Rot
& Hammerschmiedsee
Abtsgemünd

Landes-
gartenschau
2026
Ellwangen



Besucherbergwerk
„Tiefer Stollen“
Wasseralfingen



Explorhino
Wissenschaftsmuseum
Aalen



Aalbümle
Aussichtsturm &
Abenteuerspielplatz
Aalen



Remstal-Radweg
von Aalen
bis Remseck am Neckar



Dreikaiserberge
Hohenstaufen,
Rechberg & Stuißen
Schwäbische Alb



Brenz-Ursprung
Königsbronn

Eselsburger Tal mit
Steinernen Jungfrauen
Eselsburg



Charlottenhöhle
Giengen a. d. Brenz

Steiff-Museum
Giengen a. d. Brenz





Wie haben ältere Menschen
in ihrem Leben die Welt erobert?

Birgit Mach aus dem Bereich Wohnen und Pflege
im Alter hat eine Interviewreihe gestartet.



In Erinnerungen
schwelgen



Reise ans Nordkap

Eine wunderbare und unvergessliche Reise hat Frau Metzger zusammen mit ihrem Mann unternommen. Ihr Mann war bei der Marine und so wurden die Urlaube immer mit Wasser verbunden, so auch die Reise mit dem Kreuzfahrtschiff zum Nordkap.

Es muss ein ganz besonderes Erlebnis gewesen sein: Mitten in der Nacht, in einem kleinen norwegischen Hafen anzukommen und das faszinierende Naturschauspiel der Nordlichter zu beobachten. Viele Reisende konnten so zum ersten Mal Zeug:innen dieses magischen Lichts werden. Die Geschichten über die verschwundenen Boote, die durch die Nordlichter irritiert wurden, fügten dem Ganzen eine geheimnisvolle Note hinzu.

Die Reise fand im Sommer statt, zu einer Zeit, in der es in Norwegen nie Nacht wird. So konnten die Bewohner:innen des kleinen Orts mitten in der Nacht ihre Geschäfte öffnen und den Reisenden ihre traditionellen Mützen, Schals und Handschuhe zum Kauf anbieten.

Die Weite des Landes, die kleinen Häuser und natürlich die Fjorde waren sehenswert. Das Land vom Schiff aus zu erleben und vor allem jeden Tag einen anderen Ort anzufahren machte die Reise zum besonderen Erlebnis.

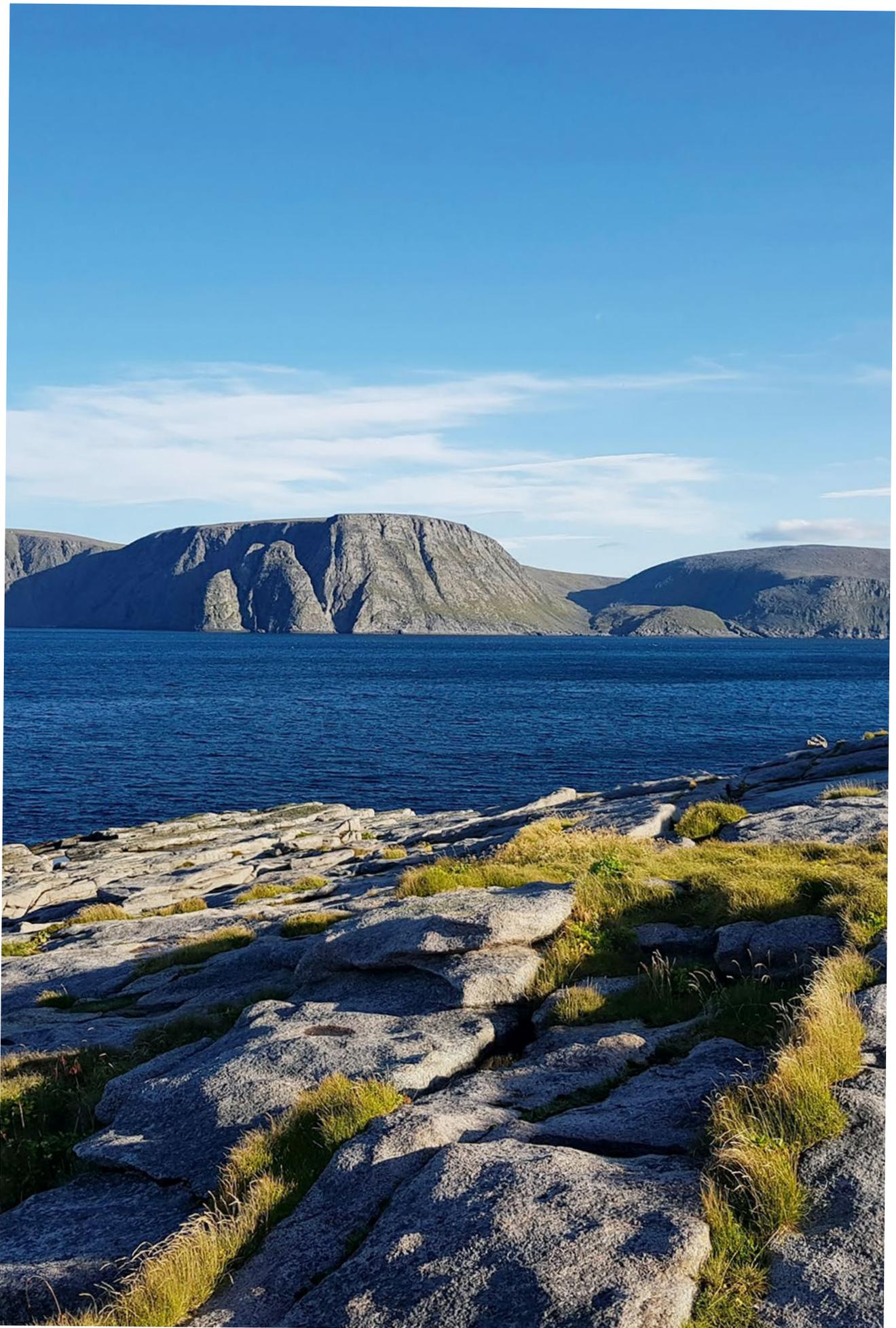
Das Leben an Bord war für alle ein neues Gefühl. Nach der langen Kriegszeit war man es nicht gewohnt vorzügliches Essen zu genießen und das abendliche Showprogramm zu erleben. Das Kapitänsdinner im langen Abendkleid, Themenabende mit entsprechendem Outfit und natürlich, der Luxus und das Ambiente welches die Kreuzfahrtschiffe boten.

Frau Metzger: „Das war das Schönste, was ich jemals erlebt habe. Vor allem musste ich nicht viel laufen und konnte das Leben an Bord genießen.“



Das Nordkap ist ein bekanntes Felsplateau auf der Insel Magerøya in Norwegen und wird oft als der nördlichste Punkt des europäischen Festlandes angesehen. Es liegt etwa 514 Kilometer nördlich des Polarkreises und rund 2.100 Kilometer südlich des Nordpols.

Obwohl das Nordkap nicht der absolut nördlichste Punkt Europas ist, ist es aufgrund seiner leichten Erreichbarkeit und der markanten Felsklippen ein beliebtes Touristenziel. Die Klippen fallen etwa 300 Meter steil ins Eismeer ab.



Vom Rhein ins Maori-Dorf Wakare-warewa



In Erinnerungen
schwelgen



→
Es ist ein sonniger Freitagvormittag, an dem Birgit Mach das Zimmer von Frieda Schmidt im Abtsgmünder Pflegeheim St. Lukas betritt.

„Ich bin etwas aufgeregt und habe mir von meiner Nichte alle Bilder und Alben aus meiner alten Wohnung bringen lassen“, so wird Frau Mach von Frau Schmidt in ihrem selbst eingerichteten Zimmer empfangen.

Auf dem Tisch steht bereits der Diabetrachter und zahlreiche Diakassetten befinden sich in einem großen Korb. Rund 1.000 Bilder, fein säuberlich beschrieben, sortiert nach Reise und Datum.

Es sind Bilder aus der ganzen Welt, die von Frau Schmidt und ihrem verstorbenen Mann bereist wurden.

Frau Schmidt ist gebürtige Abtsgmünderin. Sie hat lange Zeit bei Triumph gearbeitet und ist der Liebe wegen nach Freistett am Rhein gezogen. Durch den Wohnort an der französischen Grenze hat ihr Mann viele Sprachen gesprochen und so zog es die beiden hinaus in die weite Welt.

„Nur durch die Heirat und die Sprachkenntnisse meines Mannes hatte ich die Chance auf Reisen zu gehen und viele schöne Dinge auf der Welt kennenzulernen“, erzählt sie.

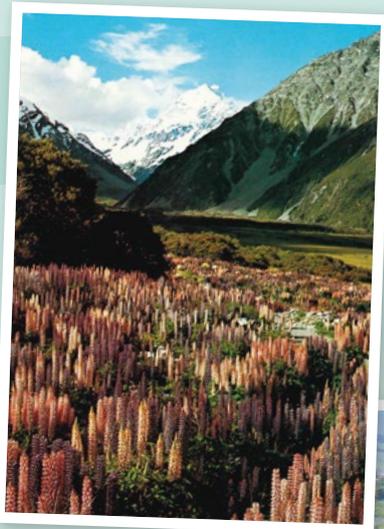
Und das begann am 25. Oktober 1980 mit einer Weltreise nach Hawaii, Neuseeland und Australien.

Von Stuttgart aus begann die Reise zunächst nach Honolulu/Hawaii. 300 Passagiere waren an Bord der Maschine nach Auckland/Neuseeland. 23 Personen zählten zur Reisegruppe, Teilnehmer:innen von Hamburg bis nach Konstanz und sogar aus der Schweiz. „Landschaftlich hat wohl kaum ein anderes Land so viel an Un-

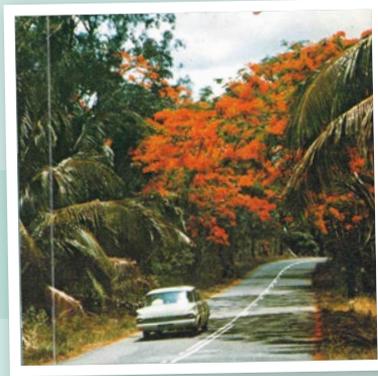
terschieden und Bewundernswertem zu bieten. Wir lernten die Kiwi-Frucht kennen, die sehr köstlich schmeckte“, freut sie sich.

Und weiter: „Wir haben die Glühwürmchen-Grotten besichtigt, tolle Landschaften gesehen, das Maoridorf „Wakare-warewa“ besucht, Folkloretänze der Maoris bestaunt und Schwefelquellen gesehen. Das Essensangebot in den Hotels und die Shows, die dort am Abend angeboten wurden, brachten unsere Reisegruppe zum Stauen.“ Es waren Erfahrungen, die erst weit nach der Reise tatsächlich verarbeitet werden konnten. „Das war eine unvergessliche Reise und ich habe heute noch wunderschöne Erinnerungen daran“, schwelgt sie.

Mit diesem Erlebnis beginnt die Reiseleidenschaft des Ehepaars Schmidt. Mit jeder Erzählung leuchteten die Augen von Frieda Schmidt mehr – Erinnerungen sind Seelenarbeit.



Das "Rollende Hotel"



Weltreise Hawaii – Neuseeland – Australien



HongKong



Argentinien

„Zuhause am Rhein haben wir sehr schön gewohnt, die Umgebung und die Nähe zu Frankreich waren super, aber trotzdem wollten wir mehr von der Welt sehen.“ Die Schmidts entdeckten das „Rollende Hotel“ und waren fortan mit speziellen Reisebussen auf Expedition unterwegs. Die Reisegruppengröße lag zwischen 20 und 40 Teilnehmer:innen. Übernachtet wurde dabei in den Rotelkabinen, die sich auf einem separaten Anhänger befanden.

Diese Art des Reisens brachte das Ehepaar Schmidt u.a. nach China, Sri Lanka, Japan, Indien, Brasilien, Island, Türkei, Irland und England. All die Dias die damals entstanden sind, hat Frieda Schmidt fein säuberlich in Kassetten einsortiert und beschriftet. In ihrem Zimmer in St. Lukas, kann sie die Erinnerungen mit einem kleinen Diabetrachter ansehen und sich über die vielen Erlebnisse freuen, die sie gemeinsam mit ihrem Mann erlebt hat. „Die Stunden vergehen wie im Flug“ sagt Frieda Schmidt, wenn sie die Dias betrachtet. Zahlreiche Fotos, die wäh-

rend der Reisen entstanden sind, hat sie ebenfalls sortiert, beschriftet und in Alben eingeklebt. Den Schleier der Zeit können die Fotos nicht verbergen, der Zahn der Zeit nagt an der Qualität der Fotografien und trotzdem sagen sie so viel Schönes und Erlebtes aus.

Darüber reden oder die Bilder in einer Diashow den anderen Bewohner:innen zeigen, will Frieda Schmidt nicht. „Die waren ja nicht dabei und wissen nicht was ich erlebt habe. Die schlafen dabei nur ein,“ sagt sie lachend. Sie bewahrt ihr Erlebtes in ihrem Herzen und in der Erinnerung an ihren Mann. So tolle Erlebnisse, auf die sie stolz sein kann.

Erinnerungen sind Seelenarbeit



Japan

Ich packe keinen Koffer

Urlaub in Gesellschaft
& vertrauter Umgebung



Ein tolles Projekt namens „Urlaub ohne Koffer“ wurde im Jahr 2023 in Abtsgmünd ins Leben gerufen. Bereits die letzten zwei Jahre wurde Senior:innen, die selbst nicht mehr verreisen können, eine besondere Ferienwoche ermöglicht.



Organisiert von der Förderung selbst.bestimmt.leben und der Kolpingsfamilie, findet diese Initiative heuer zum dritten Mal im Dorfhaus Neubronn statt. Die Teilnehmer:innen können in ihrer vertrauten Umgebung Urlaub erleben, was nicht nur der sozialen Teilhabe dient, sondern auch der Vereinsamung im Alter entgegenwirkt. Dieses Angebot ist darauf ausgerichtet, Begegnungen zu schaffen und gemeinsames Erleben zu för-

dern. Es bietet älteren Menschen, die aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht mehr verreisen können, die Möglichkeit, an gemeinschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen und neue Kontakte zu knüpfen. Dies stärkt das Gemeinschaftsgefühl und trägt dazu bei, soziale Isolation zu vermeiden.

Unter den Themen „Natur erleben“ in 2023 und „Die Erde ist schön“ in 2024 konnten insgesamt je-

weils 14 bis 17 Teilnehmer:innen, drei Tage lang im Dorfhaus Neubronn „urlauben“. Geboten wurden abwechslungsreiche Tagesprogramme mit Gymnastik, Singen, Spaziergänge, Vorträge, ökumenische Gottesdienste und kleinere Ausflüge. Ein abwechslungsreicher Speiseplan mit einem leckeren Mittagessen, Nachmittagscafé und Abschlussvesper durften nicht fehlen und luden zu entspannten Gesprächsrunden ein. Die barrierefreien Räumlichkeiten und ein eigens dafür organisierter Fahrdienst, erleichterten den Zugang für alle Teilnehmer:Innen. Auch die Ruhephasen in den Liegestühlen auf der Terrasse, im Dorfhaus oder in der freien Natur wurden gerne angenommen und gehören zu einem entspannten „Urlaub“ dazu. Die Rückmeldungen der Teilnehmer:innen versprechen auch in diesem Jahr wieder einen ausgebuchten Urlaub.

Drei Tage lang im Dorfhaus Neubronn „urlauben“ – mit allem drum & dran.



Internationaler Wind im Haus

Studierende gehen mit Senior:innen auf Weltreise



Seit zehn Jahren nehmen Studierende der Dualen Hochschule in Heidenheim (DHBW) die Senior:innen des Pflegeheims St. Franziskus im Rahmen eines Sozialprojekts mit auf eine Reise in ihre Heimatländer.

Sie kommen aus allen Kontinenten, um hier in Deutschland zu studieren und v.a. die deutsche Sprache zu lernen. Das Bridge Year Programm der DHBW beginnt jedes Jahr im September, sodass im darauffolgenden Frühjahr die Teilnehmer:innen so viele Sprachkenntnisse erworben haben, dass sie in der Lage sind, den Bewohner:innen ihre Heimatländer, Land, Leute und Kultur in Wort und Bild vorzustellen. Daraus entsteht jedes Jahr eine Reihe von Vorträgen, in denen die Senior:innen die Welt kennenlernen, auch wenn sie selbst nicht mehr in der Lage sind, die Welt zu bereisen.

An einem Mittwochnachmittag im März stellen drei Teilnehmer:innen des Bridge Year-Programms ihre Heimat, die Ukraine, vor: Sie zeigen Landschaft, Kultur, Essen, aber auch geschichtliche Berührungspunkte mit Deutschland in ihrer Präsentation auf. Die Drei sind kriegsbedingt aus ihrer Heimat geflüchtet und wollen hier in der Region ihre beruflichen Ziele weiterverfolgen.

„In den Sprachkursen sind etwa 15 Nationen vertreten“, berichtet Ulrike Hirsch, die die Studieninteressierten an der DHBW begleitet und die Vortragsreihen organisiert. „Für mich ist es immer schön zu erleben, wie alle Teilnehmer:innen in einem tollen und respektvollen Miteinander im Laufe des ganzjährigen Kurses zu einer internationalen Gemeinschaft zusammenwachsen.“ Im Kleinen sei da etwas möglich, was im Großen offensichtlich nicht gelingen mag. In nur zehn Monaten erreichen die Studierenden das akademische Sprachniveau C1, das „fachkundige Sprachkenntnisse“ abverlangt.

„Das Projekt ist jedes Jahr eine Bereicherung für unsere Bewohner:innen“, sagt Kirsten Herrmann-Gehring, Sozialdienst in St. Franziskus. Interessant sei, dass besonders auch die Männer sich in den letzten Jahren sehr für die Vorträge interessierten. Das Thema Geographie stößt bei ihnen auf besonderes Interesse. Auch der Austausch und die Möglichkeit, Fragen zum Land zu stellen, nutzen sie gerne. Für mich ist das Projekt eine „Win-Win-Situation“. „Die Studierenden bringen frischen Wind ins Haus. Es ist schön zu sehen, wie sich die Bewohner:innen gegenüber den fremden Menschen öffnen“, freut sie sich.





Über den Sinn



„Reisen“ ist ein ziemlich pauschales Wort, unter dem jede:r etwas anderes versteht. Einigkeit besteht wohl immerhin darin, dass man während des Reisens nicht zu Hause ist. Ansonsten sind die Unterschiede etwa zwischen Geschäftsreisen und Abenteuerreisen, Bildungsreisen und Urlaubsreisen und allen anderen Arten des Reisens so grundlegend, dass sich Gemeinsamkeiten schwer finden lassen. Den Sinn des Reisens muss also jede:r für sich finden.

Timo Leister ist Sonderpädagoge und arbeitet an der Martinus Schule in Bettringen.

Ich reise. Seit August 2024 bin ich unterwegs – dank eines Sabbatjahres, das ich gerade ausleben darf. Die Wohnung habe ich untervermietet und gegen einen klapprigen Camper getauscht, mit dem ich aktuell durch die Weltgeschichte tingle. Warum? Konkret habe ich mir diese Frage nie gestellt – ich hatte einfach Lust. Antworten habe ich trotzdem bekommen. Ganz von alleine bin ich immer wieder in Erkenntnismomente geraten, in der Art: „Wow! Ja! Genau dafür mache ich das!“

Was also waren das für Erkenntnisse?

*** Anpassungsfähigkeit**

Im Alltag leben wir meistens in relativ beständigen sozialen Systemen, in denen wir Rollen erfüllen, in die wir über Jahre hineingewachsen sind. Auf meiner Reise hingegen habe ich immer wieder neue Menschen kennengelernt, mit denen ich unterwegs war – mal nur ein paar Tage, mal über mehrere Wochen. Es ist schlicht faszinierend für mich, wie aus unterschiedlichsten Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen, an den verschiedensten Orten der Welt Freunde werden können. Und ebenso faszinierend, wie ich selbst in den vielfältigsten Rollen authentisch und glücklich sein kann.

*Nichts muss
– alles kann*

Mitarbeiter:innen
unterwegs

des Reisens*

* laut Timo Leister

* Der erweiterte Horizont

Eine der geläufigsten Floskeln zum Reisen ist ja, dass man „seinen Horizont erweitert“. Denn zumindest geografisch stimmt das zwangsläufig immer. Ich habe auf meiner Reise tatsächlich absurd vielfältige Dinge gemacht: Roadtrips, Wanderungen, Hippie-Gatherings und Festivals, Workaways, Sprachkurse, Ausbildungen in Breathwork und als Yogalehrer und vieles mehr. Das ist natürlich rein inhaltlich schon eine Horizonterweiterung, aber noch spannender für mich waren die Lebensstile der Menschen, mit denen ich diese Erfahrungen geteilt habe. Denn zu einem gewissen Grad bin ich jedes Mal eingetaucht in deren Art zu leben. Das ist für mich ein atemberaubendes Bewusstsein: es gibt so unglaublich vielfältige Arten glücklich zu leben und ich habe die Freiheit mir für mich das passendste und schönste aus allem auszusuchen. Was für ein Privileg!

* Die Essenz

„Nichts müssen und alles können“. Das ist mein Lebensgefühl, das sich während der Reise auch innerlich durchgesetzt hat. Zu Anfang dachte ich, das käme daher, dass ich eben ein Jahr lang nicht arbeiten muss. Sicher hat das auch dazu beigetragen. Wirklich durchgesetzt hat es sich aber erst mit der Zeit und vor allem mit der Erfahrung, alle Erwartungshaltungen hinter mir zu lassen. Das wiederum habe ich mir leicht gemacht, indem ich nur wenig nach Hause kommuniziert und keine Social-Media-Plattformen genutzt habe. Alle Begegnungen unterwegs waren auf Zeit. Intensiv, aber anhaftungslos. Für mich liegt eine ganz tiefgehende Schönheit in der Erkenntnis, dass wir alle immer nur aus einem einzigen Grund zusammen waren: weil wir es wollten. Absichtslos. Im Moment. Dieses Gefühl ist vermutlich die absolute Essenz aller Teebeutelzettel- und Kalendersprüche. Und ich darf es leben.

War es nun eine sinnhafte Reise? Das wird sich zeigen. Denn so häufig sich mir der Sinn des Reisens unterwegs auch gezeigt hat, so unklar ist dennoch, was davon bleiben wird. Im Moment male ich mir aus, wie ich alle meine Erkenntnisse perfekt in meinen Alltag nach der Reise integrieren und mich in meiner Glückseligkeit dauerhaft sehr nah an der Erleuchtung bewegen werde. Wie gut mir das gelingt, werden wir sehen, wenn ich ab September wieder arbeite. Ich freue mich darauf und werde es euch gerne erzählen.

Mit den Engel-Reisen fing es an

Gemeinsam die Welt erkunden
– auch die Welt um die Ecke



Lange Jahre war es üblich, dass die Wohngruppen von Menschen mit Behinderung der Stiftung ihre Reisen bzw. Freizeiten selbst organisierten. Doch das wurde aus unterschiedlichen Gründen immer schwieriger. Aus diesem Grund machte sich Heilerziehungspfleger Roland Pacella Gedanken darüber, wie Reiseangebote für die Bewohner:innen weiterhin angeboten werden können und es entstand im Rahmen der Erwachsenenbildung für Menschen mit Behinderung ein kleines „Reisebüro“ mit dem Namen „Engel-Reisen“.

Der Name wurde von Bewohner:innen der Erzengel-Häuser Michael, Gabriel und Raphael im Café i-Dipfele auf dem Lindenhof geboren, erinnert sich Pacella, der heute im Ruhestand ist. Sein Kollege Oliver Abele beobachtete das damals mit großem Interesse, da er selbst, als Mitglied eines Jugendchores Reisen organisierte und guten Kontakt zu einem Busunternehmen

hatte. So trafen sich zwei „Gleichgesinnte“, um die Idee weiterzuentwickeln und es entstand eine Kooperation mit dem Gmünder Busunternehmen Domhan. Abele, der selbst einen Busführerschein besitzt und beim Busunternehmen mitarbeitet, erinnert sich an die erste Reise 2008 mit einem 19-Sitzer – ohne Rollstuhlrampe. Doch insgesamt zeigte sich, dass „wir das Reisen mit Kleingruppen individueller gestalten, leichter durchführen, und vor allem dann auch Rollstuhlfahrer im Schalenrolli mitnehmen können“, so Abele. Deshalb stieg man auf Kleinbusse und auf kleine Reisegruppen von vier bis fünf Teilnehmer:innen um, einschließlich eines Rollstuhlfahrers in Begleitung von zwei Fachkräften und nach Möglichkeit eines oder einer Auszubildenden. Aktuell werden die Reiseangebote im Programmheft der Erwachsenenbildung ausgeschrieben, sodass sich interessierte Bewohner:innen anmelden können.



Bodensee geht immer.

Oliver Abele

Die Reiseziele sind vielfältig. „Bodensee geht immer“, weiß Abele. Aber auch Mühlhausen in Thüringen mit seinem Trabi-Museum, der Odenwald mit der barrierefreien Eberstadter Tropfsteinhöhle, der Bayrische Wald, Wellness in Bad Kissingen oder das Krakautal in der österreichischen Steiermark sind beliebte Reiseziele. „Es ist leider nicht einfach, neue behindertengerechte Unterkünfte zu finden“, bedauert Abele, der mittlerweile mehr mit dem Organisieren der Reiseangebote befasst und weniger selbst dabei ist. Dennoch: Gemeinsam die Welt – auch die Welt um die Ecke – zu erkunden, bereitet nicht nur dem Organisationsteam Freude, sondern vor allem den Bewohner:innen.

Helfen macht glücklich!
Auch: Sein Leben so zu gestalten,
wie man es selbst gerne möchte.
Die Stiftung Haus Lindenhof bringt
beides zusammen.

Spenden & Helfen

Die Stiftung Haus Lindenhof setzt sich seit mehr als 50 Jahren jeden Tag dafür ein, dass alte Menschen und Menschen mit Behinderung so selbstbestimmt wie möglich und würdevoll leben können. Dafür sind wir auch auf Spenden und vielfältige Unterstützung angewiesen.

Mit Ihrer Unterstützung bieten wir älteren Menschen und Menschen mit Behinderung das höchstmögliche Maß an Selbstbestimmung und Lebensqualität.

Ob mit einer allgemeinen Spende, der direkten Unterstützung eines bestimmten Projekts oder durch die Mithilfe im Rahmen einer ehrenamtlichen Tätigkeit – Ihre Unterstützung bewirkt hier Großes, und wir sind Ihnen sehr dankbar!

So werden Mobilität, Freizeitaktivitäten, individuelle Förderung, Spiritualität uvm. für diejenigen Menschen zugänglich gemacht, für die diese Dinge nicht selbstverständlich sind.



**Spendenkonto der
Stiftung Haus Lindenhof
DE62 6145 0050 1000 2748 97
Kreissparkasse Ostalb**

Jetzt auch
online:



Impressum

Herausgeber:

Stiftung Haus Lindenhof
Direktor Prof. Dr. Wolfgang Wasel
Vorstand V.i.S.d.P.
Lindenhofstraße 127
73529 Schwäbisch Gmünd

Redaktion:

Katharina Stumpf
(Kommunikation und Marketing)

unterstützt durch:

Oliver Baum, Clemens Beil, Melanie Blum,
Julia Halwax, Birgit Mach, Sabine Renner

Kontakt:

Stiftung Haus Lindenhof
Redaktion „Mittendrin“
Lindenhofstraße 127
73529 Schwäbisch Gmünd
Telefon 07171 802-391
redaktion@haus-lindenhof.de

Gestaltung:

jenfritsch.de

Bildnachweise:

Stiftung Haus Lindenhof, Heiko Herrmann, Privat;
lena-l-ASEaTdVivBQ, johanna schrag, rowan-
heugel, jerome-sandor-almasi / unsplash.com;
illustrationen / vecteezy.com; icons / flaticon.com

Druck:

Fischer Druck, Schwäbisch Gmünd
Auflage: 1.500 Stück

Mach mit!

Mit Ehrenamt Leben bereichern.

Deins & meins.



Stiftung
Haus Lindenhof
selbst.
bestimmt.
leben.



♥ in der Altenhilfe



♥ in der Martinus Schule

♥ in der Behindertenhilfe



➔ haus-lindenhof.de/ehrenamt