



KUCK

Alles eine Frage des Formats



**WAS MUT MACHT –
trotz allem!**




ANGST MIT MUT TROTZEN

Liebe KUCK-Leser,

unser aktuelles Heftthema lässt sich am besten mit der Geschichte über die Lehrmethoden des alten Schwertmeisters Musashi Miyamotos einleiten. Als ein kampferprobter Samurai von ihm die vollendete Schwertkunst erlernen wollte, wies er ihn an, Wasser und Holz zu bringen. Dieser tat dies 3 Jahre lang, bis ihm die Geduld ausging. Daraufhin wies Musashi ihn an, auf dem Rand der Tatami-Matten zu gehen, nicht aber die Matten selbst zu berühren. Dies tat der Samurai ein Jahr lang, ehe er wütend meinte, beim Meister nichts zu lernen. Dieser nahm ihn daraufhin zu einer Schlucht mit, die nur von einem Baumstamm überspannt wurde. Musashi sagte zu dem Samurai, dass dieser die Schlucht überqueren solle, der Baumstamm wäre viel breiter als der Rand der Tatami-Matten, die der Samurai täglich beschritten hatte. Dieser jedoch fiel zitternd auf den Boden und konnte es nicht wagen, auch nur einen Schritt zu machen. Da pasierte sie ein blinder Bauer, ertastete mit seinem Stock den Weg über den Baumstamm und über die Schlucht. In diesem Moment verstand der Samurai und ging ohne zu zögern über die Schlucht. Wenngleich dies nicht die Lehre der Geschichte darstellt, lässt

sich hier trotzdem etwas zum Thema Mut ableiten. Nämlich, dass der Mut und mit ihm natürlich die Angst für jeden Menschen unterschiedlich ist. Der Bauer, der die Situation schon kannte, lief festen Schrittes über den Baumstamm, während der Samurai seine Angst erst überwinden musste, um dann mutig hinüberzugehen.



**MUT BEDEUTET
NICHT, KEINE ANGST
ZU HABEN, SONDERN
DIE EIGENE ANGST
ZU ÜBERWINDEN.**

Und es zeigt sich ferner, was unter Mut verstanden wird. Mut bedeutet nämlich nicht, keine Angst zu haben oder waghalsig ein Vorhaben umzusetzen, sondern ist vielmehr die Abwägung und das Eingehen des Risikos, mit dem Wissen, dass man verletzt werden, den Tod finden oder das eigene Ansehen verlieren könnte. Laut dem Schweizer Psychologen Andreas Dick liegt dem Mut zudem die Hoffnung und Zuversicht auf einen glücklichen Ausgang sowie ein Motiv der Liebe zugrunde. Und diese Definition zeigt sich im täglichen Leben, wenn man an die Menschen

denkt, die sich so vielen Gefahren aussetzen, um anderen zu helfen.

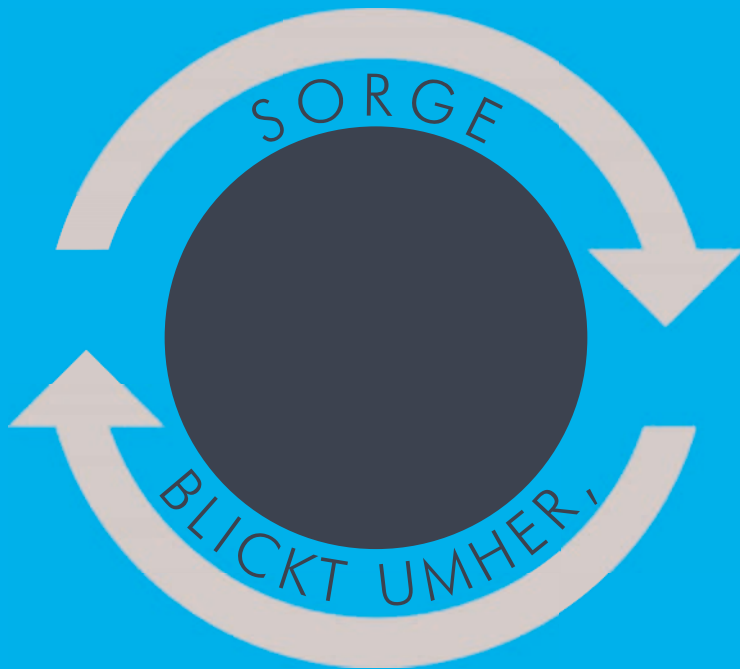
Dazu gehören ebenso jene Menschen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, ihren Mitmenschen Mut und Hoffnung zu geben. Nicht nur in Pandemie-Zeiten werden aufmunternde Worte benötigt, sondern auch wenn zum Beispiel eine erschütternde Diagnose den ganzen Lebensmut nimmt. Hier setzt David Kadel mit seinem neuesten Buch „Wie man Riesen bekämpft“ an: Den Menschen wieder das zurückzugeben, was sie hoffen und leben lässt. In dem Interview ab Seite 24 erfahren Sie mehr über die Hintergründe zu seinem Buch, seiner Arbeit als Mental-Coach und seinen Inspirationen.

Neben Worten tragen vor allem Gesten und das Gefühl der Gemeinschaft dazu bei, Mut zu machen und den Betroffenen zu zeigen, dass sie nicht alles alleine (er)tragen müssen. Hierzu dienen Seelsorge sowie Andachten in den jeweiligen Krankenhäusern und in digitaler Form von Filmen am Krankenbett. Wie dies beim Musterbeispiel im Krankenhaus Guben entstanden ist und was dies gerade in der momentanen Situation bedeutet, können Sie ab Seite 06 nachlesen. Fassen Sie frischen Mut und lassen Sie sich durch diese KUCK-Ausgabe inspirieren!

Ihre KUCK-Redaktion
April 2021 —



KUMMER BLICKT ZURÜCK,



ZUVERSICHT BLICKT EMPOR.

Unbekannt

INHALTSVERZEICHNIS

SEITE 03

ANGST MIT MUT TROTZEN

SEITE 06 – 09

HINGEKUCKT

Wir unterhielten uns mit Pastor Michael Voigt, dem Krankenhausseelsorger des Naëmi-Wilke-Stifts in Guben, über Seelsorge in Zeiten der Pandemie.

SEITE 10 – 11

BUNTES — NEUES AUS DER ZENTRALE

Der KLINIK INFO KANAL bewährt sich in Krisenzeiten als zuverlässiger Medienpartner der Charité.

SEITE 13

Für die Kreisklinik Ebersberg wurden kurze Modulfilme der einzelnen Abteilungen erstellt.

SEITE 15

Ab diesem Frühjahr werden News der ARD-Tagesschau auf KIK-FOYER ausgestrahlt.

SEITE 16 – 17

FOKUS FOYER

Wir berichten über das neue Quizformat mit dem Naturschutzverband LBV (Landesbund für Vogelschutz in Bayern e. V.), das auf KIK-FOYER läuft.

SEITE 18 – 20

Der neue Patientenaufwurf NEXT ONE startete im Pilotprojekt Frankenberg.

SEITE 23

KUCK — DAS THEMA

Dirk Gerbode stellt uns dieses Mal die überängstliche Elise vor und wie sie neuen Lebensmut fasst.

SEITE 24 – 31

KUCKPLUS

Wir sprachen mit dem Inspirations-trainer David Kadel darüber, was ihn persönlich inspiriert und woraus Menschen im Alltag und in Krisen Mut schöpfen können.

SEITE 32 – 33

Wir haben unser Team befragt: ÜBER ERMUTIGUNG, ZUVERSICHT UND VIELE MUTIGE SCHRITTE.

SEITE 35

KOPF HOCH UND MUSIK AN!

Aufmunternde und ermutigende Klänge aus der Spotify-Kiste

SEITE 36

ECHO — WAS SAGEN DIE PARTNER?

KIK-Kliniken und -Partner kommen hier zu Wort.

SEITE 37

KURZ & BÜNDIG

Knackig kurz: Die Zahl 162

SEITE 38 – 39

KUCK SCHREIBT GESCHICHTE

Dorothea Christiane Erxleben bahnte als erste promovierte deutsche Ärztin und Pionierin des Frauenstudiums mutig den Weg für kommende Generationen.

SEITE 40 – 41

KUCK KLASSIKER

Unser Geschäftsführer Jürgen B. Brunner ermutigte sein Team per E-Mail, die „Dinge zum Vorschein zu bringen, die richtig gut waren“.

SEITE 42 – 43

KUCKOLUMNE

Paulina Voggetzer schrieb einen Liebesbrief an ihre Schwestern und wie diese ihr beibrachten, nicht den Mut zu verlieren.

SEITE 45

LYRIK TRIFFT KUCK

Wieder verfasst unsere Autorin Gisela Klenner wunderbare Lyrik – exklusiv und inspiriert vom Thema „Mut schöpfen“.

SEITE 47

KUCK SAISONAL

Was hat Saison? Heute stellen wir Ihnen die Erdbeere vor, was in ihr steckt und was man aus ihr machen kann.

SEITE 49

IQUCK — WIE FIT SIND SIE?

Halten Sie sich fit mit raffinierten Denkspielen und Rätseln.

SEITE 50

IQUCK — So fit sind Sie!

SEITE 51

IMPRESSUM

HINGEKUCKT

SEELSORGE IN KLINIKEN – ERMUTIGEN UND KRAFT GEBEN IN SCHWEREN ZEITEN

Patienten begleiten, ihnen Mut zusprechen, sie trösten und für sie da sein, wenn sie geistlichen Beistand brauchen: Die Seelsorge übernimmt normalerweise in Krankenhäusern all das, wofür dem Klinikpersonal nicht viel Raum bleibt. Doch wie steht es um die Seelsorge in deutschen Kliniken in Zeiten der Pandemie? Und welche Rolle können Gottesdienst-Ausstrahlungen auf KIK-TV einnehmen? KUCK hat näher hingeschaut ...

Gottesdienste und Andachten in KIK-TV gibt es schon länger. Viele Kliniken nutzen seit Jahren diese Möglichkeit und stellen entweder eigene Inhalte oder vom KLINIK INFO KANAL produzierte Gottesdienstaufzeichnungen in das hauseigene Fernsehprogramm ein. Mit Fortschreiten der Pandemie ließ sich beobachten, dass vor allem, als es auf die dunkle Jahreszeit zuging, einige Klinikpartner auf uns zukamen und vermehrt derartige Beiträge einsetzen wollten.

Unter anderem hat das Krefelder Klinikum Alexianer einen ökumenischen Patientengottesdienst von einem Vorbereitungskreis übernommen, der mit technischer Unterstützung der Evangelischen Landeskirche ausgezeichnet und anschließend sowohl online als auch im Klinikfernsehen KIK-TV zugänglich gemacht wurde.

„DASS AUCH ‚KEINE BEGEGNUNGEN ZU HABEN‘ DIE SEELE KRANK MACHT, WIRD EINE WAHRHEIT SEIN, DIE WIR ERST NOCH ZU LERNEN HABEN.“

GOTTESDIENSTE UND ANDACHTEN AUF KIK-TV

Man sehe hier gute Möglichkeiten, Menschen in dieser Zeit zu erreichen, betont Krankenhausseelsorger Michael Prietz. Der Erfolg sei im Krankenhausfernsehen freilich nicht messbar, meint er, aber zumindest über YouTube zeigten in diesem Fall mehr als 700 Klicks, dass ein

großer Bedarf an gottesdienstlichem Angebot bestehe. Gerade in Zeiten, in denen Gottesdienstbesuche nur sehr eingeschränkt möglich sind. Auch Pastor Michael Voigt, Krankenhausseelsorger im Naëmi-Wilke-Stift in Guben, beobachtet seit Beginn der Pandemie einen erhöhten Bedarf an geistlichem Beistand, der sich vor allem an vermehrten Anfragen in der Telefonseelsorge ablesen ließ. Wir sprachen mit ihm über seine Tätigkeit als Seelsorger und darüber, wie er die Veränderungen im Pandemiejahr 2020 wahrnimmt.

Guten Tag, Herr Voigt! Darf ich Sie fragen, wie lange Sie in Guben bereits in der Seelsorge tätig sind?

Ja, natürlich. Seit 2012 arbeite ich als Krankenhausseelsorger am Naëmi-Wilke-Stift in Guben und führe daneben noch das Pfarramt der Kirchgemeinde „Des Guten Hirten“, die mit der Arbeit im Stift eng verbunden ist.

Die vielfältige Arbeit im Krankenhaus umfasst Gespräche mit Patientinnen / Patienten und Mitarbeitenden im Haus, die Begleitung Trauernder, die Begleitung von zwölf Ehrenamtlichen im Krankenhausbesuchsdienst sowie Aufgaben der Verkündigung auch an kirchlich nicht sozialisierte Mitmenschen, was für einen Pfarrer durchaus herausfordernd, weil ungewohnt, ist.

Wie würden Sie jemandem, der bisher mit Seelsorge nichts am Hut hatte, Ihre Berufung – ich sage absichtlich nicht Beruf – erklären?

Vielleicht mit der Geschichte von Rainer Maria Rilke, der von einer Rose und einem Bettler erzählt, der täglich am Straßenrand saß und die Passanten um Geld anbettelte. Eines Tages trat eine Frau zu ihm, sah ihn an und überreichte ihm eine weiße Rose. Acht Tage wurde der Bettler nicht gesehen. Als er wieder an seinem Platz saß, fragten ihn die anderen: „Wovon hast du gelebt?“ Und er antwortete: „Von der Rose!“

Gerade im Krankenhaus wird es offensichtlich: Menschen brauchen viel mehr zu ihrer Genesung und zum Leben ganz allgemein, als medizinischer Fortschritt und gute Ärzte zu geben vermögen. Wenn da einer dem anderen eine wirkliche Begegnung schenkt, ihn ansieht und wahrnimmt und ihm das Wort sagt, das ihm zeigt, dass er in seinem Leid verstanden wird, und der ihm hilft, selbst in Worte zu fassen, was im Leben gerade so schwer ist, der verteilt „Rosen“. Und wird selbst dabei froh.

Worte können so viel bewirken: tief kränken, dass sie ein Leben für immer vergiften, oder auch trösten und Halt geben mitten im Sturm. Das Geheimnis solcher

guten Worte liegt im aufmerksamen Zuhören, nicht in Ratschlägen, Vertröstungen oder gar im „Predigen“.

Was erhoffen sich Menschen von Ihnen, wenn Sie den Kontakt zu Ihnen suchen?

Ich meine, genau das, was wir alle voneinander erwarten, aber nur so selten erfahren, dass wir merken, dass unser Gegenüber uns wirklich versteht.



Pastor Michael Voigt / Foto © Andreas Eckert

Es sind oft als ausweglos empfundene Situationen, die Menschen dazu bringen, sich mir anzuvertrauen: schlimme Diagnosen, Schmerz über eigenes und fremdes Versagen, Streit, Verluste, die einen in der Stille des Krankenzimmers auf die Seele fallen. Bei der Begleitung Angehöriger im Todesfall ist es oft auch einfach der Wunsch, nicht allein am Abgrund zu stehen, wenn man realisieren muss, dass ein geliebter Mensch verstorben ist. Ganz selten fragt mich auch einmal jemand um einen Rat oder nach meiner Meinung.

Was ist die besondere Herausforderung bei der Krankenhaus-Seelsorge?

Innerlich ganz wach dem Menschen zur Verfügung zu stehen, der mich braucht.

Wie gestaltet sich das seelsorgende Beistehen in Zeiten von Abstandhalten und Maske-Tragen? Wie beeinflusst die Pandemie Ihre Tätigkeit als Seelsorger? Auch im Hinblick auf körperlichen Kontakt und Nähe ...

Die Angst vor COVID-19 – gefördert durch die mediale Berichterstattung – zusammen mit dem Besuchsverbot für Angehörige in den Krankenhäusern seit dem ersten Lockdown vor einem Jahr

haben fast alle Gespräche in der Seelsorge zu Ende gebracht. Außer zur Verabschiedung Verstorbener werde ich kaum noch gerufen. Der Gesprächsabbruch ist ein landesweites Phänomen in der Krankenhausesorge und ließ sich auch mit Angeboten digitaler Begegnung nicht ersetzen. Einander zu begegnen ist gefährlich, so die greifbare Wirklichkeit. Dass auch „keine Begegnungen zu haben“ die Seele krank macht, wird eine Wahrheit sein, die wir erst noch zu lernen haben.

Haben die Patienten in der Krise mehr Bedarf an Seelsorge und geistlichem Beistand? Was sind da Ihre Beobachtungen?

Bedarf? Ich weiß es nicht, und vermute, ja, auch wenn ich selbst es anders erlebe. Zwei Beobachtungen sprechen dafür: Die verschiedenen Angebote im Bereich der Telefonseelsorge sind überdurchschnittlich hoch frequentiert. Auch habe ich selbst mit Gemeindemitgliedern so viel telefoniert wie noch nie zuvor. Zum anderen stießen die Stationsandachten, die im Haus wöchentlich angeboten werden, für eine Zeit auf ein überdurchschnittliches Interesse. Auch jetzt noch gibt es mehr freundliche Resonanz als vor der Pandemie.

Sie wurden im Laufe Ihrer Tätigkeit sicher oft mit schweren Schicksalen konfrontiert. Wie sind Sie persönlich damit umgegangen?

Ja, Leid und die Tränen anderer gehen mir manchmal wirklich an die Nieren. Und zeigen unerbittlich unsere tiefe menschliche Ohnmacht

„ HIN UND WIEDER SAGT MIR JEMAND IM GESPRÄCH: ‚HERR PASTOR, ICH KENNE SIE SCHON AUS DEM FERNSEHEN.‘“

dem Tod gegenüber auf. Dann ist das Empfinden der eigenen Hilflosigkeit am schlimmsten. Mein „Seelenstrickmuster“ ist aber meist so robust, dass ich das eigene Erleben reflektieren kann und weitergehe, sodass ich bislang dadurch nicht arbeitsunfähig wurde. Zudem habe ich selbst Gesprächsangebot, Supervision, wenn ich einen Menschen brauche, der mir zuhört.

Vielleicht ist aber auch mein Vertrauen auf Jesus Christus das, was mich im Tiefsten hält, dass es eine Hoffnung gibt, die stärker ist als der Tod.

In Guben werden seit einigen Jahren Gottesdienste und Andachten als Filme in KIK-TV ausgestrahlt. Sind diese Ausstrahlungen womöglich auch in Pandemiezeiten eine Ergänzung zum persönlichen Beistand, den Seelsorger leisten?

Die Angebote von KIK-TV laufen auf den Bildschirmen, wenn Patientinnen und Patienten sie anschalten. Wer da wann was guckt, lässt sich nur schwer sagen. Bei Behandlungen oder Gesprächen am Krankenbett sind die Fernseher aus. Auch Pflegekräfte konnten uns hausintern die Frage nach der Resonanz des Angebotes von KIK-TV nicht wirklich beantworten, als wir sie selbst vor Jahren einmal stellten. Nur ein Indiz wüsste ich zu nennen, dass unsere mit

KIK-TV produzierten Andachten doch gesehen werden: Hin und wieder sagt mir jemand im Gespräch: „Herr Pastor, ich kenne Sie schon aus dem Fernsehen.“ Das sind dann Leute, die sich unsere über KIK-TV eingespielten Andachten oder den Image-Film des Naëmi-Wilke-Stifts angesehen haben.

Herr Voigt, wir danken Ihnen für das freundliche Gespräch! —



KRANKENHAUSSELSORGE IN PANDEMIEZEITEN

Die Krankenhausseelsorge wird in Deutschland vor allem durch Pfarrer, Diakone, Pastoralreferenten der christlichen Kirchen, aber auch durch Psychologen ausgeübt, die von zahlreichen engagierten Ehrenamtlichen im Patientenbesuchsdienst unterstützt werden. Sie bieten Begleitung und Beistand in verschiedensten Situationen und sind Ansprechpartner für die religiösen und existentiellen Fragen – und zwar nicht nur der Patienten und ihrer Angehörigen, sondern auch für die stark eingebundenen Klinikmitarbeiter, die oftmals großen Belastungen ausgesetzt sind. COVID-19 hat zu erheblichen Einschränkungen in diesem Bereich geführt. Seelsorger dürfen nur noch mit Schutzausrüstung (Kittel, Kopfhaube, FFP2-Maske und Handschuhe) und in starker zeitlicher Begrenzung zu den Patienten. Der Zustand der an COVID-19 Erkrankten auf Intensivstationen lässt zudem nur noch sehr eingeschränkt körperlichen Kontakt oder tiefer gehende Gespräche zu. Dabei sind die Patienten in dieser Lage sowieso schon sehr einsam, da auch Besuche durch Angehörige nur stark reglementiert oder teilweise sogar gar nicht möglich sind. Auf Normalstationen hingegen sorgen die Angst vor Ansteckung und die Besuchseinschränkungen dafür,

dass Angebote der Seelsorge nicht in dem Maße angenommen werden, wie sie eigentlich benötigt würden.

KONTAKTLOS MUT MACHEN MIT KIK-TV

Unsere Klinikpartner haben die Möglichkeit, eigene Inhalte in das Programm von KIK-TV einzustellen. Sofern es fertige Andachtsfilme gibt, können diese problemlos auf festen Programmplätzen eingerichtet werden. Außerdem gibt es die Möglichkeit, auf Nachfrage von Filmproduktionsteams des KLINIK INFO KANALS eigens Gottesdienste aufzuzeichnen und als ansprechende Filme in KIK-TV auszustrahlen.

Schauen Sie sich doch mal die Aufzeichnungen aus Krefeld und Guben an! Wäre das vielleicht auch für Ihr Klinikum eine Möglichkeit, den Patienten geistlich beizustehen? Kommen Sie auf uns zu, wir beraten Sie gerne.



BUNTES — NEUES AUS DER ZENTRALE

DIGITALE PARTNERSCHAFT IN KRISENZEITEN

Wenn Veranstaltungen pandemiebedingt ausfallen, entstehen Leerstellen, die gefüllt werden wollen. Als verlässlicher Medienpartner steht der KLINIK INFO KANAL schnell und flexibel bereit, mit aktuellen Filmproduktionen einzuspringen. Ein gutes Beispiel dafür ist die Schillerrede im Deutschen Literaturarchiv Marbach, gehalten von Christian Drosten von der Charité.

Die Festrede, die Jahr für Jahr anlässlich des Geburtstags von Friedrich Schiller im Deutschen Literaturarchiv Marbach gehalten wird, ist seit 1999 eine Instanz: Alljährlich treten Persönlichkeiten aus Kultur, Wissenschaft und Politik ins Licht der Öffentlichkeit – 2020 konnte Professor Christian Drosten von der Berliner Charité dafür gewonnen werden. Leider musste die traditionelle Veranstaltung, zu der mehrere hundert Gäste geladen waren, angesichts der steigenden Corona-Fallzahlen kurzfristig abgesagt werden. „Es zeichnete sich schon früh ab, dass wir keine klassische



Veranstaltung wie sonst üblich planen können“, erklärt Alexa Hennemann vom Literaturarchiv. Man habe sich daraufhin mit der Charité über ein virtuelles Format verständigt. Als offizieller Medienpartner der Charité – Universitätsmedizin Berlin stand der KLINIK INFO KANAL parat und produzierte kurzfristig die Umsetzung der Rede im Film sowie als Audio-Stream.

PRÄSENZ ZEIGEN – SICHTBAR BLEIBEN

Das sieht Paul Glöckner, Leiter der Film- und Medienproduktion bei KIK-TV, als „wichtiges Zeichen“: Man

müsse gerade in Krisenzeiten Präsenz zeigen und für die Menschen da sein. Ihnen so viel Normalität ermöglichen, wie die Pandemie es zulasse. „Gerade in der Zusammenarbeit mit der Charité hat sich das als großer Erfolg herausgestellt.“

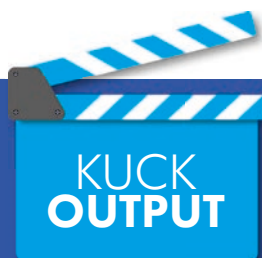
Ende letzten Jahres entstanden in diesem Zusammenhang gleich mehrere Filme: insbesondere die Umsetzung der Immatrikulationsreden von Professor Dr. Heyo Kroemer und Professor Dr. Geraldine Rauch als Informationsfilm, der sich an die neuen Studierenden des Klinikums richtet. Sie trifft die Pandemie besonders hart, da das kommunikative Miteinander, das zum

Studienstart unerlässlich ist, durch die Kontaktbegrenzungen in diesem Semester nur eingeschränkt möglich war. Digitale Formate können hier Lücken füllen, Informationen und Botschaften transportieren sowie eine symbolische Nähe herstellen, wo eine physische nicht möglich ist. Ebenfalls wirksames Instrument sind in diesem Zusammenhang Audio-Streams: Sowohl die Schillerrede als auch die wöchentlichen Ansprachen der Charité an die Mitarbeiter sind in diesem Format vom KLINIK INFO KANAL umgesetzt worden und über verschiedene Kanäle verbreitet worden.

KLASSIKKONZERTE VIA FILMSPOT

Ein besonderes kulturelles Highlight ergab sich Ende des Jahres im Zusammenhang mit der Verabschiedung von Professor Dr. Ulrich Frei von der Charité. Da diese Veranstaltung ebenfalls nur virtuell stattfinden konnte, produzierte der KLINIK INFO KANAL eigens dafür drei festliche Klassik-Multicam-Mitschnitte. Die musikalischen Beiträge von Mitarbeitern der Charité zeigen: Musikalischer Genuss ist auch in Filmen transportierbar und bietet den Musikern in dieser schweren Zeit die Möglichkeit, sich und ihr Schaffen zu präsentieren.

Schauen Sie doch mal in die Filme hinein! — —————>>



Prof. Dr. Christian Drost – Schillerrede 2020



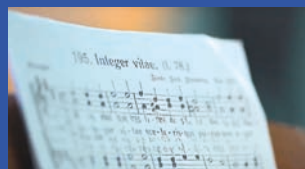
Immatrikulation Wintersemester 2020/21



Klassik | Guter Mond, du gehst so stille



Klassik | Integer vitae



Klassik | Astor Piazzolla



Die **ZUKUNFT**
hat viele Namen:

Für SCHWACHE ist sie
das **Unerreichbare**,

für DIE FURCHTSAMEN
das Unbekannte,

für DIE MUTIGEN

DIE CHANCE.

Victor Hugo

FLEXIBEL AUF ALLEN KANÄLEN: MODULFILME VON KIK

Ein umfassender, für sich selbst sprechender Imagefilm ist eine gute Sache. Aber es geht noch vielfältiger: Der KLINIK INFO KANAL bietet auch die Möglichkeit, einzelne Abteilungen und Stationen in Filmen vorzustellen und damit Zielgruppen individuell anzusprechen.

Jeder Klinikbereich ist einzigartig und möchte ganz speziell die Menschen erreichen, die sie gerade brauchen. Da ist es doch naheliegend, dass

die Geburtshilfe einen anderen Imagefilm benötigt als die Kardiologie oder Geriatrie. Mit dem KLINIK INFO KANAL haben Sie vielfältige Möglichkeiten, in Ergänzung zu einem umfassenden Imagefilm kurze Modulfilme über Schwerpunktabteilungen zu erstellen und diese über verschiedene Kanäle, auch die sozialen Netzwerke, zu nutzen. Ein schönes Beispiel dafür sind die neuen Filme, die wir für die Kreisklinik Ebersberg erstellt haben. Schauen Sie doch mal rein: Es sind sechs an der Zahl – jeder mit individueller Zielgruppenansprache, damit die Botschaft bei denjenigen Menschen ankommt, die Sie benötigen! —

SCHAUEN SIE DOCH
EINFACH MAL IN DIE
EINZELNEN ABTEILUNGEN
HINEIN!



Modulfilme nach dem Baukastenprinzip

Ich kann freilich nicht sagen,
ob es **BESSER** werden wird,
wenn es **ANDERS** wird;

ABER SO VIEL KANN ICH SAGEN:

ES MUSS ANDERS
werden,

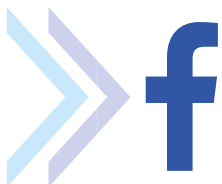
wenn es **GUT WERDEN** soll.

Georg Christoph Lichtenberg

VERLÄSSLICHE NEWS MIT DER TAGESSCHAU

Dieses Frühjahr hat es KIK-FOYER in sich: Neben nagelneuen Inhalten wie dem LBV-Naturquiz und dem neuen FOYER-Aufrufsystem NEXT ONE gibt es auch im Bereich der News eine Neuerung: Fortan wird die ARD-Tagesschau das FOYER-Infotainment bereichern.

Verlässliche und aktuelle Information rund um die Uhr – das bietet die Tagesschau der ARD. In KIK-FOYER werden ab diesem Frühjahr an allen Standorten die wichtigsten News in Gestalt von Videos im Format 16:9 ausgestrahlt. Die Bilder im Tagesschau-Design sind mit aussagekräftigen Schlagzeilen versehen und kommen wie bei KIK-FOYER üblich ohne Ton. Ebenfalls mit am Start ist das deutschlandweite Tagesschau-Wetter, das dreimal täglich aktualisiert wird. Damit bietet das Wartebereich-Infotainment des KLINIK INFO KANALS fortan ein „Rundum-Sorglos“-Paket in Sachen Information: das Wichtigste des Tages – kompakt, faktenbasiert, ohne Schnickschnack.



Der KLINIK INFO KANAL präsentiert sich auch auf Facebook. Schauen Sie doch mal vorbei!

FOKUS FOYER

SPIELERISCH DEN BLICK FÜR DIE UMWELT SCHÄRFEN

Gemeinsam mit dem Naturschutzverband LBV (Landesbund für Vogelschutz in Bayern e. V.) hat der KLINIK INFO KANAL ein neues Quizformat für KIK-FOYER geschaffen. In über 200 Fragen zur heimischen Flora und Fauna erfahren die Zuschauerinnen und Zuschauer mehr über die Faszination Natur.

Gerade in Zeiten, in denen der Fokus auf uns selbst liegt, wie derzeit in der Pandemie, fallen andere Dinge aus dem Blickfeld, obwohl sie weiterhin unserer Aufmerksamkeit bedürfen. Das neue Naturquiz in KIK-FOYER rückt unsere Umwelt auf spielerische Weise wieder in den Vordergrund und beantwortet Fragen, wie zum Beispiel:

- Was mache ich mit einem gefundenen Igel?
- Wie kann ich Vögel im Garten unterstützen?
- Welche Pflanzen sind für Schmetterlinge besonders geeignet?

Dank der über 111-jährigen Erfahrung des LBV im Einsatz für die heimische Tier- und Pflanzenwelt kann in drei verschiedenen Quizarten gerätselt werden.



LBV

AUSWAHL GEFÄLLIG?

Um sowohl für den Hobby-Ornithologen als auch für den naturinteressierten Laien etwas zu bieten, werden bei allen Quizfragen Antworten zur Auswahl angezeigt. Hierbei stehen in der ersten Kategorie, die den Fragen einer Quizshow nachempfunden ist, vier Antworten auf eine Frage zur Verfügung. Bei der zweiten Kategorie, dem Ratespiel „Wer bin ich?“, gibt es zwei Auswahlmöglichkeiten, und beim Bilderrätsel besteht die Aufgabe darin, die beiden Antworten jeweils dem richtigen Bild zuzuordnen.

VON A WIE ARTENVIELFALT BIS Z WIE ZUGVÖGEL

Die Themen der Rätsel sind vielfältig und reichen von Vögeln, Insekten und Säugetieren über Volksglauben und Wortherkunft bis hin zu Pflanzen- und Heilkunde. Unter anderem wird im Hinblick auf Neophyten geklärt, wofür Brombeerblätterttee verwendet wird und in welchem Strauch die

germanische Schutzgöttin Holda lebt. Auch Tipps zum Heckenschnitt, zur Hilfe von Zugvögeln und zur Erstellung insektenfreundlicher Gärten werden durch die Antworten gegeben.

DER LBV – ANGETRIEBEN VON DER FASZINATION FÜR NATUR

Die Themenvielfalt verdankt das Naturquiz dem großen Erfahrungsschatz des LBV. 1909 als Vogelschutzkommission für Bayern gegründet, ist der LBV Bayerns ältester Naturschutzverband und umfasst heute über 100.000 Mitglieder und Förderer in über 350 Kreisgruppen. Angetrieben von der Faszination für Vögel und Natur, schützt der Verband fachlich fundiert biologische Vielfalt und ermöglicht es, gemeinsam Arten und Lebensräume zu erleben, zu erhalten und zu gestalten. Daher war es ein logischer Schritt, mit dem Naturquiz auf spielerische Weise faszinierende Naturschutzinhalte weiterzugeben. Und das Ergebnis kann sich sehen lassen – mit über 200 Fragen täglich auf KIK-FOYER. —

Naturfreunde finden auf der LBV-Website viele spannende Informationen, von Live-Webcams, nützlichen Tipps für die naturnahe Gartengestaltung, über Tricks bei der Vogelbeobachtung, -bestimmung und -fütterung bis hin zu Nistkästen-Bauanleitungen.

Verschiedene Mitmachaktionen wie die „Stunde der Gartenvögel“ oder Fotowettbewerbe laden auch zum mehrmaligen Besuchen ein.

www.lbv.de



DER NÄCHSTE BITTE! „NEXT ONE“, DER NEUE PATIENTENAUFRLF, IST DA!

KIK-FOYER kann jetzt mehr: Mit dem neuen System NEXT ONE gibt es nun die Möglichkeit, in Wartebereichen zusätzlich einen Patientenaufruf in das Infotainment-Programm zu integrieren: beides auf einem Screen, Two-in-one.

Im KABEG Klinikum in Klagenfurt hat es seinen Anfang genommen: Nachdem mehrfach der Wunsch an uns herangetragen wurde, KIK-FOYER mit einem Patientenaufruf zu kombinieren, hatten wir uns ans Werk gemacht: Bereits für das österreichische Klinikum Klagenfurt hat der KLINIK INFO KANAL in der Folge eine Möglichkeit vorgestellt, beides auf einem Screen zu vereinen. Wir berichteten damals in KUCK 50 darüber. Aus diesem Starter-Projekt ist nun mehr geworden: Mithilfe des marktführenden Software-Anbieters De Signo baut der KLINIK INFO KANAL diesen Bereich aus und stellt nun das neue NEXT ONE vor. Im Klinikum Frankenberg ist das neue System bereits seit Anfang des Jahres in einem Pilotprojekt im Einsatz.

Die Vorteile

KLINIK · INFO · KANAL

Viel lachen...

träglich

Beim Lachen werden körpereigenen Glückshormone (Endorphine) produziert. Diese kurbeln nicht nur das Immunsystem an, auch die Stimmung steigt.

18. Feb. 2021 13:53

Kreiskrankenhaus Frankenberg

Patientenaufruf	
P 4	Aufnahme 2
P 7	Schalter 2
P 5	Aufnahme 1
P 6	Schalter 1

AUS EINS MACH ZWEI: PATIENTENAUFRLF VIA SPLIT- SCREEN-ANZEIGE

Mit NEXT ONE wird Warten nun noch komfortabler: Während die Patienten entspannt kurzweiliges KIK-FOYER-Infotainment genießen können, läuft in einem zweiten, optisch abgetrennten Bereich der Patientenaufruf und signalisiert, welche Aufrufnummer in welches Zimmer gebeten wird. Möglich wird das durch die Split-Screen-Technologie, die zwei Streams auf einem Monitor vereint.

Die Vorteile liegen klar auf der Hand:

- **DOPPELTER NUTZEN MIT NUR EINEM SYSTEM**

Wo früher zwei verschiedene Systeme auf zwei getrennten Monitoren liefen, genügt nun ein Screen, der beide Möglichkeiten vereint. Das sorgt für eine aufgeräumte und übersichtliche Optik des Empfangsbereichs und lenkt die Blicke der Wartenden direkt zum Infotainment-Monitor – und damit auch zu Ihren klinikspezifischen Inhalten, die in KIK-FOYER integriert werden können.

- **HAUSEIGENE OPTIK**

Wie schon bei KIK-FOYER können Sie Ihr jeweiliges Corporate Design bzw. Klinik-Logo in die Darstellung einbauen und stärken so Ihre eigene Marke.

MIT „NEXT ONE“ WIRD WARTEN NUN NOCH KOMFORTABLER

- **ERLEICHTERUNG UND BESCHLEUNIGUNG DES ANMELDEPROZESSES**

Kein lästiges Nachfragen im Minutentakt, wann man endlich an der Reihe ist – das bewährte Aufrufsystem macht das Warten für alle transparent und sorgt für mehr Zufriedenheit unter den Patienten.

- **MAXIMAL FLEXIBEL**

Einmal NEXT ONE gebucht, haben Sie alle Möglichkeiten: Betreiben Sie Full Screen KIK-FOYER am Empfang und parallel Split Screen NEXT ONE im Wartebereich. Ganz wie es vor Ort sinnvoll und gewünscht ist. Ebenfalls interessant:

Sie können auch bereits bestehende eigene Monitore mit NEXT ONE kostengünstig nachrüsten!

- **AUSBAUFÄHIG UND KLINIKSPEZIFISCH EINSETZBAR**

Der Patientenaufruf lässt sich für alle Behandlungssäle gleichzeitig nutzen: Bis zu 200 verschiedene Räume können über einen Screen verwaltet und aufgerufen werden. Sie brauchen also fortan keine Vielzahl von Systemen und Displays mehr.

- **ZUVERLÄSSIGE BEDIENUNG UND WARTUNG**

Mit De Signo haben wir einen verlässlichen Software-Partner

an Bord, der im Zusammenspiel mit der von uns bereitgestellten Technik maximalen Bedienungskomfort und einen minimalen Wartungsaufwand ermöglicht – und das mit einem System auf dem neuesten Stand der Technik.

- **ALLES AUS EINER HAND**

Sie erhalten von uns wie bisher die einsatzbereiten und vorinstallierten Screens samt Wartemarkendrucker. Unsere Techniker sorgen für die Anbringung vor Ort und Sie müssen nur noch den Power-Knopf drücken.

Das Pilotprojekt Frankenberg





PILOTPROJEKT FRANKENBERG

Seit Anfang des Jahres kommt NEXT ONE bereits im Kreiskrankenhaus Frankenberg zum Einsatz. Das moderne Akutkrankenhaus der Grund- und Regelversorgung verfügt über 223 Planbetten und behandelt rund 30 000 Patienten pro Jahr ambulant und stationär. Seit 2012 läuft im Klinikum bereits KIK-FOYER, informiert die Patienten und sorgt für Unterhaltung im Wartebereich. In Zusammenarbeit mit dem KLINIK INFO KANAL ergab sich die Möglichkeit, das alte, bestehende Aufrufsystem des Krankenhauses zu erneuern und im Rahmen eines Pilotprojektes in eine integrierte Lösung mit KIK-FOYER zu überführen. Wir haben bei Nico Binder, dem Leiter der IT des Kreiskrankenhauses nachgefragt, welche Vorteile das Klinikum aus der Nutzung von NEXT ONE zieht.

Herr Binder, die NEXT ONE Screens mit integriertem Patientenaufruf sind seit Kurzem in Ihrem Klinikum im Einsatz. Wie kam es zu der Zusammenarbeit mit

KIK im Hinblick auf NEXT ONE?

Wir waren auf der Suche nach einer Aufrüfung und fanden die integrierte Lösung sinnvoll.

Welche Vorteile erhoffen Sie sich von NEXT ONE?

Wir erhoffen uns eine Modernisierung unseres Aufrufsystems. Wir wünschen uns ein flexibles System, das auch im Fall von Ablaufänderungen im Haus weiter nutzbar bleibt. Weiterhin versprechen wir uns vom Konsolidieren von Patienteninfo und -aufruf eine Verringerung der Anzeigedisplays und damit einhergehend eine klarere Struktur.

Sie nutzen auch die Möglichkeit KIK-FOYER herkömmlich in Full Screen zu betreiben und parallel dazu NEXT-ONE-Monitore aufzuhängen. An welchen Standorten kommen die Varianten in Ihrem Klinikum zum Einsatz und warum?

Wir haben im Bestand die Umstellung auf KIK-FOYER vorgenommen und

wollen uns in Zukunft auch an diesen Standorten die Möglichkeit offen lassen, sie in die Aufrufumgebung zu integrieren. Die anderen Standorte, die bereits mit dem Aufruf versehen sind, sollen um die Funktionalität der Patienteninformation bzw. des Infotainments erweitert werden.

Unterstützt der Einsatz von NEXT ONE das Klinikum auch im Hinblick auf die Pandemie? Sie haben als Klinikum ja auch die Möglichkeit, eigene Inhalte und Informationen bereitzustellen.

Nein, aktuell nutzen wir dieses Mittel nicht direkt. Allerdings werden ja im KIK die Abstandsregel etc. immer wieder erklärt und sensibilisieren sicherlich.

Planen Sie, das System noch auszubauen?

Ja, das ist auch einer der Hauptgründe für die Entscheidung zu diesem System gewesen. Wir können hier sehr einfach und transparent skalieren.

Haben Sie ebenfalls Interesse, das neue NEXT ONE in Ihrem Klinikum einzusetzen? Dann wenden Sie sich an uns. Wir beraten Sie gerne, erwägen mit Ihnen gemeinsam die Einsatzmöglichkeiten von NEXT ONE und unterbreiten Ihnen ein Angebot zu Medienpartnerkonditionen.

Eines weiß ich,
und dies eine gibt mir Kraft und Zuversicht:

**Keine MACHT war noch so dunkel,
der nicht obgesiegt das LICHT.**

**Keines Winters EIS so feste,
dass der LENZ es nicht durchhieb.**

**Keines KERKERS WAND so ewig,
dass die ZEIT sie nicht zerrieb!**

Anastasius Grün

Das haben wir
NOCH NIE PROBIERT,



also geht es sicher gut.

Pippi Langstrumpf

KUCK — DAS THEMA

„DER BESUCH“

Text: Dirk Gerbode /
Programmleitung

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen jedes Mal Beiträge aus dem aktuellen KIK-Programm vor, passend zum jeweiligen KUCK-Thema. Heute: „Der Besuch“

Elise ist eine überängstliche alte Frau, die sich nicht mehr in die Welt hinauswagt und stattdessen ihr einsames Haus pflegt.

Die ordentlichen Räume wirken düster und bedrückend, nur durch die Fenster scheint etwas freundliches Licht in die ergraute Innenwelt Elises.

Als Elise einmal zum Lüften ein Fenster geöffnet lässt, passiert etwas Unvorhergesehenes: Ein hellblauer Papierflieger fliegt herein und landet auf Elises gepflegtem Fußboden. Elise verbrennt den Flieger ängstlich im Ofen. In der nächsten Nacht hat sie Papierfliegeralpträume, und am nächsten Morgen wagte es doch



wahrlich jemand, an ihre Tür zu klopfen, obwohl dort ausdrücklich ein Hinweisschild mit der Aufschrift „Bitte nicht stören“ hängt ...

Die folgenden Ereignisse bringen auf bezaubernde Weise Farbe in Elises Welt, die nach und nach neuen Mut fasst und sich wieder dem Leben öffnet.

„Der Besuch“
Animationsfilm 7 min,
Deutschland 2018

DAS SAGT DIE KIK-REDAKTION:

Der wunderbare Animations-Kurzfilm behandelt die Themen Einsamkeit, Angst, Zurückgezogenheit – und das Erreichen von Offenheit und neuem Lebensmut. Inhaltlich charmant und ästhetisch geschickt umgesetzt, strahlt er eine positive Energie aus – die sich ermutigend und optimistisch auf das Publikum überträgt. Hoffen wir, dass soziale Kontakte bald auch wieder so einfach und unbeschwert werden können wie bei Elises Besuch. —



„ IM ENDEFFEKT HAT ES IMMER DAMIT ZU TUN, SICH IN DIE ANDEREN, IN DEREN KÖPFE, HINEINZUVERSETZEN UND ZU FRAGEN: WAS TUT DENEN JETZT GUT? WIE KANN ICH DIESE LEUTE INSPIRIEREN? “

Foto: © David Kadel / privat

KUCKPLUS

„ACH KOMM, DAS SCHAFFEN WIR JETZT AUCH!“

David Kadel hat als Kabarettist und TV-Moderator gearbeitet, ist Buchautor, Filmemacher und Musiker. In erster Linie aber versteht er sich als Inspirationstrainer, der sagt: „Wer andere begeistern will, muss selbst begeistert sein.“ Wir haben mit ihm darüber gesprochen, woraus Menschen im Alltag und in Krisen Mut schöpfen können.

Guten Tag, Herr Kadel! Zurzeit haben Sie es als Mental-Coach, der das Publikum braucht, ja eher schwer. Womit fangen Sie das auf? Ich habe gesehen, dass Sie auf YouTube und Facebook sehr aktiv sind. Ist das eine Möglichkeit für Sie, die Menschen trotz Lockdown zu erreichen?

Letztendlich ist Kommunikation für mich immer inhaltlich wichtig. Also, ob ich jetzt Menschen sehe oder höre, spielt da keine große Rolle ... Letztendlich sind heutzutage in einer sehr oberflächlichen Gesellschaft die Inhalte das Alleinstellungsmerkmal. Wenn man sich mal die Influencer anguckt, haben die ja quasi nichts

zu sagen, hab ich das Gefühl, wenn ich so auf Facebook und Instagram scrolle. Jeder feiert sich selber. Ich finde das fast schon skandalös, dass sich jemand Influencer nennt, also ein Einflussnehmender. Jemand, der Einfluss nehmen will auf die Gesellschaft, aber dabei nur sein Essen fotografiert oder sein Sixpack oder sich selbst im Bikini am Strand. Das finde ich ganz schrecklich. Also, deshalb finde ich – ob man sich jetzt sieht oder nicht: Inhalte begeistern. Klar, wenn ich Kabarett mache, liebe ich es natürlich, vor Publikum aufzutreten. Aber in meiner Coaching-Arbeit sind die Leute auch ganz Ohr, wenn man einfach Tiefe hat. Ich glaub, Tiefe überhaupt ist heute ein Alleinstellungsmerkmal.

Sie haben dann ja auch noch Ihre Bücher, über die Sie Inhalte vermitteln können. Ganz konkret Ihr neues Jugendbuch „Wie man Riesen bekämpft“, das Anfang des Jahres erschienen ist. Sie bezeichnen es selbst als Mutmach-Buch. Was ist die Idee dahinter?

Das Buch ist während der Corona-Krise entstanden. Ganz gezielt um Menschen, die wie ich und viele meiner Freunde das, was hier gerade passiert, als sehr negativ empfinden. Klar, natürlich leiden wir alle unter diesem Virus. Ich selbst hatte Corona und war fünf Wochen im Bett. So schlimm war ich noch nie krank.

Und trotzdem ist der Umgang damit in der Berichterstattung nicht gut. Es gibt keine Mutmacher. Keine Meldungen, die uns Trost machen. Zum Beispiel die Impfgeschichte: Eigentlich haben wir uns alle drauf gefreut und jetzt ist alles schon wieder negativ, obwohl wir doch eigentlich froh sein könnten, dass der Impfstoff da ist! Und da haben wir – diese 34 Autoren und ich – ganz gezielt gesagt: Wir wollen dieser Negativität etwas entgegensetzen. Was Fröhliches, was Mutmachendes. Deshalb ist es ein Mutmach-Buch. Jede Geschichte ist ganz authentisch eine Erzählung von einer Persönlichkeit, die sagt: Ich hab in meinem Leben auch Herausforderungen und ich möchte dir zeigen, wie ich damit umgehe. Eigentlich ist es auch fast ein Coaching-Buch. Jeder Mensch hat heutzutage seinen Riesen im Leben. Und Samuel Koch, mit dem ich eng befreundet bin, ist da natürlich besonders authentisch, wenn er da in seinem Rollstuhl sitzt. Oder Heiko Herrlich, der als Fußballprofi einen Gehirntumor hatte. Ich hab ganz gezielt Leute zum Schreiben eingeladen, die wissen, wovon sie reden, wenn es darum geht zu kämpfen.

Und warum wenden Sie sich damit vor allem an Jugendliche?

Wir wenden uns generell an alle Menschen da draußen, jeglichen

Alters! Das Buch ist offiziell ab 11. Wir kriegen aber auch Zuschriften von Eltern, die das Buch ihren Kindern vorlesen, durchaus auch jüngeren. Und wir wenden uns mit diesem Buch ganz besonders an Kinder, die Krebs haben, oder an Jugendliche in Jugendpsychiatrien. Die kriegen das Buch von uns sogar geschenkt. Also: Wenn Kliniken das jetzt hier lesen, können sie gerne auf uns zukommen! Wenn sie sagen: „Wir würden gerne 50 oder auch 100 Bücher haben“, dann verschenken wir die. Möglich wird das, weil wir mit Sponsoren zusammenarbeiten. Der Hintergrund ist auch: Ich hatte vor zwei Jahren einen Satz gelesen, der hat mich dazu gebracht, dieses Projekt zu starten. Da hieß es, dass gerade beim Thema Krebs Kinder, die nicht geheilt werden können, oft an der Diagnose Krebs zerbrechen. Dass dieses Zerbrechen auch ein Grund dafür ist, dass man Kinder und Jugendliche, oder auch deren Eltern, sogar verliert! Das hatte damals ein Arzt gesagt. Als ich das gelesen hab, dachte ich: Wow, wenn Kinder an der Diagnose zerbrechen und an dieser Krankheit quasi im Kopf kaputtgehen, dann müssen wir da doch was tun! Und ich hab dann mal gegoogelt: Es gibt massenweise, zu 99 %, Charity-Aktionen, bei denen Geld gesammelt wird, was auch total wichtig ist. Da wird dann ein Foto gemacht und ein Scheck übergeben. Natürlich ist das wichtig, aber am Ende hab ich mich gefragt: Was

kommt eigentlich bei dem Kind an, oder bei dem Jugendlichen, der da jeden Tag an einem Schlauch hängt und dessen Eltern Tränen in den Augen haben? Denen müssen wir doch inhaltlich was geben! Geld hilft nicht wirklich weiter, um mit dieser Situation umzugehen. Und da war unser Ansatz: Wir wollen inhaltlich ein Buch machen, das ihnen in ihrem Kampf hilft.

Wie sind Sie das mit den Autoren angegangen? Wie kann man jemandem bei diesem Kampf helfen und ihm Mut machen?

Ich muss ehrlich sagen, dass ich da am Anfang auch meine Zweifel hatte: Als ich zirka 80 Leute angeschrieben hab und da kam und kam nix, und manche schrieben mir dann nach Wochen: „David, schöne Idee von dir, aber mein Blatt Papier ist leer, weil es total schwer ist, jemandem Mut zu machen, ohne was Oberflächliches zu schreiben wie: Ja, halt durch, alles wird gut, du musst an dich glauben.“ Mit so einem Käse will ja keiner konfrontiert werden, der gerade Leukämie hat! So, da musst du, und damit hatten wir Autoren erst mal Probleme, das zunächst sacken lassen. Und dann, ganz empathisch, fragen: Was würde *mir* denn helfen, wenn ich Krebs hätte? Was würde *mir* denn Mut machen? So, und da bleibt das Papier dann auch erst mal wieder lange leer, weil man merkt, wie schwer

das ist. Wir haben nicht in der Schule gelernt, anderen Mut zu machen. Als dann aber Monate später die Texte reingetropfelt sind, und als es immer mehr wurden, da hatte ich dann auch Hoffnung. Wow, jede Geschichte hat mich begeistert und dann konnte ich aus fast 60 Geschichten die 35 besten auswählen.

Sie haben viele Jahre lang mit verschiedensten Sportler-Persönlichkeiten zusammengearbeitet. Was sagen Sie einem Trainer, der zu Ihnen kommt und Hilfe sucht, weil er mit seiner Mannschaft eine Niederlage nach der nächsten einfährt?

Da könnte ich jetzt natürlich drei Stunden reden, ohne Luft zu holen. Das ist genau mein Thema. ((lacht)) Um es auf ein, zwei Sätze zu beschränken: Letztendlich geht es immer darum, wie wir mit Menschen umgehen. Das hat Jürgen Klopp wie kein anderer Trainer verstanden – ich hab 5 Jahre ganz eng mit ihm in Mainz arbeiten können, da war er noch nicht so bekannt und ich durfte ihm daher oft über die Schultern schauen. Ich würde einem Trainer, aber auch einem Manager – ich arbeite auch viel mit Unternehmen – immer sagen: Es geht darum, wie du mit deinen Leuten umgehst, auch – oder vor allem – in der Krise, wenn es nicht läuft. Dann ist Charakter gefragt. Wie ist deine Führungsqualität, die da unten im Fußballstadion rauszuführen?

Wie empathisch bist du, dass du dich in deren Köpfe hineinversetzen kannst? Mitarbeiter oder auch Fußballer wollen abgeholt werden, wollen verstanden werden. Also: Im Endeffekt hat es immer damit zu tun, sich in die anderen, in deren Köpfe, hineinzusetzen und zu fragen: Was tut denen jetzt gut? Wie kann ich diese Leute inspirieren? Deswegen steht auch auf meiner Visitenkarte: David Kadel – Inspirationstrainer. Manchmal stolpern die Leute darüber und sagen: „Inspirationstrainer, was ist denn das? Hab ich noch nie gehört ...“ Und dann erkläre ich denen, dass ich letztendlich den Menschen, mit denen ich arbeite, immer beizubringen versuche, wie man andere inspiriert. Das kommt aus dem Lateinischen: inspirare, also etwas anzünden, entfachen. Von daher: Eigentlich jeder, der mit Menschen arbeitet, muss sich immer wieder fragen: Wie kann ich die wieder on Fire setzen, dass sie trotz dreier Niederlagen in Folge immer noch brennen und sagen: „So, wir stoßen den Bock jetzt um! Wir schaffen das!“ Das ist die große Kunst. Und da könnte man Bücher füllen ...

Und woher nehme ich diese Inspiration ganz konkret?

Die Frage ist super, genau da wird's spannend! Wenn ich hundert Leute auf der Straße, die wie wir ganz normal durch den Alltag gehen, fragen würde: „Wann waren Sie

„ DAS KANN EINE KRISE BEWIRKEN: DASS MENSCHEN AUFWACHEN. “

zuletzt inspiriert?“, würden diese hundert Menschen erst mal Probleme kriegen und sagen: „Moment, also gestern hab ich fünfeinhalb Stunden ferngeguckt ...“ Zur Information: Jeder Deutsche guckt am Tag tatsächlich fünfeinhalb Stunden fern im Durchschnitt! Da ist noch kein Handy dabei, kein Tablet, kein Internet. Experten sagen, wir sind eine Reizüberflutungsgesellschaft: zu viele Reize, zu wenig Inspiration, letztendlich eine Erschöpfungsgesellschaft. Das heißt: Inspiration muss man suchen, das ist der Schlüssel!

Wenn jemand wach wird und sein Leben mal beobachtet und sagt: Guck mal, ich sitz da und verschwende meine Zeit vorm Fernseher und wenn ich keinen hab, dann bin ich auf Instagram oder Facebook und gucke, wie Leute ihr Essen fotografiert haben und like die. Und denke dann: Was mach ich da eigentlich? Wann hab ich zuletzt für etwas gebrannt? Und dann fängt derjenige an, ganz selbstkritisch zu sagen: Ich hol mir mal bestimmte Bücher, Biografien von Leuten, die ich bewundere. Bei denen ich schon auf Seite 10 sage: Wow, was für ein toller Typ, dieser Jürgen

Klopp, dieser Obama oder wer auch immer! Guck mir entsprechende Filme an, verschwende nicht meine Zeit mit Berieselung, indem ich am Tag drei Krimis glotze, in denen Leute umgebracht werden. Sondern ich schau dann, dass ich gezielt Filme gucke, die mich weiterbringen und mich inspirieren. In meinen Vorträgen biete ich den Leuten, die Lust auf Inspiration haben, auch immer an, ihnen eine Liste mit 150 inspirierenden Filmen zu schicken, wo ich bei jedem auch erkläre, warum dieser Film außergewöhnlich ist. Wenn ich die Glotze schon anmache, dann doch am besten für etwas mit Qualität. Und das ist dann eben, nennen wir es: Eigenverantwortung. Wenn jemand wach wird und merkt: Ich hab mich jahrelang nur berieseln lassen, jetzt nehm ich mein Leben selbst in die Hand und entscheide, was ich in meinen Kopf reinlasse und was nicht. Was raubt mir Zeit und was ist Quality Time? Ich glaub, erst dann fängt das Leben an, spannend zu werden.

Sie hatten in einem YouTube-Video neben Inspiration auch noch Dankbarkeit erwähnt. Welche Rolle spielt die für Sie?



© David Kadel / privat

Wahrscheinlich die größte Rolle überhaupt. ((lacht)) Gerade jetzt in der Corona-Zeit. Ich bin wie alle gerade ziemlich ange*** ... Ganz schlimm, diese Zeit! Weil ich die Menschen liebe und es ganz furchtbar für mich ist, keinen privat sehen zu dürfen. Um da ein bisschen gegen anzukämpfen, sag ich meiner Frau jeden Morgen: „Komm, jeder von uns nennt fünf Punkte, für die er dankbar ist!“ Wir bezeichnen das als Dankbarkeits-Tennis. Erst du, dann ich, dann wieder du usw. Und das macht etwas mit uns. Wer Dankbarkeit als Kraft entdeckt, der hat einen anderen Ausgangspunkt als jemand, der morgens aufsteht und nur auf all das schaut, was er in Deutschland nicht hat. Wir beschwerten uns ja alle grad ganz schlimm, was uns genommen wurde. Kaum einer hilft uns zu sagen: Guck

doch mal auf das, was du noch hast! An meinem Kühlschrank hängt so eine Schleife, auf der steht: 8 %. Das hatte ich in dem Video auch erwähnt. Im letzten Jahr hatte ich auf der Seite der UN gelesen, dass auf der ganzen Welt nur etwa 8 % der Menschen einen Kühlschrank besitzen! Das macht mich dankbar, dass ich zu diesem auserwählten Kreis der 8 % gehöre! Also: Es ist nicht viel, was man tun muss, um dankbar zu sein, aber es ist etwas ganz Aktives ... Jeder, der mich hört: „Dankbarkeit ist wichtig“, würde sagen: „Ja, natürlich, Dankbarkeit ist wichtig.“ Da würden wir alle d'accord gehen. Aber Dankbarkeit wirklich zu leben, macht einen großen Unterschied dazu, nur zu wissen, dass sie wichtig ist. Also ich muss das schon auch verkörpern und vielleicht steckt das andere dann sogar an ...

Sie haben auch mal davon gesprochen, dass uns *Gottvertrauen in Lebenskrisen* weiterhilft. Wie meinten Sie das?

Wir versuchen ja immer etwas zu finden, was uns Trost gibt. Am Anfang der Pandemie war das zum Beispiel der Impfstoff. „Wenn wir den Impfstoff haben, dann geht es uns gut“, hat jeder gesagt. Wir gehen eigentlich immer so durchs Leben, dass wir etwas suchen, bei dem wir uns sagen können: „Alles wird gut.“ Ich glaube, ein Mensch, der schon als Kind solch ein gesundes Gottvertrauen geimpft bekommen hat, man könnte es auch Optimismus nennen, und der so durchs Leben geht, hat auch eine gesunde Distanz zu den Dingen. Jürgen Klopp ist ja so einer, der immer sagt: „Egal was passiert, am Ende falle ich immer weich in Gottes

Hand.“ Das sagt er, weil er weiß, dass Gott da ist und alles gut wird. Genau das ist mit Gottvertrauen gemeint. Dann sieht man die Dinge plötzlich nicht mehr als so schlimm an, weil man sagt: „Hey du! Der da oben wird schon für uns sorgen! Der weiß schon, was er macht. Der sieht das und ich bin nicht alleine.“ Ich glaube: Jemand, der so eine Haltung hat, der kann auch in diesen schwierigen deprimierenden Zeiten gut über die Runden kommen, weil er durch Gottvertrauen Dankbarkeit entwickelt und in seinem Leben auch mal zurückschaut und sagen kann: „Ach guck mal, wo und in welchen Krisen Gott, oder das Gottvertrauen, mir schon geholfen hat durchzukommen!“ Und man erinnert sich und sagt: „Ach komm, das schaffen wir jetzt auch!“ Das ist eine ganz gesunde Haltung, durchs Leben zu gehen, finde ich.

Woher nehme ich dieses Gottvertrauen, wenn es mir zunächst einmal nicht gegeben ist? Wenn ich beispielsweise nicht an Gott glaube oder an ihm zweifle ...

Ich nehme das daraus, dass ich tatsächlich Gottvertrauen studiere. Wenn ich zum Beispiel morgens einen Psalm lese von meinem Namensvetter David, der schreibt: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird an nichts mangeln.“ Ich glaube, diesen Psalm kennt wirklich jeder. Dann bringt mir das Gottvertrauen, weil

ich das einfach lese. Ich lese jeden Tag etwas in der Bibel. Ich hab mir so eine E-Mail eingerichtet, wo ich jeden Tag eine Botschaft zugeschickt bekomme. Und wenn da steht: „Die Gott vertrauen, bekommen neue Kraft; die auf den Herrn sehen, werden strahlen vor Freude“, dann ist das eine Inspiration für mich. Ich lese das und denke: Wow, denk da mal zwei Minuten drüber nach! Und dann starte ich so in den Tag. Deswegen ist die Bibel mein Lieblingsbuch. Die ist immer voller Inspiration für mich, zu denken: Komm, nimm dich selbst nicht so wichtig. Der da oben hat dich im Auge, alles wird gut. Ich glaube, man sollte das Buch mal lesen. Aber ich hab auch erst mit 25 Jahren angefangen, in die Bibel reinzuschauen, und kannte davor die ganze Christen-Geschichte auch eher nur so vom Hörensagen. Aber ich glaube, das reicht nicht. Man muss sich schon damit beschäftigen.

Was ist für Sie als Mutmacher der größte „Mut-Killer“? Was entmutigt Sie?

Ich wollte mich grad vor 20 Minuten in meinen Computer einloggen und obwohl ich mir vorgenommen hab, dass ich das nicht mehr les, hab ich trotzdem zwei Teilüberschriften nur gestreift und da stand dann schon wieder: „Dieses Virus ist ein Turbo-Killervirus, 70-mal ansteckender“ und so. Das ist der größte Mut-Killer! Wenn Menschen einfach ungefiltert

etwas raushauen und nicht darüber nachdenken, was das mit uns macht. Und eigentlich würde ich mir von Regierungen, von den Medien und von all denen, die uns tagtäglich erreichen, wünschen, dass da auch mal positive Schlagzeilen kommen. Ich habe jetzt von meinem Nachbarn gehört, ein Halb-Engländer: „Wir Engländer impfen jeden Tag eine halbe Million Menschen“, und da sage ich zu ihm: „Mensch, warum höre ich das nirgends?“ Da sagt er: „Das ist in unseren Medien.“ Man bringt hier wenig in der Richtung. Die positiven Sachen muss man richtig suchen. Angst ist der größte Mut-Killer.

Sie haben einmal erwähnt, dass Stille einem dabei helfen kann, zu sich selbst zu finden. Was meinen Sie damit?

Ja, Stille ist extrem schwer zu fassen ... Wenn ich mit jungen Fußballern arbeite – ich hab ja viele Fußballprofis, die sind 18, 19 Jahre alt –, reden wir immer darüber, was einen stärker macht. Stille gehört dazu und ist etwas ganz Seltenes, weil wir alle keine Stille haben. Ich glaube, die meisten können sie auch gar nicht aushalten, vor allem junge Menschen, die sind alle so ein bisschen ADHS ... ((lacht)) Immer muss ein Reiz her. Wir gucken auch 80-mal am Tag auf unser Handy und eigentlich ist da gar nichts, aber wir denken, da könnte was sein. Und viele Fußballprofis, mit denen ich das Thema dann angehe,



Das Mutmach-Buch bekommt man hier:
www.wiemanriesenbekaempft.de

die gucken mich an und sagen sich: „Was will er denn jetzt? Wie, Stille?“ Und dann sage ich: „Hast du schon mal den Satz gehört, ‚in der Ruhe liegt die Kraft‘?“ Und dann sagen alle: „Ja ja, hab ich schon gehört.“ – „Aber brauchen wir nicht alle Kraft und Stärke im Leben? Und was macht dich stark, um zu funktionieren? Wenn in der Ruhe Stärke zu finden ist, dann lasst uns doch mal in die Ruhe gehen!“

Es ist ja auch bekannt, dass seit Jahren viele Manager, um dem ganzen Wahnsinn zu entfliehen, übers Wochenende ins Kloster gehen und sagen: Jetzt finde ich endlich mal wieder zu meiner Kraft! Ich komme aus diesen 3 Tagen Stille nach Hause und habe mehr Kraft als je zuvor, weil ich plötzlich merke, wer ich bin und wer ich sein möchte. Und dann schmeiße ich Sachen aus meinem Leben raus, von denen ich

gar nicht bemerkt habe, dass sie für mich Energiekiller sind. Stille ist für mich eigentlich wie Dankbarkeit ... Wer so was verstanden hat, wer sich regelmäßig am Tag Stille einbaut, der macht Riesenschritte in seiner Entwicklung! Da passiert ganz viel! Im Englischen habe ich einen schönen Satz gefunden: „Silence isn't empty – it's full of answers“. Also: Stille ist nicht leer – wir denken ja alle: Da ist nichts los, ich könnte ja was verpassen ... Aber Stille ist eben nicht leer! Sie ist voller Antworten.

Haben Krisen auch etwas Gutes?

Ja, haben sie, weil sie uns wach machen. Ich glaube – und da würde mir jeder Soziologe recht geben –, dass wir in einer Gesellschaft leben, die uns einlullt. Also all dieses Dauerfernsehen, Dauerbildschirm, Dauerreize ... Wir wissen eigentlich gar nicht mehr so richtig, wer wir sind. Das Modewort ist ja „Stress“: Alle haben Stress, alles negativ und so. In einer Krise, wenn man mal so richtig gegen die Wand knallt, hat man zwei Möglichkeiten: Der eine verbittert darin, fängt an, nur noch in Selbstmitleid zu baden, und fragt: „Warum ich? Das ist doch ungerecht!“ Und er sucht die Schuld bei anderen. Der andere wird wach und selbstkritisch. Wir hatten mal einen alten Bundestrainer, Sepp Herberger, der hat gesagt: „Vor dem Aufstieg steht die Selbstkritik.“ Das heißt, bevor

ein Mensch Erfolg hat, muss er erst selbstkritisch werden. Und wenn die Krise am Ende dafür sorgt, dass sie mich aufweckt, dass ich selbstkritisch werde und ich merke: Wow, so wie ich lebe, habe ich mich auch einlullen lassen und habe ständig nur meine Zeit verschwendet mit unnötigem Zeugs. Hab ständig Sachen gelesen, die nicht gut sind für mich usw. So, und wenn ich da wach werde und merke: Ich fang jetzt an, mein Leben zu verändern, dann schau ich ja irgendwann zurück und sage, die Krise war ja eigentlich ganz gut für mich. Die hat mich wach gemacht. Die hat mich dazu gebracht, dass ich mein Leben jetzt selber in die Hand nehme.

Ich habe das Gefühl, dass wir in Deutschland gelebt werden. Wir leben eigentlich gar nicht mehr richtig aktiv, wir sitzen nur noch herum und machen eigentlich nichts aus unserer Freiheit. Jeder Mensch, der in Afrika lebt, oder in der Dritten Welt, und uns mal eine Woche beobachten würde, der würde die Hände über dem Kopf zusammenschlagen. Er würde sagen: „Ey, ihr Deutschen! Ihr habt Geld, ihr habt Möglichkeiten – und ihr sitzt den ganzen Tag vor der Glotze! Warum macht ihr eigentlich nichts aus eurem Leben?“ Das kann eine Krise bewirken: dass Menschen aufwachen.

Was nehmen Sie persönlich mit aus der Corona-Zeit? Soweit sich das jetzt schon beurteilen lässt ...

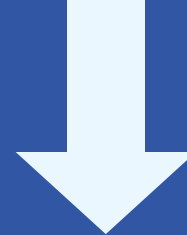
Mein Sohn hat in der Krise angefangen zu krabbeln, jetzt läuft er sogar schon. Ich konnte also viel miterleben, was ich sonst nicht mitbekommen hätte, weil ich durch meine Arbeit derweil 30-mal von zu Hause weggefahren wäre. Neulich hab ich zu meiner Frau gesagt: „Guck mal, all die Dinge, die du mir sonst in WhatsApp als Video geschickt hättest, hab ich live miterlebt. Und das nur weil mein Kalender gerade leer ist.“ Von daher war ich durchaus positiv gestimmt, da das so eine einzigartige Zeit ist mit den Kindern. Und auf der anderen Seite hat es mich wieder neu gelehrt, dankbar zu sein und zu sagen: Mensch, uns geht es doch trotz der Corona-Krise sehr, sehr gut. Ich bin froh, in Deutschland leben zu dürfen und nicht in Sierra Leone oder in Indien oder wo auch immer, wo die Menschen wirklich wie die Fliegen sterben. Im Jemen stirbt alle 20 Minuten ein Kind vor Hunger, immer noch! Das ist Wahnsinn. Am Anfang von Corona war ich auch erst mal geschockt: Alle Jobs weg, kein Geld da ... Aber nach ein paar Wochen habe ich mich geschüttelt und gesagt: „Ja, Moment, David, mach mal Stopp! Mach mal eine Bestandsaufnahme: Was hast du? Wie geht's dir? Vergleich dich mal mit der Welt!“ Wir haben übrigens eine Weltkarte über dem Esstisch hängen, da schau ich jeden Tag drauf. Und dann habe ich für mich entschieden: „Nein, ich möchte in

dieser Krise trotzdem dankbar sein und nicht jammern.“ Das versuche ich mir immer beizubehalten. Manchmal ist es, das gebe ich zu, auch nicht einfach und ich lasse mich anstecken von anderen, die mich anrufen: „Hast du gesehen, wir haben jetzt Ausgangssperre! Die spinnen doch, das ist doch Wahnsinn!“ Dann sage ich aber ganz bewusst: „Stopp Stopp Stopp! Uns geht's gut!“ Und ich versuche den Leuten dann auch den Spiegel vorzuhalten. Aber das ist nicht einfach, wenn Menschen so in Rage und wütend sind.

Lieber Herr Kadel, vielen Dank für das inspirierende Gespräch!

David Kadel lebt mit seiner Frau und seinem einjährigen Sohn in Aachen. Zunächst als Kabarettist und TV-Journalist tätig, moderierte er viele Jahre z. B. die Sendung N24 Ethik. Seit 2000 ist er als Mentaltrainer in der Fußball-Bundesliga tätig. David Kadel liebt das Kino, sammelt inspirierende Filme mit hohem Anspruch, ist leidenschaftlicher Musiker und bietet seinen Followern „JEDEN TAG 1 SONG“ – anzuhören auf seinem YouTube-Kanal „kadelfernsehen“.

Mehr Infos zu ihm gibt es auch unter www.davidkadel.de.



WIR VERLOSEN:

**10 x David Kadels Buch
„Wie man Riesen bekämpft“**

Bei Interesse einfach bis zum 30. Juni 2021 eine E-Mail schicken an: info@kik-tv.de. In den Betreff **MUT MACHEN** schreiben und mit etwas Glück erhalten Sie eines der Exemplare.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

An der Verlosung dürfen alle Leser des KUCKs teilnehmen. Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Es gilt der protokollierte Zeitpunkt des E-Mail-Eingangs. Verlost wird der Gewinn am 1. Juli 2021. Die Gewinner werden durch die zufällige Ziehung unter allen Teilnehmern, die uns rechtzeitig eine E-Mail mit dem Betreff schicken, ermittelt und von uns per E-Mail über den Gewinn informiert. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel willigen Sie in die Erhebung und Verwendung Ihrer E-Mail-Adresse ein.

>>> Wir erheben, speichern und verarbeiten diese personenbezogenen Daten ausschließlich zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels und um Sie im Falle eines Gewinns zu benachrichtigen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. <<<

Sie können die Einwilligungen jederzeit durch Nachricht an uns widerrufen. Ihre Daten werden nach Durchführung des Gewinnspiels gelöscht. Mitarbeiter des KLINIK INFO KANALS sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Wir haben unser Team befragt:

Über **ERMUTIGUNG, ZUVERSICHT**

Nach 23 Jahren körperlich schwerer 3-Schicht-Arbeit habe ich 1992 ohne fremde Unterstützung den **SCHRITT IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT** unternommen und die Chancen genutzt, die sich mit der deutschen Wiedervereinigung geboten haben. Das hat sich in den ersten Jahren als Alleinverdiener mit Frau und drei Kindern als großes Wagnis herausgestellt und mir viele schlaflose Nächte bereitet.

Für mich persönlich gibt es nicht diese eine Situation, die all meinen Mut gefordert hat, es war vielmehr eine **ANEINANDERREIHUNG STETIGER MUTPROBEN** ...

Mut wird für mich sichtbar, wenn ich der Stimme meines Herzens folge, der Weisheit meiner Seele vertraue, **MICH VON DEN MEINUNGEN MEINES VERSTANDES, MEINEN ERFABRUNGEN UND PRÄGUNGEN LÖSE.**

Mut heißt für mich, mich immer wieder **INS UNBEKANNTE FALLEN ZU LASSEN**, alle Emotionen fühlend und gleichzeitig wissend, dass jede Erfahrung nur zu meinem Besten ist.

So bin ich auf meinem Lebensweg gewachsen und habe in vielerlei Situationen erfahren dürfen, dass das Leben in Zyklen geschieht. Nach Regen kommt Sonnenschein. Immer.

Nach Krankheit erfuhr ich Genesung. Nach Hilflosigkeit erfuhr ich innere Stärke. Nach finanziellen Nöten erfuhr ich Fülle. Nach Verlust erfuhr ich Erfüllung. Nach Streit erfuhr ich Harmonie. Nach Traurigkeit erfuhr ich Freude. Nach Chaos erfuhr ich neue Ordnung. Immer.

Habe Mut **DEM RAD DES LEBENS** zu **VERTRAUEN**. Alles hat seine Zeit.


Der Mutigste Schritt bei mir war der Zeitpunkt, **VERANTWORTUNG** zu **ÜBERNEHMEN**, bzw. **FEHLER ZUZUGEBEN** und dafür geradestehen mit allen zusammenhängenden Konsequenzen, nicht wegzulaufen. Es direkt zu regeln, macht vieles einfacher, wenn man es anpackt.

Das ist schwer zu sagen – ich denke, manchmal kann die **SELBSTÜBERWINDUNG IN EINER „KLEINEN“ ALLTAGSSITUATION** mutiger sein, als das Umsetzen einer „großen“ Lebensentscheidung.

UND VIELE MUTIGE SCHRITTE

Mir fällt spontan eine Sache ein, nämlich **„MUT ZUR LÜCKE“**: Wir mussten in der Oberstufe „Die Verwandlung“ von Kafka lesen. Jedes Mal, wenn ich das Buch in die Hand genommen habe, um meiner Pflicht nachzukommen, bin ich nach zwei Seiten eingeschlafen. Ich bin dann tatsächlich in die Klausur gegangen, ohne das Buch wirklich gelesen zu haben. Wir sollten eine Interpretation schreiben. Lustigerweise hatte ich in dieser Arbeit eine 2 erhalten – die Bestnote für mich in Deutsch in der Oberstufe! Sonst hat mir meine Lehrerin immer eine 3 verpasst, was für mich unverständlich war. Ich hatte immer das Gefühl, dass sie die Noten wahllos vergibt, und für meine Verhältnisse hat es sich dann mit Kafka auch bewahrheitet. :D

Im September letzten Jahres habe ich mich auf Kreta, ohne Vorerfahrung, **IN EINE 30 METER TIEFE SCHLUCHT ABGESEILT**. Nur gesichert durch eine Seilbremse ging es über eine Felskante in die 30 Meter tiefe Schlucht. Ich hatte Respekt und Vertrauen in die Technik und wurde belohnt durch das Gefühl, etwas Besonderes gewagt zu haben. Nur wer wagt, gewinnt.

 Mein mutigster und gleichzeitig schönster Schritt war der Entschluss, dass wir **KINDER HABEN** wollen. Mutig deswegen, weil man keine Ahnung hat, was auf einen noch zukommen wird. Erst recht nicht in der Corona-Zeit.

Die größte Ermutigung in meinem Leben waren für mich die Jahre, die ich mit meiner Mutter verleben durfte. Sie prägen und motivieren mich bis heute. Was ich gelernt habe, was ich studiert habe, **WAS ICH HEUTE BIN, VERDANKE ICH MEINER MUTTER**. Sie hat mir und meinen Geschwistern alles beigebracht, was für einen Menschen wichtig ist. Während des Krieges in Afghanistan und als verwitwete Frau hat sie ihr Bestes getan, um unsere Familie zu unterstützen und uns das Lernen zu ermöglichen.

Als junge Studentin bin ich zwei Semester **ZUM STUDIERN NACH EDINBURGH** in Schottland gezogen. Ich setzte mich, damals zwanzig Jahre alt und noch recht blauäugig, mit Sack und Pack in meinen winzigen Seat Marbella und **FUHR ALLEIN LOS**: erst nach Zeebrügge und dann mit der Autofähre nach Großbritannien, wo **LINKSVERKEHR** herrschte, die Straßenschilder komplett anders aussahen und eine **SPRACHE** gesprochen wurde, die ich damals noch nicht wirklich beherrschte. Es war der Anfang einer sehr schönen Zeit für mich.

ES GIBT

ÜBERALL

BLUMEN FÜR

DEN, DER SIE

SEHEN WILL.

Henri Matisse



KOPF HOCH UND MUSIK AN!

Ein paar aufmunternde und ermutigende Klänge gefällig? KUCK hat mal wieder tief in die Spotify-Kiste gegriffen und eine ganze Playlist voll musikalischer Inspiration für Sie zusammengestellt. Nur Mut, hören Sie rein!



01. **Sarah Sparks** | Into the Latern Waste
02. **Ásgeir** | New Day
03. **HaBanoT Nechama** | So Far
04. **Dota Kehr** | Für die Sterne
05. **Tracy Chapman** | Spring
06. **Ben Howard** | Keep Your Head Up
07. **Avishai Cohen, Sam Barsh, Mark Guiliana** | Ani Maamin
08. **Gisbert zu Knyphausen** | Das Licht dieser Welt
09. **Lena** | Touch A New Day
10. **Alice Merton** | Easy
11. **BANNERS** | Got It In You – Accoustic
12. **Smith & Thell** | Goliath – Accoustic
13. **Annett Louisan** | Die schönsten Wege sind aus Holz – Kleine Liebe
14. **Lina Maly** | Unterwegs
15. **Jack Johnson** | Imagine
16. **Sting** | Let Your Soul Be Your Pilot
17. **Bill Withers** | Lean on Me
18. **Wolf Biermann** | Ermutigung
19. **Nina Simone** | Feeling Good
20. **HaBanoT Nechama** | Flowers
21. **Edgar Knecht** | Frühling
22. **João Donato** | Song For My Father
23. **Jason Mraz** | The Freedom Song
24. **Pharrell Williams** | Happy – From „Despicable Me 2“
25. **Berge** | Trau Dich – Akkustik Version
26. **Sarah Connor** | Bye Bye

Die Playlist lässt sich über einen kostenlosen Account bei Spotify anhören. Einfach anklicken und über das eigene Spotify-Konto hören oder sich unverbindlich unter Angabe des Namens und der E-Mail-Adresse registrieren.



ECHO — WAS SAGEN DIE PARTNER?

Herr Torsten Schaletzke von der
CHARITÉ – UNIVERSITÄTS-MEDIZIN
BERLIN am 02.12.2020:

Lieber Herr Glöckner,

Herzlichen Dank Ihnen und Herrn
Schönig für die Zusammenarbeit, es
ist ein tolles Ergebnis entstanden!!!
Hier ein paar interne Feedbacks:

- „TOP Strategiefilm.“
- „Super geworden!“
- „Ganz grosses Kino. Danke!!“
- „Das ist ein professioneller
Imagefilm und keine
Videobotschaft.“
- „Können wir den auch extern
zeigen?“

Guten Start in den Donnerstag und
schöne Grüße aus Berlin

Torsten Schaletzke / Referent für
Unternehmenskommunikation

Frau Anja Schweers vom
HERZOGIN ELISABETH HOSPITAL in
BRAUNSCHWEIG am 30.11.2020:

Lieber Herr Schönig, lieber Herr
Glöckner, guten Morgen,

zunächst möchten wir uns an
dieser Stelle noch einmal bei Ihnen
bedanken – wir haben so schöne
erste Rückmeldungen auf den
Film bekommen. Von „cool“ bis
„brilliant“ (Ärztlicher Direktor Prof.
Heller) war alles dabei und unser
Vorstandsvorsitzender Herr Westphal
schrieb letzte Woche: „Ich möchte
mich noch einmal mit dieser Mail für
Ihre Arbeit an diesem wunderbaren
Film ausdrücklich und von ganzem
Herzen bedanken. Ich habe diesen
Film jetzt 3-mal gesehen – die
Emotionalisierung, die von dem Werk
ausgeht, ist ungebrochen. Ich bin
dankbar und immer noch ein wenig
sprachlos.“

Mit freundlichem Gruß
Anja Schweers / Stabstelle
Unternehmenskommunikation

Frau Sarah Hafner von der AESCULAP
AG in TUTTLINGEN am 28.01.2021:

Hallo Frau Lamade,

ich, und ich denke da kann ich
auch für den Rest meiner Kollegen
sprechen, waren wirklich sehr
zufrieden mit Ihrer Arbeit. Besonders
Ihre zuverlässige und auch schnelle
Arbeitsweise war wirklich toll und hat
uns vieles an Arbeit abgenommen.
Sie konnten den von uns gelieferten
Input sehr gut umsetzen und
auch die schnelle Umsetzung von
Änderungswünschen war wirklich toll.
Auch lieferten Sie eigene Ideen zur
Realisation von nur angeschnittenen
Vorgaben. Die Kommunikation mit
Ihnen war stets sehr freundlich und
einladend und die Zusammenarbeit
war wirklich unkompliziert und toll.
Nicht zu vergessen waren wir mit dem
Ergebnis Ihrer Arbeit natürlich auch
sehr zufrieden.

Beste Grüße
Sarah Hafner / Trainee Marketing
Communications —



Der ASB BRAUNSCHWEIG berichtet auf Facebook:

Behind the Scenes. Gestern fanden die Dreharbeiten zu unserem neuen Imagefilm statt. Der KLINIK INFO KANAL drehte auf unserem Gelände in der Sudetenstraße in Braunschweig und am Sonnenhang in Wolfenbüttel. Für viele Kollegen mal ein ganz anderer Arbeitstag. Herzlichen Dank an Herrn Müller von kik-tv für die großartige Zusammenarbeit! Wir freuen uns riesig auf das Resultat. Der Film wird im Klinikkanal des @herzogin_elisabeth_hospital laufen und auf unseren Kanälen.



KURZ & BÜNDIG

DIE ZAHL: 162

So viele **Fenster** gibt es **in der lichtdurchfluteten Zentrale des KLINIK INFO KANALS!** In diesem Winter haben Fenster überhaupt eine ganz neue Bedeutung erfahren: Der lange Lockdown mit Kontaktbeschränkungen schlägt vielen aufs Gemüt und hat die Menschen ans Haus gefesselt. Ein Blick durchs Fenster kann da durchaus wohltuend sein! Egal ob davor der Garten, die weite Natur, Straßen oder Häuser zu sehen sind. Fenster schützen uns vor Kälte, Regen und Schnee, ermöglichen uns dabei aber den Blick in die Welt vor unserer Wohn- oder Arbeitshöhle. Und wer die Zeit hat, genau hinzuschauen – vielleicht auch nur in der Mittagspause –, kann selbst in der Großstadt Vögel entdecken, einen Blick auf die ersten sich öffnenden Knospen des Frühlings erhaschen oder das Spiel der Wolken am Himmel bewundern ...

Wenn wir vom KLINIK INFO KANAL in der Zeppelinstraße in Herrenberg aus einem der **162 FENSTER** schauen, sehen wir acht riesige Säuleneichen, in denen im Frühjahr regelmäßig Stieglitze und Amseln zu beobachten sind. Und dazwischen blitzt der Kirchturm der Stiftskirche hervor – die „Glucke“, wie sie von Herrenbergern liebevoll genannt wird. —

KUCK SCHREIBT GESCHICHTE

MIT MUT IN DEN HÖRSAAL

Text: Christiane Hornung

Dass weibliche Studentinnen die Bänke der Hörsäle füllen, ist heutzutage ein absolut gewöhnlicher Anblick. Dorothea Christiane Erleben hingegen musste hart für ihren Platz an der Universität kämpfen: Hineingeboren in das 18. Jahrhundert, gehörte sie nach Meinung ihrer Zeitgenossen als Frau nicht an die Universität. Aufgeben kam für sie jedoch nicht in Frage – als erste promovierte deutsche Ärztin und Pionierin des Frauenstudiums ging sie in die Geschichte ein.

Dorothea Christianes Leben und Wirken fiel in eine Zeit des Umbruchs: Die Folgen des 30-jährigen Krieges hatten Europa bis in das 18. Jahrhundert hinein geprägt. Die Ideen der Aufklärung verbreiteten sich und sorgten für ein neues Denken, das schließlich in der Französischen Revolution und mit dem amerikanischen Unabhängigkeitskrieg endete. Und nun kam aus Quedlinburg nördlich des Harzes auch noch eine junge Frau dazu, die ihren Wissensdurst an der

Universität stillen wollte, obwohl das Medizinstudium bis dato rein den männlichen Arztnwärtern vorbehalten war. Dorothea Christiane fügte sich als Revolutionärin des Frauenstudiums ganz in ihre Zeit ein – ihre Revolution jedoch war friedlicher Natur.

EINE FRAU MIT GROSSER BEGABUNG

Geboren wurde Dorothea Christiane am 13. November 1715 als Tochter von Christian Polykarp und Anna Sophia Leporin. Das medizinische Talent wurde ihr dabei in die Wiege gelegt: Bereits ihr Vater war als gelernter Arzt tätig und behandelte die Patienten rund um die Stadt.

Dabei hatte Dorothea Christiane das Glück, dass ihr Vater nicht nur die naturwissenschaftliche Begabung ihres Bruders, sondern auch der eigenen Tochter erkannte und zeit seines Lebens unterstützte und förderte.

Christian Leporin war als Vertreter der frühen Aufklärung mit deren Ideen vom selbstbestimmten Menschen, der sein Leben nach eigenen Vorstellungen gestalten kann, vertraut. Folglich unterrichtete er nicht nur Dorothea Christianes Bruder, sondern auch dessen Schwester in den Naturwissenschaften. Am Quedlinburger Gymnasium machte Dorothea Christiane zudem durch den damaligen Rektoren Tobias Eckhard Bekanntschaft mit dem Lateinischen. Er war es auch, der der jungen Dorothea Christiane die Promotion nahelegte, nachdem dieses Kunststück bereits einer Frau an der italienischen Universität Bologna gelungen war. Während Dorothea Christianes Bruder seine medizinische Laufbahn durch ein Universitätsstudium problemlos weiterführen konnte, schien der Weg seiner Schwester zur Ärztin aufgrund der Tatsache, dem weiblichen Geschlecht anzugehören, zum Scheitern verurteilt. Als Frau hatte sie sich schließlich um den häuslichen Bereich zu kümmern.

1754 PROMOTIERTE
DOROTHEA CHRISTIANE
ERLEBEN AN DER
MEDIZINISCHEN
FAKULTÄT DER
UNIVERSITÄT HALLE
UND ERWARB ALS ERSTE
FRAU IN DEUTSCHLAND
EINEN MEDIZINISCHEN
DOKTORTITEL.

„EIN JEDER WILL GERN EIN VERSTÄNDIGES WEIB HABEN, ABER DIE MITTEL DES VERSTANDES WILL MAN IHNEN NICHT ZULASSEN.“

Dorothea Christiane Erxleben

DIE FRIEDLICHE REVOLUTION IM HÖRSAAL

Aufzugeben war jedoch keine Option, weder für Dorothea Christiane noch für ihre Unterstützer. Vehement kämpften sie dafür, der jungen Frau einen Platz an der Universität zu ermöglichen. Dabei wurde durch alle Instanzen gegangen, bis hin zum Staatsoberhaupt höchstpersönlich. Mit einem Gesuch, in dem um die Aufnahme des Studiums und einer daraufhin möglichen Promotion gebeten wurde, wandte man sich an keinen Geringeren als an den preußischen König Friedrich II. selbst. Zunächst schien es, als könnte das bis dahin nahezu unmögliche Realität werden, doch der Weg zur Promotion war erneut lang und kraftraubend.

1742 vermählte sich Dorothea Christiane mit dem Diakon Johann Erxleben, der als Witwer fünf junge Kinder mit in die Ehe brachte.



Im selben Jahr trat sie erstmals mit einer Schrift an die Öffentlichkeit, die ausgerechnet den provokanten Titel „Gründliche Untersuchung der Ursachen, die das weibliche Geschlecht vom Studiren abhalten“ trug. Mit dem

Tod ihres Vaters Christian Leporin starb einer der tragenden Unterstützer Dorothea Christianes und auch dem ein oder anderen Kollegen war ihr Tun ein Dorn im Auge. Der Vorwurf der Pfscherei stand plötzlich im Raum, doch Dorothea Christiane ließ sich nicht beirren. Am 12. Juni 1754 schließlich konnten der jungen Ärztin die Promotion und damit der Titel „Doktor der Arzeneygelahrtheit“ feierlich überreicht werden.

Bis zu ihrem Tod am 15. Juli 1762 in Quedlinburg ging sie ihrer Leidenschaft als Medizinerin nach. Dennoch sollte es noch mehr als ein Jahrhundert dauern, bis am 20. April 1899 Frauen schließlich zum Studium der Medizin, Zahnmedizin und Pharmazie im Deutschen Reich zugelassen wurden. Auch wenn Dorothea Christianes Weg bei Weitem noch lange keine Selbstverständlichkeit war, so ist die friedliche Revolutionärin doch eine Pionierin, die Mut macht – bis heute.

KUCK KLASSIKER

„DINGE ZUM VORSCHWEIN BRINGEN, DIE RICHTIG GUT WAREN“

In einigen KUCK-Ausgaben der Vergangenheit hatten wir die wöchentliche Freitags-E-Mail abgedruckt, in der sich unser Geschäftsführer Jürgen B. Brunner mit ermutigenden und motivierenden Botschaften persönlich an sein Team gewendet hat. In einer dieser „E-Mails vom Chef“ ging es um das alltägliche Hamsterrad, in das jeder Berufstätige mal gerät ...

Liebes Team,

kennt ihr manchmal auch dieses Gefühl? Man kommt sich vor, als würde man sich in einem Hamsterrad bewegen. Man rennt, rennt und rennt und kommt nicht wirklich voran. Geht es euch manchmal auch so? Was macht ihr in so einem Moment?

Man hat eine Aufgabe gerade erledigt, da klopfen schon die nächsten zwei Aufgaben an die Tür oder das Telefon läutet Aufgaben-Sturm. Man hat in diesem Moment ganz oft das Gefühl, als würde man stehen bleiben und sich nicht wirklich



// WAS WAREN DEINE PERSÖNLICHEN ERLEBNISSE,

nach vorne bewegen. Es kommt so viel rein, und man weiß gar nicht, wo man anfangen soll.

Heute war so ein gefühlter Tag bei mir. Ein Telefonat, eine Störung, ein Anliegen, ein Mitarbeitergespräch nach dem anderen. Da bleibt die am Tag zuvor akkurat geplante Arbeit auch mal liegen. Nach so einem Tag könnte selbst jemand wie ich ins Zweifeln kommen. Es gibt so viele Baustellen in unserem Unternehmen, so viele Dinge, die man gleichzeitig tun könnte, da kann man schnell mal

den Überblick verlieren. Es bringt aber nichts, mit einem einzelnen Brett durch die Gegend zu laufen, das hilft in diesem Moment nicht wirklich viel. Als ich mich heute von Herrn Ritter von Ruppert verabschiedet hatte („der Letzte, der geht, macht die Türen zu“) und mich auf dem Heimweg befand, kam es mir so vor, als hätte ich heute nicht wirklich viel von dem bewegt, was ich eigentlich anpacken wollte: „Du wolltest doch der Öffentlichkeitsarbeit im Marien-Hospital das Angebot zuschicken, einem Mitarbeiter im Außendienst



GESCHICHTEN UND WUNDER, DIE DIESE WOCHEN FÜR DICH SO RICHTIG GUT WAREN?“

wolltest du per Mail antworten und und und ...

Erst auf der Heimfahrt wurde ich mir langsam wieder selber bewusst. Ich fokussierte mich dabei auf die Dinge, die diese Woche richtig gut liefen und die teilweise richtig megacool waren. Je länger ich darüber nachdachte, umso mehr fantastische Erlebnisse und Wunder gab es im Nachhinein wieder mal für mich zu bestaunen. Davon will ich jetzt aber nicht mehr erzählen. Irgendwann muss auch mal Feierabend sein. Nur noch so viel:

Mich würde interessieren, was waren deine persönlichen Erlebnisse, Geschichten und Wunder, die diese Woche für dich so richtig gut waren? (Darüber unterhalten wir uns dann bei unserem nächsten Treffen, Telefonat, Wiedersehen.)

Also, das war mein heutiger Tipp an euch: Achtet mal nach einem für euch stressigen Tag nicht so sehr auf das, was vielleicht im ersten Moment nicht so gut verlief, sondern bringt abends in aller Ruhe die Dinge zum Vorschein, die so richtig gut waren!

Ich kann euch garantieren: Ihr werdet erstaunt darüber sein, wie viele kleine Dinge, die Großes bewirken können, jeden Tag immer wieder aufs Neue zum Vorschein kommen.

In diesem Sinne: Let's rock the world. Lasst uns wieder um ein paar Zentimeter die Welt verbessern.

Herzlichst,
Jürgen B. Brunner

—

MEINE SCHWESTERN HABEN MIR BEIGEBRACHT, WIE MAN
SCHOKOKUCHEN BACKT, DASS ICH MICH SELBST NICHT ZU WICHTIG
NEHMEN DARF UND WIE MAN NICHT DEN MUT VERLIERT.



KUCKOLUMNE

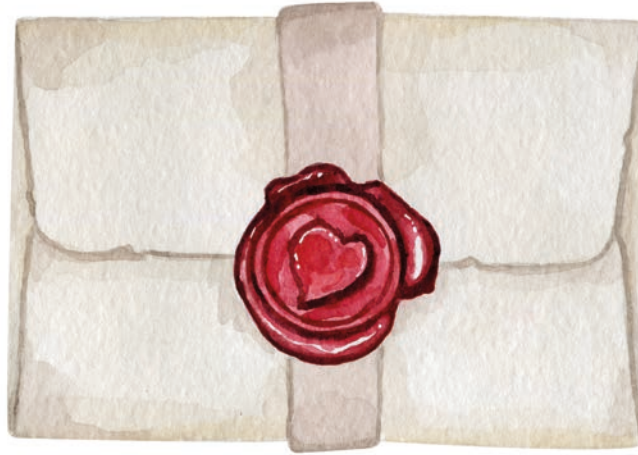
EIN LIEBESBRIEF AN MEINE SCHWESTERN

von Paulina Vogetzer

Wenn ich persönlich mich mutlos fühle, sind es meist andere Menschen, die mich wieder aufbauen und ermutigen. Ganz besonders fallen mir an dieser Stelle von jeher meine drei Schwestern ein. Wir sind inzwischen alle erwachsen, wohnen an unterschiedlichen Orten und sehen uns nicht mehr besonders viel. Trotzdem denke ich oft, dass wir auf eine ganz besondere Art miteinander verbunden sind. Meine Schwestern haben mir beigebracht, wie man Schokokuchen backt, dass ich mich selbst nicht zu wichtig nehmen darf und wie man nicht den Mut verliert.

MÄDCHENGEKICHER

Wenn mir ein Missgeschick passiert ist, erzähle ich es auch heute noch am liebsten meinen Schwestern. Sie können sich in mich hineinversetzen, gleichzeitig nehmen sie mich aber nicht ernst genug, um nicht auch



herzhaft darüber lachen zu können. So verliert alles seinen Schrecken. Allgemein kann ich mit niemandem so gut lachen wie mit meinen Schwestern. Unsere Witze haben häufig schon so eine lange Vorgeschichte, dass sie außer uns wirklich niemand lustig findet. Unser Ehemänner schütteln meist nur noch den Kopf über unser albernes Gekicher. Vermutlich klingen wir heute nicht viel anders als früher im Hochbett.

EIN HERZ UND EINE SEELE

Von meinen Schwestern habe ich auch gelernt, wie man sich gegenseitig einmal richtig die Meinung sagt und ordentlich streitet.

Vor allem aber auch, wie man sich nach einem Krach wieder versöhnt. Auch, wenn wir untereinander manchmal streiten, nach außen hin sind wir immer ein Team. Ich bin eigentlich ein eher zurückhaltender Mensch, aber um meine Schwestern zu verteidigen, ist mir jedes Mittel recht. Wenn es einer von uns nicht gut geht, bricht es uns allen das Herz.

DIE BESTEN TANTEN DER WELT

Als ich vor ein paar Jahren geheiratet habe, gestalteten meine Schwestern die Einladungskarten und schmückten die Kirche. Und als ich letztes Jahr Mutter wurde, war es eine meiner Schwestern, die mir beistand. Die drei Tanten lieben ihre Nichte über alles. Auf alten Fotos sieht man, dass wir alle als Babys die gleichen Pausbacken hatten. Und wenn ich mir etwas wünschen darf, dann, dass meine Tochter auch irgendwann noch Schwestern bekommt. Denn Schwestern sind einfach etwas Wunderbares.

—

Ich bin nicht gescheitert –



die nicht funktioniert haben.

Thomas Edison

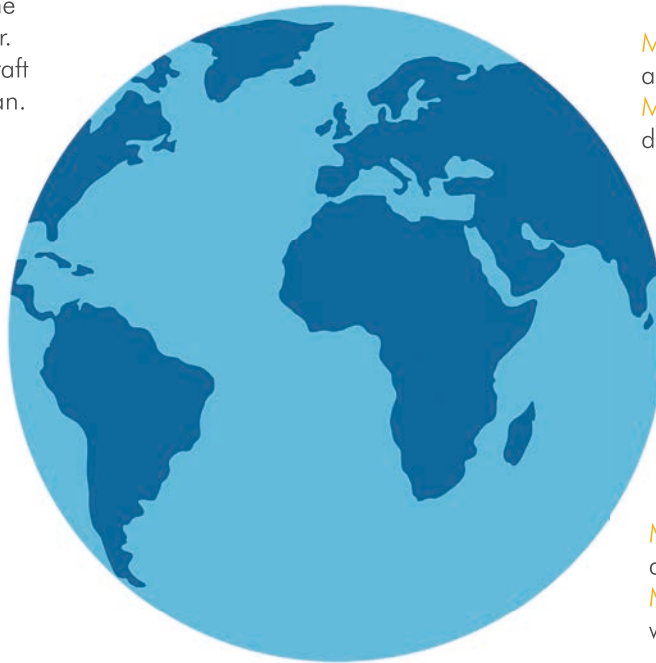
MUT SCHÖPFEN

Von Gisela Klenner



MUT SAGT: ich habe Hunger,
doch das Gute ist verschwunden;
MUT SAGT: ich habe Durst,
doch die Hoffnung ist versiegt.

MUT, ich holte aus der Ferne
dich ganz nah zurück zu mir.
MUT, voll Zuversicht und Kraft
lach ich das Leben wieder an.



MUT SAGT: ich friere sehr,
auch die Freunde wärmen nicht;
MUT SAGT: ich brauch ein Ziel,
doch der Weg geht nur im Kreis.

MUT, aus meinem vagen Taumeln
werden wieder feste Schritte;
MUT, aus meinem feigen Stammeln
werden wieder klare Worte.

MUT SAGT: ich suche Licht,
doch hier sind dunkle Zeiten.
MUT SAGT: ich gebe auf;
mein Kampf ist ganz umsonst.

MUT, ich hör dich wiederkommen,
leise, schreckhaft, kaum ein Hauch,
MUT, ganz langsam, tröpfchenweise,
füllst du die Leere in mir auf.

MUT, ich höre dich nicht mehr,
die Angst klopft viel zu laut,
MUT, ich misse dich seit Tagen,
weil ich dich zum Leben brauch.

MUT wir können all das schaffen,
was den anderen gelingt;
MUT, wir können Neues machen,
was nie jemand zuvor vollbracht.

MUT, wenn ich dich wieder fühle,
geh'n wir Schritt um Schritt voran.
MUT, es gibt so vieles,
was wir gemeinsam schon getan.

Auch **AUS STEINEN**,

die einem in den Weg gelegt werden, kann man

SCHÖNES BAUEN.

Johann Wolfgang von Goethe

KUCK SAISONAL

DIE ERDBEERE

Streng genommen ist die Erdbeere keine Frucht, sondern eine Scheinfrucht und gilt botanisch betrachtet als eine Sammelnussfrucht. Ihre eigentlichen Früchte sind die kleinen gelb-grünen Nüsschen auf der roten, fleischigen Oberfläche. Das Rosengewächs mit dem lateinischen Namen „Fragaria“ hat weiße, leicht gelbliche fünfblättrige Blüten. Die Früchte haben ab Mai Saison und können hierzulande bis Juli geerntet werden. Die kleinen Walderdbeeren – die Vorfahren der heute im Handel erhältlichen Gartenerdbeeren – wurden bereits im Mittelalter großflächig angebaut. Erst im 18. Jahrhundert gelangten größere Wildfrüchte dieser mehrjährigen krautigen Pflanze von Amerika aus nach Europa, wo man sie vor allem in Holland kultivierte. Von dort aus gelangte diese Züchtung nach Deutschland und England und von ihr stammen die vielen Sorten ab, die heute angebaut werden. Erdbeeren müssen reif geerntet werden, da sie nicht nachreifen. Die druckempfindlichen Beeren sollten am besten mit Stiel und Blättern im Gemüsefach nicht länger als zwei Tage gelagert werden.

UND WAS STECKT DRIN?

Die roten Früchte haben es in sich: Ihr Vitamin-C-Gehalt ist sogar noch höher als der von Zitrusfrüchten und unterstützt die Abwehrkräfte des Körpers. Außerdem enthalten die Beeren reichlich Folate sowie Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen und Zink, was z. B. die Blutbildung und Stoffwechselforgänge fördert. Sogenannte Polyphenole – das sind sekundäre Pflanzenstoffe – wirken antioxidativ und helfen Zellschäden zu verhindern. Dabei besteht das Obst aus 90 % Wasser und 100 g enthalten lediglich 32 Kilokalorien.

WAS MAN DARAUS MACHEN KANN:

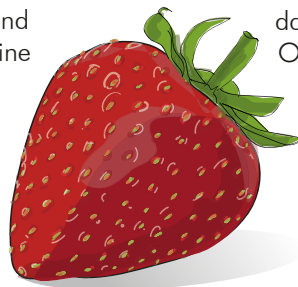
Erdbeeren eignen sich dazu, pur genossen zu werden, schmecken jedoch auch köstlich in Salaten, zu Avocado oder Spargel. Verarbeitet zu Süßspeisen wie Joghurts, Kuchen oder im Obstsalat ist die Frucht allgemein sehr beliebt. Eis, Smoothies und Milchmixgetränke sind eine erfrischende Variante der Zubereitung. Ein Klassiker schlechthin

ist Konfitüre aus Erdbeeren, die besonders gut in Kombination mit dem säuerlichen Rhabarber oder mit Stachelbeeren harmonieren.

ERDBEER-AVOCADO-SALAT MIT MOZZARELLA

100 ml Aceto Balsamico
150 gr. frische Erdbeeren
1 Avocado
125 g Mozzarella Minis oder ein in Scheiben geschnittener Mozzarella
2 Stiele Basilikum
1 Prise Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer
etwas Olivenöl

Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Nun kann die Schale abgezogen und das Fruchtfleisch in Scheiben geschnitten werden. Die Blätter des Basilikums von den Stielen zupfen. Avocado- und Erdbeer-Scheiben sowie den Mozzarella auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und danach mit Balsamico und Olivenöl beträufeln. Die Basilikumblätter darauf streuen.



DAS IST DAS ENDE.

Für mich

des
des Beginn
Lebens.

Dietrich Bonhoeffer

QUICK – WIE FIT SIND SIE?

AUFGABE 01:

„TABULA RASA MACHEN“

ist eine Redewendung, ...

[A] ... die der englische Philosoph John Locke in den Sprachgebrauch einführte.

[B] ... die durch die Einsetzung von sogenannten Ablasstafeln im Mittelalter geprägt wurde.

[C] ... die von den alten Römern stammt, als Notizen auf Wachstafeln festgehalten wurden.

[D] ... die nach der Schlacht von Waterloo im Wiener Kongress entstanden ist.

Welche dieser vier vorangestellten Behauptungen trifft auf den Ursprung der Redewendung „TABULA RASA MACHEN“ tatsächlich zu?



AUFGABE 02:

In einer fünfköpfigen Band spielen Max, Lotte, Simon, Anna und Tom jeder ein anderes Instrument (Percussion, Kontrabass, Saxofon, Trompete und Klavier).

Die Musiker sind unterschiedlich alt (25, 28, 33, 34, 36).

Während eines Konzerts stehen sie alle in einer Reihe und tragen jeder ein andersfarbiges T-Shirt (blau, schwarz, orange, lila und türkis).



Wer befindet sich auf welchem Platz, hat welches T-Shirt an, spielt was für ein Instrument und ist wie alt, wenn folgende Bedingungen erfüllt sein sollen:

01. Das zweite Bandmitglied von rechts spielt Kontrabass.

02. Die Person am Klavier hat ein türkisfarbiges T-Shirt an.

03. Der/die Musiker/in im lila T-Shirt ist 28 Jahre alt und befindet sich zwei Plätze weiter links als die Person an dem Percussion-Instrument.

04. Anna befindet sich auf dem Platz links außen.

05. Der/die Trompeter(in) steht direkt links neben Lotte.

06. Der/die Saxofonist(in) steht auf einem der äußeren Plätze.



07. Die älteste Person befindet sich direkt rechts neben dem/der Träger/in des orangenen T-Shirts.

08. Lotte hat ein blaues T-Shirt an.

09. Die Person mit dem schwarzen T-Shirt befindet sich weiter rechts als Max.

10. Simon, der 34 Jahre alt ist, trägt kein türkisfarbiges T-Shirt.

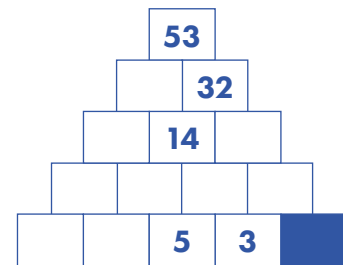
11. Der/die Saxofonist(in) steht weiter links als die Person, die das blaue T-Shirt anhat.

12. Die zweite Person von links ist jünger als 30 Jahre.



AUFGABE 03:

Welche der folgenden Zahlen steht im unteren rechten Kästchen?
0, 1, 5, 7 oder 12?



SO FIT SIND SIE: SEITE 50

QUICK – SO FIT SIND SIE?

LÖSUNG 01:

ANTWORT C IST RICHTIG!

Der Begriff TABULA RASA stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „abgeschabte Tafel“.

Da den alten Römern die Verwendung von Papier noch unbekannt und die von Papyrus wiederum zu kostspielig im Alltag war, benutzen sie kleine Wachstafeln, in die sie Notizen mit einem Metallstift einritzten. Wenn das Festgehaltene nicht mehr gebraucht wurde, schabte man die Tafel wieder glatt und erhielt ein neu einsetzbares Schreibmedium.

Im Deutschen benutzt man heutzutage den Begriff TABULA RASA, wenn ein radikaler Neuanfang initiiert wird. Zudem gibt es die Vermutung, dass die ähnlich verwendete Redewendung „reinen Tisch zu machen“ ebenso auf den Begriff TABULA RASA zurückzuführen sei, indem das Wort „Tabula“ fälschlicherweise mit „Tisch“ übersetzt wurde.

[← ZURÜCK ZUR RÄTSELSEITE 49](#)

LÖSUNG 02:

Platz von links	01	02	03	04	05
Person	Anna	Max	Lotte	Simon	Tom
Alter	28	25	36	34	33
Instrument	Saxofon	Trompete	Percussion	Kontrabass	Klavier
T-Shirt	lila	orange	blau	schwarz	türkis

Zu den ANTWORTEN ...

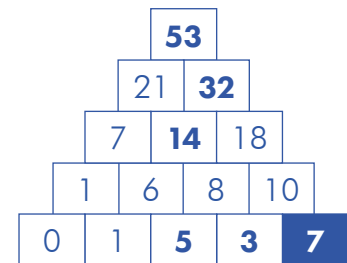
[A] Der englische Arzt und Philosoph John Locke (1632–1704) entwarf als Empiriker das sogenannte Tabula-Rasa-Konzept, indem er davon ausging, dass der Mensch als „unbeschriebenes Blatt“ zur Welt kommt. Erst durch Erfahrung sowie Sozialisation werde dieser geformt und baue daraus resultierende Verhaltensweisen und Eigenschaften auf. Im Gegensatz zu den Rationalisten seinerzeit verwarf er die Idee vom angeborenem Verhalten.

[B] In der Ablasstheologie der römisch-katholischen Kirche spielten im Mittelalter neben den Ablasurkunden ebenso Ablasstafeln eine Rolle. Es handelte sich um Erbauungsbilder, die durch Betrachtung, Beichte und Gebet einen Ablass erwirken konnten. Ebenso wurden die auf einer Tafel verzeichneten Ablässe einer Kirche als Ablasstafeln bezeichnet.

[D] Nach der endgültig letzten Schlacht und Niederlage Napoleons Bonaparte bei Waterloo im Juni 1815 hatte der Wiener Kongress bereits wenige Tage zuvor Verträge für die Neuordnung Europas ratifiziert. Grenzen wurden neu festgelegt, neue Staaten erschaffen sowie die Ächtung des Sklavenhandels beschlossen.

LÖSUNG 03:

Das Prinzip dieser Pyramide ist, dass die Summe zwei benachbarter Kästchen jeweils die darüberliegende Zahl ergibt.



IMPRESSUM



HERAUSGEBER:

KLINIK INFO KANAL
Zeppelinstraße 15
D-71083 Herrenberg

☎ +49 (0)7032 / 9560 100

☎ +49 (0)7032 / 9560 240

✉ info@kik-tv.de

🌐 www.kik-tv.de

VERTRETUNGSBERECHTIGTER

GESCHÄFTSFÜHRER:

Jürgen Brunner, einzelvertretungsberechtigt

REGISTERGERICHT: Amtsgericht Stuttgart

REGISTERNUMMER: HRB 244420

UMSATZSTEUER-IDENTIFIKATIONSNUMMER

GEMÄSS § 27 A UMSATZSTEUERGESETZ:

DE 195 44 0084

INHALTLICH VERANTWORTLICHER GEMÄSS § 10 ABSATZ 3 MDSTV:

Jürgen Brunner (Anschrift wie oben)

REDAKTION:

Kristin Weigand-Wiebel,
Silja Brunner, Manuela Berger

LAYOUT / GRAFIK:

Silja Brunner

DRUCK:

dieUmweltDruckerei GmbH
www.dieumweltdruckerei.de

AUFLAGE:

1750 Exemplare

STANDORT SCHWEIZ:

KIK-TV CH GmbH
Oberneuhofstrasse 6
Postfach 1554
CH-6341 Baar

STANDORT ÖSTERREICH:

Klinik-Info-Kanal GmbH
Haibach 80
A-4785 Freinberg

BILDRECHTE:

- © fx-net Internet Based Services GmbH
- © Lena May/stock.adobe.com: Seite 01
- © giusparta/stock.adobe.com: Seite 02 (Mount Huangshan)
- © es0lex/stock.adobe.com: Seite 02 (Samurai)
- © Vitaly Ilyasov/stock.adobe.com: Seite 02 (Bauer)
- © Andreas Eckert: Seite 07

© phatthanit/stock.adobe.com: Seite 09 (Sky)

© Composer/stock.adobe.com: Seite 09 (Michelangelo)

© fotogestoeber/stock.adobe.com: Seite 13

© tagesschau: Seite 15

© Landesbund für Vogelschutz in Bayern e. V.: Seite 16

© Christoph Bosch: Seite 17 (Eisvogel)

© Miravision/stock.adobe.com: Seite 19

© Kreiskrankenhaus Frankenberg: Seite 20

© FriJus GmbH: Seite 23

© David Kadel/privat: Seite 24, 28, 30

© Hanna Aibetova/stock.adobe.com: Seite 35

© https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dorothea_Erxleben.jpg Universität Halle, Public domain, via Wikimedia Commons: Seite 39

© Chinnapong/stock.adobe.com: Seite 40, 41

© Volodymyr Shevchuk/stock.adobe.com: Seite 42

© alinaosadchenko/stock.adobe.com: Seite 43

© Gstudio/stock.adobe.com: Seite 45

© Music Instruments/stock.adobe.com: Seite 49 (Tenor Saxophone, Trumpet, Upright Piano, Cello)

© Terry Morris/stock.adobe.com: Seite 49 (Large wooden drum)

Die Bilder, Fotos oder Grafiken des KUCK-Magazins sind grundsätzlich urheberrechtlich geschützt. Die freie Verwendung der Bilder ist nicht erlaubt. Der KLINIK INFO KANAL ist ein Produkt der fx-net Internet Based Services GmbH.



Ihre Daten sind uns wichtig! Bitte beachten Sie unsere Datenschutzerklärung gemäß EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) auf unserer Homepage www.kik-tv.de. Sie erhalten einmal im Quartal unser KUCK-Magazin! Der Aufwand, von jedem von Ihnen eine Einwilligung einzuholen und diese entsprechend zu verarbeiten, übersteigt unsere Möglichkeiten; deshalb haben wir uns bei den bestehenden Kontakten für eine Stichtagsregelung entschieden. **Sprich:** Bei allen Kontakten, die bis zum 24.05.2018 in unserer Datenbank hinterlegt sind, gehen wir von einem Einverständnis aus. Sollten Sie eine Zusendung des KUCK-Magazins nicht mehr wünschen, senden Sie uns bitte eine E-Mail an datschutz@kik-tv.de. Herzlichen Dank!

EINSCHALTEN &
entspannen



KLINIK • INFO • KANAL