



**KUCK**

Alles eine Frage des Formats

In  
**ERWARTUNG**

IHR WOHLFÜHLMAGAZIN VOM KLINIK INFO KANAL • **AUSGABE 47** • FRÜHLING / 2019

# AUF ZU NEUEN UFERN!



## INHALTSVERZEICHNIS

---

SEITE 05

### NUGAT, MARZIPAN ODER TRÜFFEL?

SEITE 06 – 11

### HINGEKUCKT

Wir unterhalten uns mit Catherine Avak, Gründerin und Initiatorin des Prozesses Mitarbeiterfibel und des „Unternehmen Menschenerfolg“, über Erwartungen, Erfolge und Perfektionismus.

SEITE 13 – 15

### BUNTES — NEUES AUS DER ZENTRALE

Das Drehteam von KIK-TV hat einen Klinikfilm für die Krankenhaus-Kooperation Delitzsch und Eilenburg produziert.

SEITE 16 – 17

Im Dezember fand unter Federführung der „Mitarbeiterfibel“ für das KIK-Team ein Workshop statt. KUCK berichtet.

SEITE 19

### KURZ & BÜNDIG

Knackig kurz: Die Zahl 500

SEITE 20 – 23

### FOKUS FOYER

Manege frei für den Circus Krone: Der KLINIK INFO KANAL präsentiert in Kürze den größten reisenden Zirkus der Welt auf KIK-FOYER.

SEITE 24 – 25

### KUCK — DAS THEMA

Dieses Mal stellt Ihnen Dirk Gerbode den Protagonist Frosch Boris vor und wie dieser „den wunderbarsten Platz auf der Welt“ findet.

SEITE 26 – 31

### KUCKPLUS

Susanne Böhme verunglückte bei einem Wingsuit-Sprung schwer. Wir sprachen mit ihr über ihre Erwartungen, ihren Weg zurück auf die Beine und zum Fallschirmsport.

SEITE 32 – 33

### WIR FRAGTEN DAS KIK-TEAM: AUF WAS WARTEST DU?

SEITE 35

### ECHO — WAS SAGEN DIE PARTNER?

KIK-Kliniken und -Partner kommen hier zu Wort.

SEITE 37

### FRISCH GEPRESST

Ein kleiner Ausschnitt aus „impulse“ – dem Gesundheitsmagazin des Klinikverbunds Südwest.

SEITE 38 – 40

### KUCK SCHREIBT GESCHICHTE

Wider allen Erwartungen machte Justina Siegemund ihren Weg als Dorfhebamme zur Geburtshelferin am Brandenburgischen Hof.

SEITE 42

### LYRIK TRIFFT KUCK

Unsere Autorin Gisela Klenner verfasst für das KUCK Magazin wunderbare Lyrik – exklusiv und inspiriert vom Thema Erwartung.

SEITE 44 – 45

### KUCKKOLUMNE

Intelligent, überraschend: Unsere Kolumnistin Paulina Voggetzer fasst die KUCK-Themen stets auf ihre ganz eigene Weise auf.

SEITE 47

### IQUICK — WIE FIT SIND SIE?

Halten Sie sich fit mit raffinierten Denkspielen und Rätseln.

SEITE 49

### KUCK SAISONAL

Was hat Saison? Heute stellen wir Ihnen den Rhabarber vor und was man aus ihm machen kann.

SEITE 50

### IQUICK — So fit sind Sie!

SEITE 51

### IMPRESSUM

### ZITATE

Seite 04 • 12 • 18 • 34  
• 36 • 41 • 46 • 48

Hast du  
g e h o f f t  
u n d d e i n e  
**Erwartung**  
i s t n i c h t i n  
**Erfüllung**  
g e g a n g e n , s o

**H O F F E**  
n u r  
**W E I T E R**



## NUGAT, MARZIPAN ODER TRÜFFEL?

---

Liebe KUCK-Leser,

was erwarten Sie, wenn Sie das KUCK-Magazin vor sich liegen haben? Möglicherweise freuen Sie sich schon darauf, welche Geschichten sich diesmal beim Umblättern der ersten Seiten vor Ihnen auftun ... Vielleicht denken Sie aber auch: Oje, die letzte Ausgabe war irgendwie langweilig. Mal gucken, ob diese interessanter ist ...

Wir alle haben Erwartungen. Sie sind allgegenwärtig. Wir können Erwartungen an andere haben oder an uns selbst. Erwartungen in Gestalt von Hoffnungen, die uns freudig voranschreiten lassen, oder von Befürchtungen, die uns Bange machen.

Forrest Gump, dieser wunderbar einfache Mann aus Robert Zemeckis' Film, hat ein schönes Bild dafür gefunden: „Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen. Man weiß nie, was man kriegt.“ Was erwarten wir, wenn wir eine Schachtel Pralinen vor uns liegen haben? Klein und braun, vielleicht ein bisschen verziert, sehen sie aus. Aber von außen ist nicht erkennbar, womit

sie gefüllt sind – ob sie überhaupt gefüllt sind. Erwische ich diesmal die besonders leckere mit Nugat? Oder doch die mit dem ungeliebten Marzipan ... Wir können es nur herausfinden, indem wir die Praline essen. Uns trauen. Manche knabbern erst mal vorsichtig daran herum, andere beißen – auch auf die Gefahr hin, dass sie enttäuscht werden – herzhaft hinein. Und irgendwann, manchmal auch erst nach der dritten Praline, bekommen wir dann die erhoffte. Mmmh ... Wie gut, dass wir das Wagnis eingegangen sind! Wir haben es einfach gemacht, hineingebissen. Haben uns getraut.

Natürlich ist Forrest Gumps Pralinschachtel nur ein Bild. Aber eines, das wir auf viele Situationen übertragen können.

Wir wissen nicht, was das Leben für uns bereithält.

Aber wenn wir seine Herausforderungen nicht annehmen, werden wir nicht weiterkommen.

„Man weiß nie, was kommt. Aber einfach mal machen. Probieren!“ So beschreibt es Susanne Böhme im KUCK-Interview: diese bemerkenswerte Frau, die schwer verunglückt und querschnittgelähmt ist. Die aber nicht aufgibt und aller Erwartungen zum Trotz heute wieder laufen kann. Trauen Sie sich, doch mal hineinzulesen! Oder schauen Sie sich den KUCK-Artikel über Justina Siegemund an: diese starke Frau, die es 1683 von der einfachen Dorfhebamme zur Geburtshelferin am Brandenburgischen Hof gebracht hat. Und die – wie alle Hebammen – tagtäglich das Wunder der Geburt begleitet hat, mit allen Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen, die damit einhergehen.

Wir hoffen, wir haben Ihre Erwartungen geweckt, und Sie freuen sich darauf, jetzt einfach mal umzublättern ... In diesem Sinne wünschen wir ein erfülltes Lese-Erlebnis!

IHRE KUCK-REDAKTION

März 2019 —



## HINGEKUCKT

---

### „ICH MUSS WISSEN, WAS MICH GLÜCKLICH MACHT!“

Catherine Avak – nach der Islamischen Revolution flüchtete sie mit 21 Jahren aus dem Iran nach Deutschland. Ihr großer Traum: sich weiterentwickeln, lernen, studieren, arbeiten und die Welt ein bisschen besser machen. Als Frau und Christin hatte sie dazu im Iran keine Chancen. Seit 25 Jahren ist sie Buchdesignerin, Inhaberin einer Agentur für Gestaltung und Kommunikation sowie Gründerin und Initiatorin der „Mitarbeiterfibel“ beziehungsweise des „Unternehmen Menschenerfolg“. Ein Gespräch über Erwartungen, Erfolge und Perfektionismus.



*Wir sind frühmorgens per Skype verabredet. Die Verbindung klappt. Am Bildschirm sitzt mir eine selbstbewusste Frau gegenüber. Sie sei ein absoluter Frühaufsteher, sagt sie – was ich ihr sofort abkaufe. Gut gelaunt, fröhlich, freundlich und voller Tatendrang. Es kann losgehen.*

#### ERWARTUNG: WAS ASSOZIIERST DU SPONTAN MIT DIESEM BEGRIFF?

Ganz spontan denke ich an Erwartungen an uns selbst. Die größte Erwartung, unter der wir im Leben leiden, ist vielleicht der Druck, den wir uns selbst auferlegen.

#### 2017 HAST DU EIN KUNSTPROJEKT GESTARTET: 99 BÜCHER IN 99 WOCHEN. DAS HEISST, DU HAST

#### 99 WOCHEN LANG JEDEN FREITAG EIN BUCH PUBLIZIERT?

(lacht) Ja. Ich war früher sehr perfektionistisch. Von meiner Familie, vor allem durch meinen Vater, wurde ich auf Perfektion getrimmt. Ich musste immer die Beste sein. Irgendwann stellte ich fest, dass ich mir sehr oft Dinge im Leben vorgenommen, aber nicht zu Ende geführt habe. Einfach weil ich dachte, dass es noch nicht

gut genug sei. Daraufhin habe ich mir selbst die Aufgabe gestellt, jeden Freitag – egal wie gut, schlecht, fertig oder unfertig – ein Buch zu veröffentlichen. Ich habe immer unheimlich viele Ideen im Kopf und dieses Projekt half mir, dies einfach umzusetzen. Natürlich hatte das auch eine Art therapeutische Wirkung. Ich habe gemerkt, dass es nicht darum geht, perfekt zu sein. Niemand ist perfekt. Wenn du Perfektionist bist, wirst du nie fertig. Perfekt zu sein ist ein riesiger Erwartungsdruck. Aber was heißt denn eigentlich „perfekt“? Dadurch, dass ich in diesem Projekt frei und ohne Leistungsdruck gearbeitet habe, konnte ich auf einmal spüren, was mich zutiefst glücklich macht: Ideen, Gedanken und Dingen Ausdruck zu verleihen, hat sich in dieser Zeit als eine Art Bestimmung für mich herausgestellt. Ich bin perfekt, wenn ich im Einklang damit lebe.

### WURDEN DEINE ERWARTUNGEN ERFÜLLT?

Es sind keine 99 Bücher geworden. Ich habe bei der Nummer 34 aufgehört. Einfach weil meine Erwartungen bereits nach 34 Ausgaben erfüllt waren. Das Projekt machte keinen Sinn mehr, weil ich das, was ich mir erhofft hatte, schon längst erreicht hatte. Ich bin in einer Leistungsgesellschaft aufgewachsen. Ich habe für mich

festgestellt, dass ich mich, wenn ich liebevoll mit mir umgehe, von der Erwartungshaltung der Gesellschaft befreie. Diese Erwartungshaltung sind ja nicht wir selbst, aber oft legen wir einen viel zu großen Wert auf das, was andere von uns halten.

Dieses: Oh Gott, die werden denken, dass ich gescheitert bin. Erstens scheitern wir nicht als Menschen, sondern nur mit Projekten. Zweitens kann sich Scheitern im Nachhinein als ein Geschenk entpuppen, und zwar dann, wenn wir die Chance wahrnehmen, uns dadurch weiterzuentwickeln. Die Einstellung, auch mal einen Fehler machen zu dürfen, ist ein entscheidender Schritt hin zum liebevollen Umgang mit uns selbst.

VERHALTENSMUSTER AUS DEM ELTERNHAUS PRÄGEN. DEMENTSPRECHEND IST ES OFT EINE HERAUSFORDERUNG, SOLCHE MUSTER ZU BRECHEN. WIE BIST DU MIT DEM DIR SELBST AUFERLEGTEM ERWARTUNGSDRUCK UMGEGANGEN?

Ich habe viel Energie in die Umwandlung meiner Glaubenssätze investiert. Ich habe intensiv daran gearbeitet und habe mir meine limitierenden Glaubenssätze notiert. Der Dickens-Prozess hat mir dabei auch geholfen und dafür bin ich sehr dankbar. Dieser Prozess ist nach der Weihnachtsgeschichte von Charles Dickens benannt. Darin durchlebt die Figur Scrooge\* eine tiefgehende persönliche Transformation. Anthony Robbins hat den Dickens-Prozess auf Basis dieser Geschichte entwickelt. Ich habe Glaubenssätze vom Elternhaus infrage gestellt, und dabei diejenigen umgewandelt, die mich daran gehindert haben, ein selbstbestimmtes authentisches Leben zu leben.

HAST DU KONKRETE TIPPS, WIE DAS „DURCHBRECHEN VON MUSTERN“ GELINGEN KANN?

Schritt für Schritt. Das ist ein Prozess, der Zeit braucht. Wichtig war für mich zum Beispiel ein Dankbarkeitstagebuch.

„ DIE GRÖSSTE ERWARTUNG, UNTER DER WIR IM LEBEN LEIDEN, IST VIELLEICHT DER DRUCK, DEN WIR UNS SELBST AUFERLEGEN.“

# UNTERNEHMEN MENSCHEN ERFOLG

Das führe ich übrigens seit drei Jahren, jeden Abend. Ich blicke auf den Tag zurück und notiere mir fünf Dinge, für die ich dankbar bin. Das sind manchmal winzige Kleinigkeiten. Gestern bin ich zum Beispiel mit der Bahn durch ein großes Schneefeld gefahren. Auf einmal entdecke ich dort zwei Hasen, die miteinander herumhoppeln und spielen. So etwas bringt mein Herz zum Hüpfen. Dafür bin ich dankbar, und genau so was kommt in mein Tagebuch. Das hilft, den Blick von dem, was nicht klappt, von dem ganzen Scheitern und Nicht-Schaffen, auf das WOW zu richten. Das WOW, was für ein tolles Leben ich habe. Ich habe alles, was ich brauche. Das ist wunderbar!

Nachdem ich ein halbes Jahr lang dieses Tagebuch geführt hatte, habe ich bewusst geschaut, ob es einen Unterschied macht, wenn ich mit dem Tagebuch pausiere. Und es ist tatsächlich so. Ich fiel schnell wieder in alte Muster zurück. Allerdings – da spreche ich jetzt von mir – das Muster Perfektionismus wird immer da sein. Das gehört zu

mir und ich werde es nicht ablegen können. Aber ich kann lernen, damit umzugehen – in einer liebevollen Art und Weise mit mir selbst.

**EUER PROJEKT MIT DER „MITARBEITERFIBEL“ HEISST „UNTERNEHMEN MENSCHENERFOLG“. WIE BIST DU AUF DIE IDEE GEKOMMEN, EIN SOLCHES UNTERNEHMEN ZU GRÜNDEN?**

2014/15 habe ich eine Schule gegründet. Im Sommer 2016 musste ich sie wieder schließen, da das Projekt nicht funktionierte. Ich fiel erst einmal in ein riesiges Loch und fragte mich, was ich falsch gemacht habe, und was ich besser machen kann, damit so etwas nicht nochmal passiert. Durch diese Fragestellung habe ich eine persönliche Entwicklung durchgemacht.

Ich habe mir Fragen gestellt wie: Wer bin ich? Was sind meine wichtigsten Werte? Und wie kann ich meine Arbeit danach richten? Wie kann Design die Welt zu einem besseren Ort machen? Der erste

Schritt war also, mich selbst besser kennenzulernen. Das auseinanderzudevidieren, was Erwartungshaltungen der Gesellschaft sind und was ich selber bin.

Meine Arbeit als Ausdrucksverleiherin erfüllt mich zutiefst, und ich habe großes Interesse daran, dieses Glück auch anderen zu ermöglichen. Im nächsten Schritt fragte ich mich, was ich kann, was ich für Möglichkeiten habe und wie ich diese Möglichkeiten einsetzen kann, die ich zur Verfügung habe. Für mich als Buchdesignerin lag damit eine „Mitarbeiterfibel“ geradezu auf der Hand. Die Mitarbeiter sollen ein solches Geschenk erhalten. Erst einmal als Wertschätzung. Da sind dann alle Inhalte drin, die den Mitarbeiter daran erinnern, in welchem tollen Unternehmen er eigentlich ist. Was für eine Vision dieses Unternehmen hat und wie man sich persönlich dieser Vision anschließen kann, also gemeinsam mit dem Unternehmen die Vision realisieren kann. Dann ist erreicht, dass ich Freude und Spaß an der Arbeit habe. Weil ich den Fixstern kenne und weiß: Da wollen wir hin. So hat es angefangen.

Jeder Unternehmer hat bei einer Unternehmensgründung eine Vision, ein Vorhaben, einen Fixstern. Und ganz oft ist es so, dass man durch die Jahre – durch den Alltag –



diesen Fixstern aus den Augen verliert. Mit dem Prozess der „Mitarbeiterfibel“ wollen wir dem Unternehmen helfen, sich an die Vision zu erinnern. Wir wollen mit allen Mitarbeitern an dieser Vision arbeiten, damit es eine gemeinsame Vision wird. So entdeckt jedes Unternehmen für sich seine Schätze. Diese sind in erster Linie der Mitarbeiter als Mensch und dann das ganze Know-how. Ganz wichtig ist auch das Warum, das Know-why. Also die Frage: Wo wollen wir alle zusammen hin? Warum? Und dann: Wie schaffen wir das?

### IHR HABT DAMIT IM FRÜHJAHR 2018 GESTARTET. WIE IST EUER PROJEKT ANGELAUFEN?

Wir sind ehrlich gesagt super gestartet, besser, als ich es mir erhofft hatte. Das fing bereits bei der Teamzusammenstellung an. Alle Mitarbeiter waren Geschenke des Himmels. Ich habe nur die Augen und Ohren aufgemacht und auf einmal habe ich jemanden kennengelernt. Oft über Empfehlungen oder jemand hat sich selber gemeldet. So habe ich in kürzester Zeit das tollste Team aller Zeiten aufgestellt. Ich bekomme jetzt noch Gänsehaut, wenn ich das so ausspreche. Die einzige Schwierigkeit ist, im Markt Vertrauen aufzubauen, also dass man sagt: Die können das, die machen das gut und es ist genau die richtige Entscheidung,

diesen Prozess mit dem „Unternehmen Menschenerfolg“ zu gehen. Ich habe den Eindruck, dass viele Unternehmer begeistert davon sind, was wir tun. Aber sie bewegen sich erst einmal in einer Art Beobachterrolle.

### WAS IST EUER ZIEL?

Der allergrößte Wert von uns ist, dass jeder auf der Welt das tut, was ihm wirklich Spaß macht und seinem Leben einen Sinn gibt. Dass aus Jobs SINNVOLLE Aufgaben werden und kein Mensch gezwungen ist, einfach nur seinen Lebensunterhalt zu bestreiten – also irgendetwas zu machen, was ihn als Mensch nicht erfolgreich macht.

Zudem möchte ich die Marke „Unternehmen Menschenerfolg“ so weit bringen, dass sie zu einer Art Gütesiegel wird. Also wenn ein Unternehmen, beziehungsweise ein Kunde, sagt, wir haben die „Mitarbeiterfibel“, dann soll das gleichbedeutend sein mit: Wir legen Wert auf den Menschenerfolg.

### WIE KANN MAN DIESEN VON DIR ANGESPROCHENEN SINN IM LEBEN SUCHEN UND FINDEN?

Was mir dabei sehr geholfen hat, war eine Rückschau auf mein Leben, ganz besonders auf die Schlüsselmomente in meinem Leben. Die Frage also, durch welche Ereignisse mein Leben eine positive Wende genommen hat. Ein solcher Schlüsselmoment bei mir war zum Beispiel die Entdeckung der Kunstmalerei und der Abbruch meines naturwissenschaftlichen Studiums kurz darauf. Ich habe Lebensmittelchemie studiert, nur weil es von mir erwartet wurde; gemalt habe ich aber aus meinem eigenen inneren Antrieb heraus. Nach diesem Ereignis durfte ich meine Kreativität ausleben und die Naturwissenschaften langsam aus meinem Leben verabschieden.

Das war ein entscheidender Schritt zu mir selbst und ein sehr hilfreicher Hinweis auf meine innere Motivation, meine Aufgabe in diesem Leben. Die Aufgabe im Leben ist, zu lernen, dass wir am Ende unseres Lebens sagen

„SCHEITERN KANN SICH IM NACHHINEIN ALS EIN GESCHENK ENTPUPPEN, UND ZWAR DANN, WENN WIR DIE CHANCE WAHRNEHMEN, UNS DADURCH WEITERZUENTWICKELN.“

„DIE AUFGABE IM LEBEN IST, ZU LERNEN,  
DASS WIR AM ENDE UNSERES LEBENS SAGEN  
KÖNNEN: JA, ICH BIN ANGEKOMMEN.“

können: Ja, ich bin angekommen. Ich hab das für mich mal so formuliert: Ich bin am Ichsten. Und der wichtigste Schritt dabei ist, dieses eigene Ich kennenzulernen.

Erst wenn ich weiß, was mich glücklich macht, kann ich schauen, wie ich das erfüllen kann. Ein Beispiel: Wenn ich ein Organisationstalent bin und Freude daran habe zu organisieren, dann kann ich schauen, wie ich das in meinen Arbeitsalltag integrieren kann. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass ich mich in der Gesellschaft, bei der Arbeit, wohlfühle. Der Sinn der Sache ist, dass ich mir selbst dabei näherkomme. Und das ist Menschenerfolg.

#### WOHER NIMMST DU DEINE KRAFT UND INSPIRATION FÜR NEUES?

Ich bin kein Kleinklein-Mensch. Wenn ich irgendetwas mache, dann denke ich erst einmal ganz groß. Der Gedanke, dass ich an etwas Großartigem dran bin, gibt mir meine Power, meinen Antrieb weiterzumachen. Viele Menschen

sagen: Bleib mal realistisch, das wirst du nie schaffen ... Das ist nicht meins. Zudem bin ich sehr viel unterwegs. Reisen finde ich ganz wichtig als Inspirationsquelle. Einfach mal raus aus dem Alltag und fremde Dinge entdecken. Oder auch mal auf einer Hütte, auf einem Berg übernachten. Ich breche gerne meine Alltagsmuster. Ich lese sehr viel. Bücher inspirieren mich extrem und natürlich bin ich als Designerin auch ausgesprochen visuell.

#### BIS ZU WELCHEM GRAD SIND ERWARTUNGEN WICHTIG, UM ERFOLG ZU HABEN? UND AB WANN ARBEITEN SIE GEGEN DEN ERFOLG INNERHALB EINES UNTERNEHMENS?

Ich glaube, es geht nicht um die Menge der Erwartungen, sondern wie man mit ihnen umgeht. Erwartungshaltungen können ganz schnell ins Negative kippen. Das passiert etwa, wenn die Erwartungen uns selbst oder unser Gegenüber von dem inneren wahren Kern wegbewegen. Habe ich gelernt, mich

selbst als Mensch wahrzunehmen, fällt es mir leicht, mein Gegenüber ebenfalls als Mensch wahrzunehmen und zu respektieren. Erwartungen sind dann konstruktiv, wenn sie Menschen helfen, zu ihrem wahren ICH zu finden. Begegne ich meinen Mitmenschen in dieser wertschätzenden Haltung, gebe ich ihnen die Chance, Begeisterung und echte Motivation zu entwickeln. Passiert dies in einem Unternehmen, dann kann es nur erfolgreich sein und sich durch die Decke entwickeln.

Ich kann das nicht beweisen, aber es gibt so viele Beispiele auf der Welt, die genau das bezeugen. Wenn Mitarbeiter mit Leib und Seele dabei sind, dann kann in einem Unternehmen gemeinsam auf ein Ziel hingearbeitet werden. Dies lässt Potenziale explodieren. Auch wenn wir den Fokus weg von Daten und Zahlen lenken möchten, der Menschenerfolg bringt ein Unternehmen – quasi als Nebenprodukt – auch in Zahlen deutlich nach vorne.

#### WAS ERWARTEST DU DIR VON DER ZUKUNFT FÜR EUER „UNTERNEHMEN MENSCHENERFOLG“?

Dass wir unserem Fixstern immer näher kommen. Dass wir immer mehr Unternehmer dafür begeistern, sich auf den Weg zu mehr Menschenerfolg zu machen. Und dass wir durch

unsere Arbeit immer mehr Menschen dazu verhelfen, ihre Arbeit als Teil ihres Lebens zu sehen und dort nach Glück und Erfüllung zu streben.

## UND FÜR DICH PERSÖNLICH?

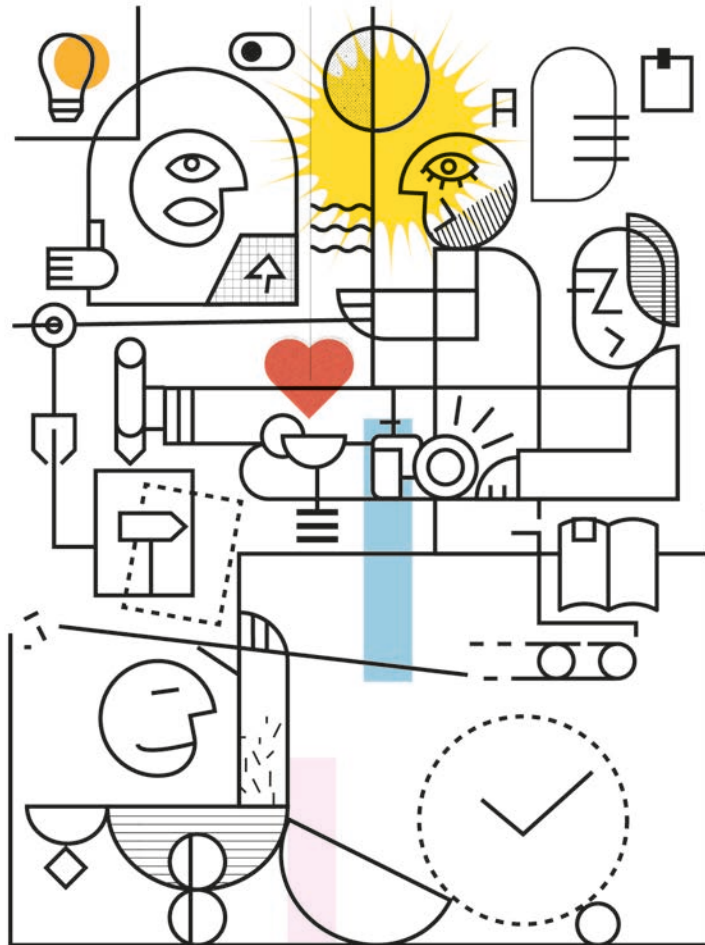
Dass ich noch viel reisen darf. Und dass ich glücklich, „erfolgreich“ und im Kreis meiner Freunde alt werden darf.

*Wir unterhalten uns noch über ihre alte Heimat Persien. Sie war nie wieder dort. Viel zu gefährlich. Die Gerüche vermisst sie. Ansonsten sei sie sehr deutsch geworden. Das Persische merkt man nur noch in der Küche, wenn sie kocht, gesteht sie mir. Dankbar für das inspirierende Gespräch verabschiedete ich mich nach einer Stunde.*

Das Interview führte Xenia Jehle.

Mehr Infos zur Arbeit von Catherine Avak finden Sie unter:

[www.mitarbeiterfibel.de](http://www.mitarbeiterfibel.de)



© Kitzingen Illustration: Igor Sovilj

\* Die Figur Scrooge ist ein alter und einsamer Geizkragen, der die Menschen quält und ausnutzt. In der Nacht vor Weihnachten erscheinen ihm drei Geister: der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Alle drei Geister führen Scrooge in seine eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Auf emotionale Art und Weise wird ihm ein Spiegel vor die Augen geführt. Schließlich hält er dies alles nicht mehr aus und ändert sein Leben. Scrooge kümmert sich um seine Mitarbeiter, sammelt Geld für wohltätige Zwecke und söhnt sich mit seinem Neffen aus.

**B E I D E**

schaden sich selbst:



DER, DER ZU VIEL VERSPRICHT  
&  
DER, DER ZU VIEL ERWARTET.

Gotthold Ephraim Lessing

## BUNTES — NEUES AUS DER ZENTRALE

---

### KLAPPE ZU UND FILM AB IN DELITZSCH!

Zwei Tage war das Drehteam von KIK-TV vor Ort und hat einen Klinikfilm für die Krankenhaus-Kooperation Delitzsch und Eilenburg produziert. Anlass ist die Einführung des KLINIK INFO KANALS als Patientenfernsehen im November.

Die Dreharbeiten sind abgeschlossen, der Film ist produziert und eine spannende Reise ist an seinem vorläufigen Ziel angekommen: Seit dem 13. November 2018 hat der KLINIK INFO KANAL in die Krankenhäuser Delitzsch und Eilenburg Einzug gehalten.

Das bedeutet für das Kreiskrankenhaus mit den zwei Standorten einen Imagegewinn und für die Patienten der Kliniken ein Plus an Komfort in der Informations- und Unterhaltungstechnik. Fortan kommen sie in den Genuss beeindruckender Dokus, spannender Reportagen und Reisedokumentationen aus aller Welt. In der Kombination mit den hauseigenen und regionalen

Informationen, die vom Krankenhaus zusätzlich eingespeist werden können, ergibt sich ein kurzweiliger Mix, der den Krankenhausaufenthalt für jeden Einzelnen ein Stück weit leichter gestaltet.

### DER SENDESTART VON KIK-TV IST DABEI STETS DER HÖHEPUNKT EINER SPANNENDEN ZEIT.

Und zwar sowohl für das Team des KLINIK INFO KANALS als auch für die Mitarbeiter der Krankenhäuser und für die Werbepartner vor Ort. Im Fall von Delitzsch wurde im Vorfeld ein sechsminütiger Klinikfilm produziert, der fest im Programm des Haussenders verankert sein wird. Zwei Tage war das Filmteam von KIK-TV dafür vor Ort und hat den Krankenhausaalltag filmend begleitet. Damit dies möglichst reibungslos vonstattengeht, ist eine gut durchstrukturierte Vorbereitung unabdingbar.

Paul Glöckner, der Produktionsleiter von KIK-TV, beschreibt diese Vorarbeiten ausführlich:



„Nach einem Briefing, in dem wir gemeinsam mit der Klinik ausloten, was gewünscht und sinnvoll ist, legen wir in der Redaktion einen sogenannten Leitfaden für den Film an.“

Dieser enthält eine erste Fassung des Sprechertextes, der den groben Aufbau des Films beschreibt. Erst wenn dieser Leitfaden überarbeitet ist, geht es an die detaillierte Szenenplanung. Eine ausführliche Bildbeschreibung wird vorgenommen, in der Einstellung für Einstellung durchdacht wird. Bei KIK-TV geschieht das ganz einfach und unkompliziert in schriftlicher Form. Dieses „Drehskript“ ist von zentraler Bedeutung, schließlich bildet es die Grundlage für die Dreharbeiten und ist Herzstück der Filmproduktion.

### GEHT ES DANN ANS DREHEN VOR ORT, GESCHIEHT DIES UNAUFFÄLLIGER, ALS MANCH EINER MEINEN KÖNNTE.

Das Filmteam, das meist aus einem Producer, einem Regiekameramann und einem Assistenten besteht, geht sehr diskret vor – auch um möglichst authentische Bilder zu erhalten. „Unsere Stärke ist, dass wir sehr unauffällig arbeiten“, erläutert Paul Glöckner. „Ungezwungene und emotionale Aufnahmen entstehen vor allem dann, wenn sich das Klinikpersonal und die Patienten unbeobachtet fühlen.“ Dabei kommt dem Filmteam auch die weit fortgeschrittene Technik zugute: Vollformatkameras sind inzwischen so kompakt gebaut, dass sie kaum

größer als eine Spiegelreflexkamera sind. Dadurch ist es möglich, direkt in die Situationen einzutauchen, ohne dass sich die Darsteller beobachtet fühlen. Der Ton zu den Bildern entsteht dann in vielen Fällen zu einem anderen Zeitpunkt – nebenbei und ganz zwanglos bei einem Pott Kaffee in der Krankenhaus-Cafeteria. Der Dreh vor Ort dauert für einen Film von zwei bis sechs Minuten Länge selten länger als zweieinhalb Tage.

„Während dieser Zeit muss der Krankenhausbetrieb ganz normal weiterlaufen. Auch das ist ein Grund, warum wir eher unauffällig arbeiten.“

IM ANSCHLUSS AN DEN DREH WIRD DER FILM SCHLIESSLICH IN SEINE EIGENTLICHE FORM GEBRACHT.



**Kreiskrankenhaus  
Delitzsch GmbH**

Hier kommen die Kollegen von der Postproduktion ins Spiel. Sie fügen die entstandenen Sequenzen so zusammen, wie es die Bildbeschreibung vorgibt. Paul Glöckner hat dabei immer ein Auge darauf, dass der Film eine ganz eigene Atmosphäre transportiert. „Wir fügen gezielt Szenen ein, die Raum für Stimmungen geben. Das kann mal ein Blick auf das Klinikgebäude im Zeitraffer bei Tag und Nacht sein oder Aufnahmen der Natur jenseits des Krankenhausgeländes.“ Fast wie die Komposition eines Musikstücks entsteht so Stück für Stück ein stimmiges Ganzes.

Nach der Vertonung des Sprechertextes und der Finalisierung des Films beginnt schließlich die

Korrekturphase, in enger Abstimmung mit den Kliniken. „Dank unserer Erfahrung und strukturierten Vorarbeit müssen am fertigen Film nur selten größere Änderungen vorgenommen werden“, erläutert Paul Glöckner. Auch in Delitzsch nicht. Das Krankenhauspersonal, die Klinikleitung und auch die Werbepartner vor Ort waren hochzufrieden mit dem reibungslosen Ablauf und der kooperativen Zusammenarbeit. Steffen Penndorf, Verwaltungsdirektor und Geschäftsführer des Kreiskrankenhauses Delitzsch, bringt es schließlich auf den Punkt: „Die Resonanz war gut, der Film war gut und alle sind zufrieden.“ Das hören wir natürlich gerne!

---

Zum Sendestart des KLINIK INFO KANALS in Delitzsch hat das Team um Paul Glöckner einen Film über die Zusammenarbeit gedreht. Schauen Sie doch einfach mal rein!



## DAS MITEINANDER STÄRKEN – UNSER WORKSHOP IM DEZEMBER

Am 7. Dezember hat sich das Team des KLINIK INFO KANALS in Herrenberg im „Tagungshotel am Schlossberg“ zu einem Workshop zusammengefunden. Es ging um Teambuilding und die Förderung von Visionen. Federführend war die „Mitarbeiterfibel“.

„Mitarbeiterfibel“ – das klingt nach etwas Wertigem. Nach einem schönen Buch. Nach etwas, das bleibt, und zwar für jeden Mitarbeiter. Und genau darum geht es den Coaching-Experten aus München. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, langfristig das Miteinander in Unternehmen zu fördern und durch die Entwicklung von gemeinsamen Werten und Visionen die Motivation jedes Einzelnen im Betrieb zu stärken.

Am Ende des Prozesses, der aus Mitarbeitergesprächen und zwei Workshops besteht, soll neben einem langfristigen Umdenken und der Förderung des Wir-

Gefühls auch etwas ganz Handfestes herauskommen: ein wertiges Buch, das für jeden im Team festhält, was sein Unternehmen ausmacht.

### BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE AUSLOTEN – UND ZWAR JEDES EINZELNEN

Schon im Vorfeld haben die Trainer der „Mitarbeiterfibel“ mit Hilfe eines Fragebogens Bedürfnisse und Wünsche der KIK-Mitarbeiter ausgelotet.

Am Workshop-Tag selbst kamen dann nahezu alle zusammen – auch die







externen Kollegen, die so mancher bisher noch nicht persönlich kannte. Gemeinsam und in Kleingruppen wurde erforscht, was der KLINIK INFO KANAL für jeden an positiven Werten transportiert. Wie es um die interne Kommunikation bestellt ist und verschiedene Abläufe.

## DAS GEFÜHL DER ZUSAMMENGEHÖRIGKEIT ENTDECKEN

Aha-Erlebnis für viele war vor allem die Organisations-Übung „Gleichseitiges Dreieck“. Nach dem zufälligen Verteilen im Raum sollte jeder mit zwei anderen Bezugspersonen durch Herumlaufen ein gleichseitiges Dreieck bilden. Die besondere Schwierigkeit: Das alles sollte ohne zu reden oder Blickkontakt aufzunehmen geschehen. Hier waren

alle gefordert, die eigene Position zu finden, ohne dabei die Gruppe aus dem Blick zu verlieren. Verändert einer seinen Standort, müssen die anderen nachziehen. „Das war eine tolle Übung, die gezeigt hat, dass schon die Bewegung eines Einzelnen das große Ganze verändert“, so das Fazit einer Kollegin. Ebenfalls als besonders positiv wurde das Miteinander-Arbeiten von Internen und Externen am Workshop-Tag empfunden. „Sonst hat man im Arbeitsalltag nicht viel miteinander zu tun. Hier haben alle mal an einer Sache wirklich zusammengearbeitet.“

Auf jeden Fall ist ein neues Gefühl der Zusammengehörigkeit entstanden. Das Gefühl, fast so etwas wie eine Familie zu sein.

## UND WIE GEHT ES WEITER?

Im Laufe des Februars werden Interviews der „Mitarbeiterfibel“ mit allen Kollegen stattfinden und im März kommt die ganze KIK-Familie schließlich zu einem zweiten Workshop zusammen. Alle sind gespannt, was dieser Tag für das Team und jeden Einzelnen bereithält.



Das größte **Lebenshindernis** ist die **Erwartung**:  
Abhängig vom Morgen, verliert sie das Heute.

Über das, was IN DER HAND DES SCHICKSALS liegt,  
verfügst du,  
doch das, was IN DEINER HAND liegt,  
lässt du dir entgehen.  
Wonach hältst du Ausschau?  
Wonach streckst du dich?  
ALLES KÜNFTIGE IST UNGEWISS:

**LEBE JETZT GLEICH.**

Lucius Annaeus Seneca

# DIE ZAHL 500

An apple a day keeps the doctor away.  
Beim KLINIK INFO KANAL am Standort  
Herrenberg sind es nicht nur Äpfel, sondern auch  
Birnen, Bananen, Kiwis, Orangen, Trauben,  
Erdbeeren, Pfirsiche, Pflaumen, Kirschen – Obst  
so weit das Auge reicht. **JÄHRLICH** werden hier  
die Mitarbeiter mit **500 KILOGRAMM OBST**  
versorgt. Vitamine sind reichlich vorhanden.  
Lokal – soweit möglich – und direkt vom  
Bauern versteht sich von selbst.



DER GRÖSSTE CIRCUS DER WELT

# KRONE



## FOKUS FOYER

---

### MANEGE FREI FÜR DEN CIRCUS KRONE!

Hereinspaziert, hereinspaziert! Zirkuskunst vom Feinsten präsentiert der KLINIK INFO KANAL seinen Zuschauern in Kürze auf KIK-FOYER, der Infotainment-Schleife für Warte- und Aufenthaltsbereiche unserer Partnerhäuser – dank einer ganz neuen Kooperation mit dem größten reisenden Zirkus der Welt, dem wunderbaren Circus Krone.

Text: Martina Kleint

KLINIK INFO KANAL proudly presents: Ein traumhaft schönes Schauspiel am Flying Pole unter der Zirkuskuppel von der erst 21-jährigen Zsafia Komenda, die scheinbar schwebend leichte Handstandakrobatik der elfengleichen Kelly Saabel, aber natürlich auch Clowns, edle Pferde, mächtige Elefanten und majestätische Raubtiere – eingerahmt in ein buntes Potpourri, bei dem Tanz, Boden- und Luftakrobatik mit Jonglage zu einem temporeichen, farbenfrohen artistischen Feuerwerk verschmelzen ... alles Glanzlichter aus dem Januarprogramm des Circus Krone. Die neue Partnerschaft zwischen dem KLINIK INFO KANAL und dem



In den 20er-Jahren reiste Carl Krone mit einem riesigen Zirkus durch Europa. Sein Zelt hatte drei Manegen, zwei Bühnen und 10.000 Sitzplätze. / Foto: Circus Krone 1929 © Circus-Krone.de

größten Zirkus der Welt wurde jetzt besiegelt, im Jubiläumsjahr „100 Jahre Circus Krone München“.

Bereits seit zehn Jahrzehnten erhebt sich nun der Krone-Bau in der Bayerischen Landeshauptstadt. Es ist der einzige feste, bespielbare Zirkus-Winterbau im deutschsprachigen Raum. Errichtet unter Carl Krone, zerstört im Zweiten Weltkrieg, wiederaufgebaut von Frieda Sembach-Krone und ihrem Ehemann Carl Sembach.

Sogar während des Zweiten Weltkrieges wurde hier gespielt, wengleich die meisten Vorstellungen

durch Fliegeralarm unterbrochen wurden. So wurde der Circus Krone zu einem einsamen Glanzlicht in einer dunklen Zeit und brachte Tausenden von Menschen Freude und Ablenkung. Im Dezember 1944, sechs Tage vor Heiligabend, wurde das Anwesen durch Brandbomben völlig zerstört. Zu Schaden kam niemand, da Menschen und Tiere schon auf das Krone-Gestüt in Weßling evakuiert worden waren. Gerade mal ein Jahr später, im Dezember 1945, wurde das neue Krone-Gebäude – kein Prunkbau, sondern eher ein Provisorium aus Holz – eingeweiht. Und die Münchner kamen. Sie hatten „ihren“ Circus Krone nicht vergessen.



Der dritte und nach wie vor bestehende Krone-Bau wurde am 23. Dezember 1962 eröffnet. Ganz besondere Glanzzeiten erlebte er während der Ära der als Grande Dame der Zirkuswelt bekannten Christel Sembach-Krone, u.a. als ab den 60er-Jahren hier 46-mal die berühmte Wohltätigkeits-Gala „Stars in der Manege“ aufgezeichnet und stets zu Weihnachten ausgestrahlt wurde. Vom Erlös dieser Galas wurden zwei Altersheime in München für Journalisten, Schauspieler und Artisten gebaut.

Noch heute präsentiert der Circus Krone in den Monaten Dezember bis März im Stammhaus in München traditionell drei verschiedene Winterprogramme im monatlichen Wechsel vor bis zu 3.000 Zuschauern. Während der Zeit, in der der Zirkus auf Tournee ist, wird das Gebäude für Rock- und Popkonzerte, Kabarett, Dinnershows und andere Veranstaltungen genutzt. Bereits in den 60er-Jahren fanden hier legendäre Konzerte statt, u.a. wurden hier die Rolling Stones (1965), die Beatles (1966) und die Beach Boys (1966) frenetisch bejubelt, auch Louis Armstrong, Tina Turner, Bob Marley, Udo Jürgens und Joe Cocker, die Spider Murphy Gang und Vanessa May. 2017 präsentierte hier Florian Silbereisen seine Oktoberfest-Show, und 2018 gab es neun ausverkaufte Vorstellungen mit Comedy-Queen

Monika Gruber. Auch der Dreh für den neuen KIK-FOYER-Filmbeitrag über den Circus Krone fand hier statt. Schätzungsweise 60 Millionen Besucher haben in den vergangenen 100 Jahren eins der 300 hochkarätig besetzten Winterprogramme im Münchner Stammhaus staunend, jubelnd und mit angehaltenem Atem mitverfolgt. Über eine Million begeisterter Besucher zählt das Unternehmen pro Sommersaison.

Seit 2017 leitet Jana Lacey-Krone in fünfter Generation den Circus Krone,

die das Zepter von ihrer Adoptivmutter Christel Sembach-Krone übernommen hat: traditionsbewusst, mit Energie, Unternehmergeist, Leidenschaft und Tierliebe – und an der Seite von Löwen- und Tiger-Trainer Martin Lacey jr., mit dem sie verheiratet ist und einen Sohn, Alexis, hat. Lacey jr. ist u. a. Gewinner des Silbernen und Goldenen Clowns beim Internationalen Circus Festival Monte Carlo. Außerdem wurde er als Bester Tierlehrer beim Circus Festival Monte Carlo 2019 ausgezeichnet und mit „GOLD MIT AUSZEICHNUNG“ prämiert. Seien nun auch Sie dabei, wenn es auf KIK-FOYER heißt: „Manege frei für den großartigen Circus Krone!“

Jedes Jahr von April bis November ist der Circus Krone auf Tournee durch Europa und bespielt pro Saison ca. **30 GASTSPIELSTÄDTE**.

Über **260 MENSCHEN, 100 TIERE, 200 WOHN-, PACK- UND GERÄTEWAGEN**, ein rollendes **ZIRKUS-RESTAURANT**, eine **BETRIEBSFEUERWEHR**, eine **MANNSCHAFTSKÜCHE**, **BÜROS, WERKSTÄTTEN**, eigene **STROMAGGREGATE** und sogar eine **ZIRKUSSCHULE** gehören zu der riesigen Stadt auf Rädern. Gespielt wird im **GRÖSSTEN ZIRKUSZELT DER WELT** mit **3.400 SITZPLÄTZEN, 22 METER HOHEN MASTEN** und einer **14 METER HOHEN KUPPEL**, stets unter dem Motto des Gründers Carl Krone: **„EURE GUNST – UNSER STREBEN“**.







## KUCK — DAS THEMA

---

### „DER WUNDERBARSTE PLATZ AUF DER WELT“

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 wunderbarste Platz auf der Welt“.

Frosch Boris hat sich gut eingerichtet an seinem kleinen Teich. Doch eines Tages ist die Idylle bedroht: Ein riesiger dunkler Schatten senkt sich über den friedlich im Sonnenschein liegenden Teich. Der Storch! Boris verschwindet lieber und macht sich auf die Suche nach einer neuen Bleibe. Aber das ist gar nicht so einfach: Im Karpfenteich hat man als Frosch wenig Chancen, die Kröten sind auch nicht besonders gastfreundlich und erst die Enten ... Da muss man sich mit fremden Federn schmücken, denkt sich Boris und verkleidet sich kurzer Hand als Erpel, um den Erwartungen der anderen zu entsprechen. Aber auch das funktioniert nicht so recht. Boris macht sich erneut auf die Suche nach einer Bleibe und trifft auf einen Molch inmitten einer kleinen Pfütze, der ihn freundlich einlädt ein Bad bei ihm zu nehmen. Aber da lässt sich



plötzlich der Storch wieder blicken! Also machen sich Frosch Boris und der Molch auf, den ursprünglichen Teich von Boris ausfindig zu machen und schon bald haben sie ihn erreicht. Doch auch die anderen Frösche sind zurückgekehrt und möchten den Molch nicht in ihrem Froschteich aufnehmen – schließlich ist er braun und nicht grün, wie die Frösche. Und so muss Frosch Boris für seinen neu gewonnenen Freund einspringen ...

#### DAS SAGT DIE KIK-REDAKTION:

Positive Erwartungen sind mit Hoffnung verbunden und das Hoffnungsvolle bewahrt Boris sich durch alle Schwierigkeiten. Er wird wieder seinen „wunderbarsten Platz auf der Welt“ finden. Aber dazu gehört, dass er seine Erwartungen immer wieder anpasst und sich

mit den Erwartungen der anderen auseinandersetzt. Seine ursprünglichen Annahmen – es wird an seinem Teich immer genauso bleiben, wie es ist – müssen sich fortlaufend an der Realität messen. Und so geht es allen Beteiligten. Alle werden mit den Erwartungen der anderen konfrontiert. Das ganze Gefüge arrangiert sich ständig neu. Der schöne und spannende Animationsfilm macht deutlich, wie Erwartungen angesichts der Wirklichkeit und der Begegnung mit anderen reflektiert werden können. Im besten Fall werden die positiven Elemente mitgenommen und es wird für sie eingestanden – die abgrenzenden können überdacht und abgelegt werden.

„Der wunderbarste Platz auf der Welt“  
Animationsfilm 7min,  
Deutschland 2014 —

## KUCKPLUS

---



Foto: © Böhme / privat

## „MAL SCHAUEN, WAS GEHT“

Text: Martina Kleint

Diagnose: Querschnitt. Susanne Böhme verunglückt bei einem Wingsuit-Sprung schwer. Ihren erstaunlichen Weg zurück auf die Beine und zum Fallschirmsport dokumentiert sie Jahre später in dem Buch STEH AUF UND FLIEG! KUCK hat sich mit ihr getroffen und über Vergangenes und die Gegenwart gesprochen.

Susanne Böhme – im Internet finden sich zu diesem Namen viele beeindruckende Einträge, viele erstaunliche Facts, viele Superlative: Bereits im Alter von fünfzehn Jahren macht die gebürtige Heidelbergerin (Jahrgang 1979) ihren ersten Tandem-Fallschirmsprung: „Ich wusste von der ersten Sekunde an, dass DAS mein Sport ist!“ Mit sechzehn folgen die ersten Solo-Sprünge, mit siebzehn erwirbt sie „endlich“ die lang ersehnte Fallschirmsprunglizenz. In ihren besten Zeiten schafft sie persönliche Rekorde von neun oder zehn Sprüngen am Tag – wohlgermerkt aus einer Höhe von bis zu 4.500 Metern, und das alles in einem Sport, der von wesentlich mehr

Männern als Frauen betrieben wird. Kurz nach der Jahrtausendwende, als das Wingsuit-Fliegen in Deutschland noch weitgehend unbekannt ist, kommt sie durch Zufall auch mit diesem Sport in Kontakt und wird eine der ersten leidenschaftlichen Wingsuit-Pilotinnen in Deutschland. Auch hier reiht sich Erfolg an Erfolg: Sie nimmt mit ihrer Wingsuit-Akrobatik-Mannschaft mehrfach als bestes deutsches Team sehr erfolgreich an Wettkämpfen teil. Parallel dazu arbeitet sie die ganzen Jahre als Sprunglehrerin, Wingsuit-Instructorin und Fallschirmtechnikerin in der eigenen Werkstatt in Karlsruhe. Bis 2012.

## DER ALLES ENTSCHIEDENDE EINSCHNITT

In diesem Jahr wird ein folgenschwerer Unfall ihr bis dato so aktives Leben schlagartig verändern: Susanne Böhme kommt beim Absprung nicht weit genug vom Berg weg. Spätere Analysen ergeben, dass wohl ihr Fuß auf vereistem Untergrund weggerutscht ist. Sie prallt gegen einen Felsvorsprung, bleibt aber bei Bewusstsein, was ihr das Leben rettet. Schwer verletzt gelingt ihr die Landung, doch da weiß sie sofort, was los ist. Später erhält sie dann die niederschmetternde Diagnose schwarz auf weiß: Querschnittlähmung. Von der Hüfte abwärts ist Susanne Böhme gelähmt. Ein Schock für die damals 33-jährige Frau.

Doch sie will es nicht wahrhaben, will sich damit nicht abfinden. Nicht zuletzt auch deswegen, weil sie „teilweise ein Gefühl unterhalb der Lähmungshöhe“ wahrnimmt. Wenn sie versucht, die Muskeln anzuspannen, kann sie sogar eine Bewegung auf der Hautoberfläche erkennen. Da ist noch Hoffnung, zumindest ein Fünkchen. Sie kämpft sich also zurück ins Leben – mit dem Ziel, wieder gehen und wieder Fallschirm springen zu können. Und allen Unkenrufen zum Trotz gelingt ihr tatsächlich das schier Unglaubliche: Dank ihres eisernen Willens und unermüdlichen Trainings kann Susanne Böhme heute wieder

laufen, mit Unterarmstützen, auch mit Wanderstöcken. Bereits 2013 nimmt sie den Fallschirmsprung-Sport wieder auf – als eine von etwa zehn querschnittgelähmten Fallschirmspringern weltweit – und zwar solo und nicht als Passagier bei Tandemsprüngen. 2018 unternimmt sie mit einem Spezialrad sogar eine „längere Fahrradtour“, wie sie sagt. Circa 450 Kilometer fährt sie, von Karlsruhe nach Essen. Und sie arbeitet auch wieder als Fallschirmtechnikerin in ihrer Werkstatt. Wer hätte das 2012 erwartet ...

### „MAN WEISS NIE, WAS KOMMT ...“

Jedes einzelne Etappenziel ist eigentlich eine Riesengeschichte für sich. Aber wenn Susanne Böhme davon erzählt, scheinen alle Schwierigkeiten, Schmerzen, Probleme, Rückschläge, die es sicher gegeben hat, vergessen. Sie fordert dafür keine Anerkennung ein, erzählt mit einer bescheidenen Leichtigkeit und würzt ihre Geschichten mit witzigen, (selbst)ironischen Kommentaren. Bei Fragen nach Kritikern und Zweiflern winkt sie ab: Nicht zweifeln, versuchen! Machen! Zupackend, humorvoll, energisch und sehr sympathisch ist die 39-Jährige, die kein bisschen mit ihrem Schicksal zu hadern scheint. Über ihre Lebens- und Genesungsgeschichte hat sie ein Buch geschrieben und erfolgreich veröffentlicht: STEH AUF UND FLIEG!

Sie betreibt einen gleichnamigen Blog über ihr Leben, ihren Alltag, ihre Projekte. Und sie ist, nach einer „bilderbuchmäßigen Schwangerschaft und Geburt“, Mutter eines mittlerweile vierjährigen Sohnes. Mit ihm und ihrem Mann, der ebenfalls Fallschirm springt und sie stets nach Kräften unterstützt, lebt sie noch in Karlsruhe.

Inzwischen ist sie allerdings dabei, ihre Werkstatt aufzugeben, um mehr Zeit mit ihrem Sohn verbringen zu können und um sich mehr Freiräume für die Familie zu schaffen.

### ERWARTUNGEN AN DIE ZUKUNFT

„Die meisten Heldengeschichten enden, nachdem der Held seine Tat vollbracht hat“, schreibt Susanne Böhme in ihrem Blog und überlegt: „Was kommt danach?“ Vielleicht ist der Übergang zu einem normalen, unspektakulären Alltag sogar die größte Herausforderung, meint sie nachdenklich.

„Eine Welle der Begeisterung trug mich zum nächsten Sprung. Für die nächste Waschladung interessiert sich niemand.“ So schreibt sie denn auch: „Keine Talkshow berichtet über meine Fortschritte bei der Organisation der Kinderbetreuung oder das rechtzeitige Anbringen der Weihnachtsdekoration.“

Der Alltag ist nicht nur undankbar, sondern so unendlich umfangreich, dass man ihn sowieso nicht schaffen kann, erkennt sie. Schließlich beginnt er jeden Morgen von Neuem.

„Wie einfach ist es hingegen, ein einzelnes, wenn auch hochgestecktes Ziel zu erreichen.“ Und je wichtiger das Ziel ist, desto unwichtiger werden die stressbeladenen, nervigen, unerschaffbaren Dinge des Alltags, schreibt sie. Ihre Erwartungen an die Zukunft orientieren sich zurzeit denn auch ganz an den Bedürfnissen ihres Sohnes und ihrer Familie. Und das ist gut so: „Es ist schon paradox, dass ich mein Handicap loswerden wollte, um genau diesen Alltag in seiner ganzen Banalität wiederzubekommen.“

Frau Böhme, wie haben Sie sich trotz der niederschmetternden Diagnose „Querschnittlähmung“ und trotz negativer Zukunftsprognosen dennoch den Glauben bewahrt, irgendwann wieder gehen zu können? Welche Erwartungen hatten Sie an sich selbst?

**SB:** Ich wollte das Wort „Querschnittlähmung“ nicht an mich ranlassen. Ich wusste nicht, wie es weitergehen sollte, weitergehen könnte. Ich hatte so ein superaktives Leben geführt: Das Fallschirmspringen, außerdem Laufen und Klettern, noch dazu mein handwerklicher Beruf ... Was nun davon übrig bleiben sollte, konnte ich mir nicht vorstellen. Es war alles

„ NATÜRLICH  
WOLLTE ICH  
MEIN ALTES LEBEN  
ZURÜCKHABEN,  
NUR WIE? ”

ALSO HABE ICH  
MIR GESAGT: ‚MAL  
SCHAUEN, WAS  
GEHT.‘ – UND DA  
GING ERSTAUNLICH  
VIEL. ”

offen. Natürlich wollte ich mein altes Leben zurückhaben, nur wie? Also habe ich mir gesagt: „Mal schauen, was geht.“ – Und da ging erstaunlich viel. Angetrieben hat mich, dass ich teilweise ein Gefühl unterhalb der Lähmungshöhe verspürt habe. Dass sich manchmal die Hautoberfläche bewegt hat, wenn ich versucht habe, meine Muskeln anzuspannen. Die Ärzte diagnostizierten dann einen sogenannten inkompletten Querschnitt.

Tatsächlich sind heutzutage zwei Drittel bis 80 Prozent aller

Querschnittlähmungen nur inkomplett. Deshalb müssen wir von dem Dogma wegkommen, dass alles endgültig ist. Dass die Querschnittlähmung endgültig ist. Zudem ist die Versorgung, auch die Erstversorgung nach dem Unfall, heute viel, viel besser als früher. Ich habe mich einfach an den Glauben herangetastet, dass es wieder werden kann. Da ist es wichtig, kleine, schrittweise Etappenziele zu haben – und ein richtiges Ziel, eine ERWARTUNG. Und dieses Ziel, diese Erwartung darf man nie aus den Augen verlieren.

Welche Erwartung hatten Sie nach Ihrem Unfall an Ihre Ärzte?

**SB:** Was die Ärzte betrifft, war und ist mir klar, dass niemand mich von außen gesund machen kann. Das muss MEIN Körper schaffen. Wobei es da im Krankenhaus und in der Reha mehr oder weniger hilfreiche Menschen gab.

Besonders schlimm fand ich die, die mir gesagt haben: „Sie können nichts tun außer abwarten und Tee trinken.“ Noch schlimmer war es, wenn Ärzte einfach meinten: „Das wird nichts mehr.“ Oder wenn ich mit der Ermahnung „Machen Sie lieber mal langsam“ ständig gebremst wurde. Ich habe mich da lieber an die Leute gehalten, die mich weiterbringen wollten, die gab es nämlich auch.

Es klingt nicht gerade so, als hätten Ihre Ärzte besonders große Erwartungen an Sie gehabt. Halten die Therapeuten, die Sie begleitet haben, Sie mittlerweile für ein Wunder?

**SB (lacht):** Wer weiß? Vielleicht teilweise? Leider gab's keinen Arzt, der mich von Anfang bis Ende begleitet hat, vom Unfall bis heute. Insofern hat keiner meine ganze Genesungsgeschichte komplett miterlebt, sondern immer nur Teile davon. Mit einem der Ärzte wollte ich wetten, dass ich's schaffe [lacht wieder]. Aber der hat sich diplomatisch aus der Wette rausgemogelt.

Hat Ihnen denn nach dem Unfall geholfen, dass Sie davor so ein aktives und sportliches Leben geführt haben?

**SB:** Das hat mir auf jeden Fall geholfen. Ich hatte den Unfall auf dem Höhepunkt meiner sportlichen Fitness. Mein Körper war es gewöhnt zu trainieren, aber auch zu regenerieren.

Zudem habe ich mich vorher viel mit mentalem Training beschäftigt, unter anderem mit dem Visualisieren von Sprüngen. Nun visualisierte ich eben nicht mehr Sprünge, sondern das Laufen. Jahre später kam übrigens eine Studie heraus, die belegt hat, dass genau das in solchen Situationen hilft: mentales Training bei inkompletten Querschnitten.

Sie sind SO eine Kämpferin, SO eine starke Frau. Gestatten Sie es sich, auch mal schwach zu sein?

**SB (überlegt):**

Hmmm. Ja, solche Momente gibt's. Ich konnte mir nur leider nicht allzu viele davon erlauben. Nach dem Unfall nicht, da habe ich keine langen Pausen zugelassen. Und auch mit der Selbstständigkeit nicht, denn da mussten Pausen ja dann auch irgendwann wieder nachgearbeitet werden.

Was meinen Gesundheitsprozess betrifft, bin ich ziemlich ungeduldig. Ständig! Ich sehe das allerdings auch als Antrieb. Obwohl ich erkenne, dass die Erfolge mittlerweile kleiner werden und sich in größeren Abständen vollziehen. Aber es gibt nie einen Stillstand.



In meinem bisherigen Leben war immer viel los. Es war immer so, dass ich auch einfach nicht mehr wusste, wo ich noch was streichen könnte. Das Elementare war für mich immer meine Familie, der Sport und die Arbeit. Den höchsten Stellenwert hat dabei für mich die Familie. Unser Sohn ist JETZT vier Jahre alt und will JETZT mit mir spielen. Das kann nicht warten. Fallschirm springen kann ich auch noch mit 50, 60 oder 70. Deshalb gebe ich Ende März meine Werkstatt auf, was einerseits schwierig und schmerzhaft ist. Aber ich bin jetzt auch wieder mittendrin, auf der Suche nach der nächsten Herausforderung, vielleicht nach einer Anstellung. Ich bin übrigens nicht nur Fallschirmtechnikerin, ich habe auch einen vernünftigen Beruf gelernt [lacht]. Fotomedienlaborantin. Vielleicht findet sich ja da was. Oder irgendwas, wo ich mein ganzes Wissen, das ich mir mit der Selbstständigkeit und auch mit meiner ganzen Lebensgeschichte angeeignet habe, einbringen kann.

Als wäre Ihr Kampf, wieder laufen zu lernen, und Ihr Leben mit Handicap, als Mutter, Hausfrau und selbstständige Fallschirmtechnikerin nicht Herausforderung genug: Sie haben auch noch ein Buch geschrieben, das Ihren Weg vom Unfall über die Reha zurück ins Leben, auf die Beine – auch zurück zum Fallschirmsport – erzählt. Wieso?

“ MAN KANN NICHT VORHERSEHEN, WAS DIE ZUKUNFT BRINGT. MAN WEISS NIE, WAS KOMMT. ABER EINFACH MAL MACHEN. PROBIEREN.“

**SB:** Ich wollte der Welt etwas zurückgeben. Unter anderem das ganze wertvolle Wissen übers Laufenlernen, das ich in den vergangenen Jahren erworben habe. Ich wollte die Menschen inspirieren. Versuchen, etwas Positives zu bewirken.

Im Grunde war schon vorher klar: Wenn ich „das schaffe“, dann kann ich gar nicht anders, als ein Buch darüber zu schreiben. Nur dass am Anfang noch gar nicht klar war, was „das schaffen“ überhaupt bedeutet. Wieder laufen? Wieder Fallschirm

springen? Der Einfachheit halber habe ich dann einfach beides gemacht.

Ich stelle oft fest, dass aus einer vermeintlich negativen Veränderung im Leben etwas Positives erwächst. Ist es Ihnen – selbst nach solch einem drastischen Einschnitt wie Ihrem Unfall – womöglich auch so gegangen?

**SB (begeistert):** Ja, absolut! Natürlich wäre es am besten gewesen, wenn dieser Unfall nie passiert wäre. Aber seither habe ich wahnsinnig abgefahrene Sachen erlebt, die unglaublich toll sind! Die hätte ich unter normalen Umständen nie erlebt. Ich habe wieder gelernt zu laufen und sogar wieder zu fliegen. Auf der ganzen Welt gibt es nur etwa zehn querschnittgelähmte Fallschirmspringer, und da gehöre ich dazu! Das ist doch toll! Und ich habe so viel wertvolles Wissen übers Laufenlernen gewonnen, über die Regeneration nach Querschnitt, das möchte ich weitergeben. Da will ich was Positives bewirken, inspirieren!

Haben Sie zum Abschluss noch eine Botschaft für unsere Leser?

**SB:** Man kann nicht vorhersehen, was die Zukunft bringt. Man weiß nie, was kommt. Aber einfach mal machen. Probieren. Dabei kann man so tolle, abgefahrene Sachen erleben!

Susanne Böhme

# STEH AUF UND FLIEG!



STEH AUF UND FLIEG! von  
Susanne Böhme ist im Buchhandel  
unter ISBN: 978 3 9817836 2 9  
erhältlich.

Mehr Infos zu Susanne Böhme unter  
[www.steh-auf-und-flieg.de](http://www.steh-auf-und-flieg.de)

auf die  
Markteinführung unserer  
**INNOVATIONEN**  
im Medienbereich

auf mein  
Päckchen von  
der **POST**

**KONFETTI-  
REGEN**

dass ich wieder das  
leckere **COOKIE-  
EIS** der Eisdiele an der  
Herrenberger Hauptstraße  
essen kann. Im Winter hat die  
dummerweise zu

Im Wort Erwartung  
steckt das Wort warten.  
Ich wünsche mir viel  
**GEDULD**

bei -5  
Grad auf den  
**SOMMER**  
;-)

auf Zeiten, in denen  
ich mal wieder richtig  
**AUSSCHLAFEN** und in  
aller Ruhe mit meinem Mann  
**EIN GLÄSCHEN  
WEIN** trinken kann

Wir fragten das KIK-Team:

auf  
**VERRÜCKTE  
IDEEN** und  
**PLÄNE**

auf mehr  
**HUMOR** und  
weniger Ernst

auf das  
**WOCHENENDE**  
mit meiner geliebten  
Familie

auf ein  
**LOB** oder ein  
**GUTES WORT**  
von ...

die  
**WÜNSCHE** und  
**TRÄUME** von mir auch  
endlich mal **IN DIE TAT  
UMZUSETZEN**

**FRIEDEN**  
auf Erden

die ersten  
**SONNENSTRAH**  
die uns wärmen und un  
Kraft geben

auf den  
**DIENSTAG**, um  
meine Arbeitskolleginnen &  
-kollegen wieder zu  
sehen

**DEN  
RICHTIGEN  
MOMENT** zu finden,  
um einiges anders zu  
machen und in Angriff zu  
nehmen

immer auf die  
**S-BAHN**. Wobei  
ich jede Wartezeit nutze mit  
Folgendem: Lesen (Zeitung/  
Bücher), Freunde anschreiben –  
Treffen vereinbaren, Telefonieren  
(ist nicht immer möglich), Pläne  
schmieden, Freizeit gestalten,  
Ideen sammeln

auf das  
neue **KUCK  
MAGAZIN**

**FLÜGEL** auf  
meinem Rücken

auf ein  
**SCHULSYSTEM  
OHNE NOTEN** mit  
Fokus auf (Bewusst)Sein &  
Individualität

auf den  
**FRÜHLING!**

die  
**SPANNENDEN  
AUFGABEN**, die auf  
uns warten

auf den schönen  
**GESANG DER  
AMSEL** im Frühjahr



# AUF WAS WAREST DU?

auf eine hoffentlich neue **STAFFEL** von 4 Blocks

Aktuell warte ich wieder auf die ersten **SONNENSTRAHLEN**, das erste **PICKNICK**, die erste **FAHRRADTOUR**, den ersten **STÄDTETRIIP** mit einem Besuch im **EISCAFE**.

auf den Tag, an dem ich mich von früh bis spät in ein **GUTES BUCH** hineinversenken kann

auf den Tag, an dem ich mit der ganzen Familie die unberührte Schönheit einer **SCHNEELANDSCHAFT** in den Bergen genießen kann

als leidenschaftliche Teetrinkerin auf das **ENDE DER ZIEHZEIT** – Grüntee braucht zum Glück nur drei Minuten

dass **DIE ERSTEN BLÜMCHEN** gegen Ende des Winters aus der Erde kommen

auf die Akzeptanz und Kostenübernahme von **ALTERNATIVEN HEILMETHODEN** im Gesundheitssystem

unser neues **HYPERLAPSE PROJEKT** für die Charité

die Diskussion und Schulung zu **NEUEN TECHNOLOGIEN** und **FILMTECHNIKEN** mit unseren Producern und Filmteams

jeden Morgen, dass das **KAFFEEWASSER** kocht

**ALTERSWEISHEIT**

auf eine **IDEE**, was ich noch schreiben könnte

aufs **ERDBEEREN-PFLÜCKEN** im Frühsommer

auf die Erfindung, dass nach dem Waschen die Klamotten **GETROCKNET** und **GEBÜGELT** sind

meine **VILLA KUNTERBUNT** am Wasser

darauf, dass in den Nachrichten/Social Media überwiegend **POSITIVE NEWS & INFOS** publiziert werden, die Mut und Freude schenken

dass die Menschen weniger Auto und dafür mehr **BAHN** und **FAHRRADFAHREN**

auf die **NEUE KAMERAGENERATION**, die im Frühjahr auf den Markt kommt!

Ich warte auf **GUTES WETTER** damit ich endlich bei schönem Wetter mit meiner Familie draußen spazieren kann.

Wer sich vornimmt,  
**GUTES** zu **WIRKEN**,  
darf nicht erwarten,  
dass die Menschen ihm deswegen

**STEINE** aus dem **WEG**  
**RÄUMEN.**

Albert Schweitzer

## ECHO — WAS SAGEN DIE PARTNER?

---

Die Sparkasse Zollernalb präsentiert sich auf KIK-TV im KREISKRANKENHAUS BALINGEN:

Sehr geehrter Herr Böhnke,

es ist nun fast genau ein Jahr her, als wir unser Gespräch zu Ihrem o. a. Angebot hatten.

Heute nun halten wir die fertige DVD mit unserem Werbespot in den Händen. Auch wenn es lange dauerte, bis wir uns im Hause einig waren [...], können wir heute mit Begeisterung sagen: Es ist geschafft – und wir alle im Team sind begeistert!

Wir wollen dies zum Anlass nehmen, um Ihnen für die Umsetzung zu danken. Vor allem das Team Dig-it Media unter der Leitung von Edelgard Prill, die es geschafft hat, trotz mehrfacher Terminverschiebungen unsererseits, ein tolles Drehbuch und einen fantastischen Drehtag hinzuzaubern. Da die Darsteller vorwiegend aus unserem Hause stammten, sind wir alle vom Endergebnis begeistert. Ein Lob geht auch an den freundlichen Kollegen mit der Kamera, der es geschafft hat, die Kinder sowie die Senioren richtig ins Bild zu setzen und gut zu „führen“.

Sie merken an meinen Worten – ja, wir sind wirklich richtig begeistert! Hierfür sagen wir einfach nur Danke – Ihnen und Ihrem beauftragten Filmteam. Wir freuen uns auf den Start des Werbefilms im KKH Balingen.

Mit freundlichen Grüßen  
Thomas Lohner für das Team der Kommunikation der Sparkasse Zollernalb

Balingen, 30.11.2018

---

Neubert Orthopädie-Technik GmbH präsentiert sich auf KIK-TV in der KREISKLINIK DELITZSCH/EILENBURG:

Guten Tag Herr Hartmann,

[...]  
Vielen Dank für die tolle Plattform, ich war sehr beeindruckt von der tollen Arbeit.

Mit freundlichen Grüßen  
Sandra Neubert  
Geschäftsführerin

Bad Dübren, 04.12.2018

„JA, WIR SIND WIRKLICH RICHTIG BEGEISTERT!“

---

„Paritätischer in Schwaben“ präsentiert sich auf KIK-TV in der VINCENTINUM KLINIK GmbH & Co. KG in AUGSBURG:

Lieber Herr Music,

ich möchte mich nochmals recht herzlich für ihr tolle Unterstützung bedanken! Herr Haselböck hat uns nicht zu viel versprochen. Ihr seid ein tolles Team!

Die Werbeanzeige ist richtig super geworden! Ich finde auch, dass die Sprecherin hervorragend zu der Präsentation passt.

Bitte leiten Sie unser Dankeschön auch an die Dame weiter. :)

Gerne kommen wir wieder auf Sie zurück, wenn wir dürfen!

Herzliche Grüße  
Viktoria Schorer

Augsburg, 22.11.2018

---

„**E**s kommt nie und nimmer darauf an,  
was wir vom Leben zu erwarten haben,  
vielmehr lediglich darauf:

**was das Leben von uns erwartet.“**

Viktor Frankl

FRISCH GEPRESST



„ROMANTIKER VERSUCHEN, EINE NEUE UND BESSERE WELT ZU ERSCHAFFEN. DAS IST AUCH UNSER ZIEL. WIR VERSUCHEN, MIT UNSEREN PRODUKTEN IN DEN KLINIKEN EINE OASE DER HOFFNUNG ANZUBIETEN, EIN BISSCHEN FARBE IN DEN ALLZU OFT GRAUEN KLINIKALLTAG ZU BRINGEN.“



Der KLINIK INFO KANAL präsentiert sich in der aktuellen Ausgabe von „impulse“ – dem Gesundheitsmagazin des Klinikverbunds Südwest (Auflage: 75.000) – auf den Seiten 78/79.

## KUCK SCHREIBT GESCHICHTE

---



Bildnachweis: ©Rodak

## HILFE IN FROHER ERWARTUNG

Text: Kathrin Ernsting

Auch wenn es sich bei der Hebamme um einen der ältesten Frauenberufe überhaupt handelt, sind für die Frühe Neuzeit nur wenige Hebammen namentlich bekannt. Eine Ausnahme stellt Justina Siegemund (26. Dezember 1636 – 10. November 1705) dar. Im Laufe ihres Lebens soll sie 6.199 Kinder auf die Welt gebracht haben. Und das war alles andere als selbstverständlich.

Begonnen hat diese einzigartige Laufbahn mit einem traumatischen Erlebnis: Als 21-Jährige wurde Justina Siegemund, geborene Dittrich, für schwanger gehalten und mehrere Wochen von verschiedenen Hebammen behandelt, bis sich endlich herausstellte, dass sie gar nicht schwanger war. Die unnötigen Qualen, die Justina durch das Unwissen der Hebammen erleiden musste, veranlassten sie, sich intensiv mit der Medizin zu beschäftigen. Sie studierte die Anatomie des weiblichen Körpers, suchte das Gespräch mit praktizierenden Hebammen und las alle ihr zugänglichen Bücher. Dabei kam ihr zugute, dass ihr Vater – ein schlesischer Geistlicher – sie entgegen der gesellschaftlichen Norm lesen und schreiben gelehrt hatte.

# IM LAUFE IHRES LEBENS SOLL JUSTINA SIEGEMUND 6.199 KINDER AUF DIE WELT GEBRACHT HABEN.

## ADELIGE NACHKOMMEN

Justina Siegemund eignete sich ihre Hebammenfertigkeiten autodidaktisch an, indem sie zwei Jahre lang theoretisches Wissen in sich aufzog. Erste praktische Erfahrungen soll sie gesammelt haben, als sie von einer Hebamme zu einer besonders schweren Geburt hinzugerufen worden sei, bei der sie ihre Kenntnisse erstmals in der Praxis anwenden konnte. Historiker gehen davon aus, dass sich in der Folge zahlreiche solcher Situationen ergaben und Justina Siegemund sich mehr und mehr als anerkannte Hebamme etablieren konnte. Justina Siegemund half zunächst der armen Bevölkerung in ihrem direkten Umfeld. Gerade diese Menschen konnten sich oft medizinische Hilfe nicht leisten.

Ihre eigene Ehe mit Amtsschreiber Christian Siegemund blieb kinderlos, was eine Besonderheit in ihrem Lebensweg darstellt, da Hebammen zu dieser Zeit eigentlich immer auch selbst Kinder zur Welt gebracht hatten und somit ihr Wissen auch aus eigenen Erfahrungen schöpfen konnten. Doch bald hatte sich die junge Frau einen Ruf erarbeitet, durch den sie 1683 zur Amtshebamme in Liegnitz ernannt wurde – obwohl die

preußische Hebammenverordnung vorschrieb, dass nur Frauen, die selbst geboren haben, als „Wehemutter“ aktiv sein dürften.

Von dort führte sie ihr Weg an den Hof des Großen Kurfürsten Friedrich Wilhelm in Berlin, wo sie zur „Königlich Preußischen und Chur-Brandenburgischen Hof-Wehemutter“ ernannt wurde.

Die Tatsache, dass dieser ihr das Vertrauen entgegenbrachte, bei der Entbindung von Nachkommen der Dynastie der Hohenzollern behilflich zu sein, zeugt von ihrem damaligen Ansehen und ihrer Kompetenz. Sie wurde auch an andere europäische Höfe empfohlen und man kannte ihren Namen weit über die deutschen Grenzen hinaus. Ihre Aufgaben verrichtete sie auch in Holland und England. Insgesamt soll sie die Geburt von zwanzig kleinen Fürsten und Fürstinnen betreut haben.

## KEINE KINDER, ABER VIELE ERBEN

Ihre umfangreichen Erfahrungen schrieb Justina Siegemund auch nieder. Das mit vielen Kupferstichtafeln ergänzte Lehrbuch für Hebammen mit dem Titel „Die Königlich Preußische und Chur-Brandenburgische Hof-

Wehemutter“ erschien im Jahre 1690, nachdem sie ihr Manuskript der medizinischen Fakultät zu Frankfurt an der Oder vorgelegt hatte. Im Buch beschreibt sie unnormale Geburtslagen und zeigt Lösungen für sie auf. Dank der genauen Schilderungen und des prägnanten Schreibstils der Verfasserin galt es lange als Standardwerk der Hebammenlehre. Bis Mitte des 18. Jahrhunderts erreicht es mehrere Auflagen: „Es soll, weil ich keine Kinder zur Welt geboren, das seyn, was ich der Welt hinterlasse“, soll Justina Siegemund erklärt haben.

Doch nicht nur ihr Hebammenlehrbuch hinterließ sie der Nachwelt – ihr Name ist bis heute mit dem sogenannten „gedoppelten Handgriff“ verbunden. Dieser wird angewendet, wenn das Kind schräg oder quer liegt und die Fruchtblase bereits offen ist. Das Kind wird dabei mit Bandschlingen durch innere Handgriffe so gewendet, dass es mit den Füßen zuerst geboren werden kann. Ihr Wissen kam also nicht nur den Müttern zugute, die sie selbst bei der Entbindung begleitete, sondern half über die Jahrhunderte hinweg Generationen von Gebärenden.



Obstetrical plate from Siegemund's Die königl. preuss. [...] ©Wellcome Collection

Bis heute verbindet man den Namen Justina Siegemund unter anderem auch mit dem sogenannten „gedoppelten Handgriff“. Dieser wird neben vielen anderen Hilfen bei unnormalen Geburtslagen in ihrem Lehrbuch für Hebammen „Die Königlich Preußische und Chur-Brandenburgische Hof-Wehemeuter“ beschrieben und bebildert.



**DIE MÖGLICHKEIT DES GUTEN IST DAS EWIGE.**

Möglichkeit des Guten erwarten; **DIE MÖGLICHKEIT DES GUTEN IST DAS EWIGE.**

**HOFFEN HEISST:** die Möglichkeit des Guten erwarten;



Sören Kierkegaard

## LYRIK TRIFFT KUCK

---

### ERWARTUNGEN AN MICH

von Gisela Klenner

Wenn du und du und du mir sagt,  
was ihr wollt, was ihr beklagt,  
was ich könnt und nur nicht mag,  
weil man macht, dabei nicht fragt,

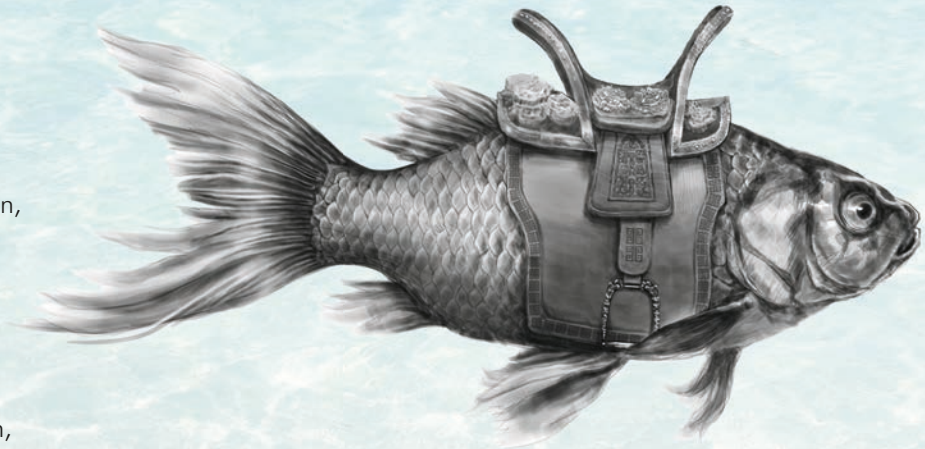
zieht ihr mich in jede Richtung,  
zerrt ihr mir an den Gefühlen,  
zupft ihr euch von meiner Kraft,  
zwängt ihr mich in euer Sein.

Flüstert Klagen unter dunklen Blicken,  
fleht Verständnis für fatale Enden,  
fragt mich mit versteckten Zielen,  
fordert viel mit vollen Händen.

Wie immer steh ich klein daneben,  
weil ich nicht das Beste gab.  
Werde Tage der Enttäuschung leben,  
wenn eure ich verursacht hab.

Dem Nein hab ich nur nachgeweint,  
den Kopf zu schütteln nicht gewagt,  
dabei vieles oft zu gut gemeint,  
den Regeln anderer nachgejagt.

Geben, nehmen, teilen und auch schenken,  
gleich und frei begegnen jedem Tag,  
gemeinsam über schwere Wege lenken,  
grade so, wie ich es kann und wie ich's mag.





Man schätzt, dass rund **30.000 Fischarten** die Ozeane dieser Erde bevölkern. Viele von ihnen leben im schwer zugänglichen Gebiet der Tiefsee.

Die sehr **großen Unterschiede** der verschiedenen Gattungen spiegeln sich nicht nur in ihrem **Aussehen**, sondern auch in ihrer **Lebensweise** und ihren **Ansprüchen an die Bedingungen ihrer Lebensräume** wider.

## KUCKOLUMNE

---

### VOM ABWARTEN UND TEE-TRINKEN

von Paulina Voggetzer

Es war Anfang des 20. Jahrhunderts und Thomas Sullivan, ein Teehändler aus New York, hatte gerade eine neue Teesorte erworben. Doch wie sollte er den unbekanntem Tee seiner Kundschaft in Europa schmackhaft machen? Er beschloss kleine Kostproben zu verschicken. Um Gewicht zu sparen, verpackte er diese Werbegeschenke in Seidenbeutel, statt wie sonst üblich in schwere Blechdosen. Er ging davon aus, seine Kunden würden die Beutel aufschneiden und den Tee wie immer zubereiten. Statt dessen kam es am anderen Ende des Ozeans zu einem Missverständnis: Die Kunden versenkten die Teeprobe mitsamt dem Seidensack im heißen Wasser. Damit machten sie Sullivan zum unerwarteten Erfinder des Teebeutels.

### EINE LANGE REISE

Heute finden wir Sullivans zufällige Entdeckung in beinahe jedem Haushalt. Die kleinen Säckchen aus Filterpapier, die mit einem Faden verknotet und einem Etikett versehen sind, enthalten nicht nur Schwarzen

oder Grünen Tee. Stattdessen sind sie oft gefüllt mit allerhand feinen Blättern, Knospen, Wurzeln, Gewürzen und Früchten. Um eine ganz besondere Teemischung handelt es sich bei dem sogenannten Karawanentee. Ähnlich wie der Teebeutel ist auch der Karawanentee eine zufällige Entdeckung.

Früher wurden Teeballen häufig rund 9.000 km über die Seidenstraße von Ostasien nach Europa transportiert. Das besondere Aroma erhielt der Tee auf seiner Reise unterwegs. Nachts wurden die Teeballen neben dem Lagerfeuer aufbewahrt und erhielten damit eine rauchige Note. Auch der Transport in großer Höhe über ganze Gebirgszüge und die Wärme der Pferde, die den Tee in Satteltaschen trugen, schien den Tee positiv zu beeinflussen. Was anfangs als Mangel galt, fand bald schon Liebhaber.

### SCHWARZTEE UND BERGAMOTTE-ÖL

Eine Legende erzählt, dass selbst die Entdeckung des berühmten Earl Grey Tees mehr oder weniger Zufall war. So gab es neben der Seidenstraße auch die Möglichkeit, Tee über den Seeweg von Asien nach Europa zu transportieren. Immer wieder kam es dabei auf hoher See zu schrecklichen Stürmen. Bei einem solchen Unglück wurde einmal die transportierte Ladung im Schiffsrumpf

wild durcheinandergeworfen. So geriet aus Versehen Bergamotte-Öl auf Schwarzteeblätter. Lord Grey beschloss bei der Ankunft in London „abzuwarten und Tee zu trinken“. Statt den verschmutzten Tee gleich wegzuworfen, probierte er und entschied, dass man ihn durchaus noch verkaufen könne. Das Ergebnis wurde zu einer der köstlichsten Teemischungen aller Zeiten.

### SERENDIPITY

Unerwartete Entdeckungen wie diese gibt es nicht nur in der Welt des Tees. Der Apotheker Johann Friedrich Böttger suchte zum Beispiel eigentlich nach dem Rezept für Gold. Damit hat es leider nicht geklappt, dafür wurde er zum unerwarteten Erfinder des Porzellans. Heute verdanken wir seiner Forschung unsere Teetassen. Ähnlich verhielt es sich mit Röntgenstrahlen, Penicillin, Kartoffelchips und sogar der Entdeckung Amerikas. Im Deutschen fehlt ein Wort für solche unerwarteten Erfindungen. Im Englischen hingegen spricht man von „Serendipity“, übersetzt so viel wie: ein unerwarteter, jedoch erfreulicher Zufallsfund. Wir neigen oft dazu, verärgert zu reagieren, wenn etwas Unerwartetes geschieht. Dabei vergessen wir, um wie viel ärmer unsere Welt wäre, gäbe es sie nicht, die kleinen Zufälle ...

# „SERENDIPITY“

EIN UNERWARTETER, JEDOCH  
ERFREULICHER ZUFALLSFUND:  
PORZELLAN.



Die

W  
I  
R  
K  
L  
I  
C  
H  
K  
E  
I  
T

**IST** meistens  
**GANZ ANDERS,**  
als wir vermutet  
hätten.

C.S. Lewis

## AUFGABE 01:

Der sogenannte

## „GORDISCHE KNOTEN“

[A] ... war in der römischen und griechischen Antike ein besonders fester Knoten und diente dazu, Kisten oder auch Säcke zu verschließen.

[B] ... ist ein Begriff, der aus der mathematischen Knotentheorie – einem Teilgebiet der sogenannten Topologie – herrührt.

[C] ... ist ein extra sicherer Knoten, der im alpinen Bereich eingesetzt wird.

[D] ... wurde einer griechischen Sage nach als untrennbare Verbindung zwischen der Deichsel und dem Joch eines Ochsenwagens geknüpft.

Welche der vorangestellten vier Behauptungen trifft auf den Ursprung des Begriffs „GORDISCHER KNOTEN“ tatsächlich zu?

## AUFGABE 02:

Welche zwei der folgenden Figuren sind identisch? (Die Figuren können auch gedreht sein.)



## AUFGABE 03:

Welche vier Zitate wurden hier miteinander verwoben? Die Reihenfolge der Wörter innerhalb der Zitate wurde beibehalten. Ebenso befinden sich die Satzzeichen bereits hinter den entsprechenden Wörtern.

Zitiert wird Erich Kästner, Mahatma Gandhi, Leonardo da Vinci und Albert Einstein:

ESSEIBINDEPROBLEME  
DUKANNSELBSTGIBT  
MANNIEMALSDEINEN  
MITDIEDERSELBEN  
NICHTSDENKWEISE  
VERÄNDERUNG,GUTES,  
LÖSEN,DIEDURCHKARREN  
DUAUSSER:DIRANDIE  
WÜNSCHSTMANSIEFÜRTUT  
EINENENTSTANDENDIESE  
WELT.ES.SIND.STERN.

SO FIT SIND SIE: SEITE 50 >

MENSCHEN,  
DIE EINE MASKE  
TRAGEN,

>> können nicht erwarten, <<

**dass ihre Tränen  
gesehen werden.**

ARNO BACKHAUS



## KUCK SAISONAL

---

### RHABARBER

Ab April hat Rhabarber Saison. Das Gemüse, das meist wie Obst zubereitet wird, ist eine Staude, die zur Familie der Knöterichgewächse zählt. Im Frühjahr wachsen aus dem Wurzelstock der krautigen Pflanze relativ schnell seine großen Blätter mit ihren grünen und später – dann erst essbaren – roten Stielen hervor. Ihre kleinen cremefarbenen Blüten bildet das Staudengemüse zwischen Mai und Ende Juni.

Ursprünglich stammte die Pflanze aus dem Himalaya und gelangte von China aus über Russland in weite Teile Europas. Dort entwickelte sich der gewöhnliche Rhabarber, der in der Botanik als „Rheum rhabarbarum“ bezeichnet wird, erst im 18. Jahrhundert zu einem beliebten Lebensmittel.

Frische Rhabarberstangen zeichnen sich durch ihre Festigkeit und einen leichten Glanz aus. In einem feuchten Baumwolltuch kühl gelagert bleiben sie mehrere Tage knackig. Nach Ende Juni sollte Rhabarber nicht mehr geerntet werden. Er kann aber roh oder auch bereits verarbeitet eingefroren und dadurch haltbar gemacht werden.

### UND WAS STECKT DRIN?

Das Staudengemüse ist sehr kalorienarm, enthält dabei aber viele Nährstoffe. Es ist reich an Vitamin C, welches unter anderem das Immunsystem stärkt. Bei den enthaltenen Mineralstoffen Kalium, Eisen und Phosphor ist besonders ersterer hervorzuheben, der für die entwässernde Wirkung verantwortlich ist und den Transport von Nährstoffen fördert. Rhabarber wirkt blutreinigend und entschlackend. Fruchtsäuren wie Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure bewirken den sauren Geschmack des Lebensmittels. Der hohe Anteil an Oxalsäure ist Ursache für das pelzige Gefühl auf Zähnen und Zunge und ist der Inhaltsstoff, weshalb Rhabarber oftmals auch als „giftig“ bezeichnet wird. Große Mengen an Oxalsäure können Nieren- und Blasensteine begünstigen und zu Vergiftungserscheinungen führen.

### WAS MAN DARAUS MACHEN KANN:

Durch die richtige Zubereitung von Rhabarber kann der Gehalt

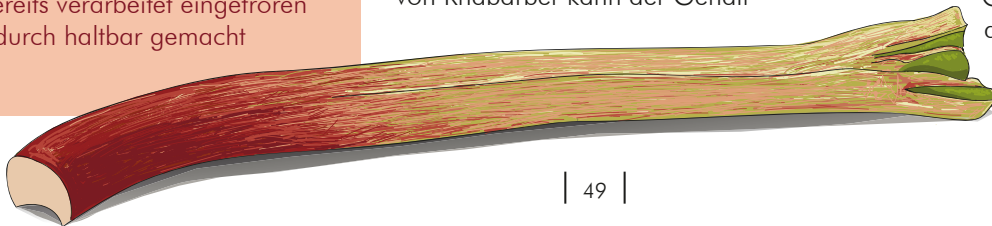
an Oxalsäure erheblich reduziert werden. Darum sollte das Gemüse stets geschält und niemals roh gegessen, sowie dessen Blätter entfernt werden. Positiv wirkt sich zudem der Verzehr zusammen mit Milchprodukten aus. Rhabarber wird vorwiegend zu Süßspeisen wie Kompott, Marmelade und Kuchen verarbeitet.

### RHABARBER-QUARK

500 g Rhabarber  
70 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
500 g Quark  
1/8 Liter Milch  
Ahornsirup  
1 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG:

Rhabarber schälen, in 2 cm große Stücke schneiden und mit dem Zucker bestreuen. Sobald er Saft gezogen hat, den Vanillezucker hinzufügen und dann weich dünsten. Je nach Geschmack Ahornsirup zum Quark geben und mit der Milch und dem Zitronensaft verrühren. Abwechselnd die Quarkmasse und den abgekühlten Rhabarber in Gläser schichten. —



## IQUCK – SO FIT SIND SIE?

LÖSUNG 01:

### ANTWORT D IST RICHTIG!

Der griechischen Sage nach weihte der Bauer Gordius, der aufgrund eines Orakelspruchs zum König von Phrygien geweiht wurde, aus Dankbarkeit den Göttern einen Streitwagen. Er knüpfte zwischen der Deichsel und dem Joch einen derart komplizierten Knoten, dass dieser als untrennbar galt. Ein weiteres Orakel prophezeite daraufhin, dass derjenige eines Tages Asien regieren werde, der diesen sogenannten „Gordischen Knoten“ zu lösen vermag.

Alexander der Große soll diesen viele Jahre später – im Jahr 333 v. Chr. – mit einem einzigen Schwerthieb gelöst haben. Eine andere Überlieferung besagt, dass er einfach den Deichselnagel herauszog und der Knoten in sich zusammenfiel.

Heute verwendet man den Ausdruck „einen Gordischen Knoten durchschlagen“ dann, wenn ein scheinbar unlösbares Problem mit unkonventionellen Mitteln gelöst wird.

[← ZURÜCK ZUR RÄTSELSEITE 47](#)

Zu den ANTWORTEN ...

[A] In der römischen und griechischen Antike war ein kunstvoll, fester Knoten die einzige Möglichkeit, Kisten oder Säcke zu versiegeln, da Vorhängeschlösser noch nicht bekannt waren. Ein besonders fester Knoten war der Herakles- oder auch Herkulesknoten, der vermutlich unserem heutigen Kreuzknoten gleichkommt.

[B] Die „Topologie“ oder auch „Analysis situs“ ist ein Teilgebiet der Mathematik, das erst Ende des 19. Jahrhunderts und im Wesentlichen im 20. Jahrhundert entstand. Die Topologie beschäftigt sich mit mathematischen Strukturen von geometrischen Körpern (d. h. topologische Räume), die trotz Verformungen wie z. B. Stauchen, Dehnen, Verbiegen, Verdrillen erhalten bleiben. Die Knotentheorie ist wiederum ein Teilgebiet der Topologie.

[C] Im alpinen Bereich dient der „Achterknoten“ als besonders sicherer Knoten, der sowohl von allen Rettungsorganisationen als auch von alpinen Organisationen gelehrt wird. Bis in die 80er-Jahre hinein war er allerdings so gut wie unbekannt. Er zeichnet sich durch eine hohe Knoten- und Reißfestigkeit aus und lässt sich auch nach Belastung wieder leicht lösen. Der Achterknoten bedarf jedoch spezieller Karabinerhaken.

LÖSUNG 02:

Die Figuren B und F sind identisch – lediglich um 90° gedreht.

B



F



LÖSUNG 03:

ES SEI BINDE PROBLEME DU KANN SELBST GIBT MAN NIEMALS DEINEN MIT DIE DERSELBEN NICHTS DENKWEISE VERÄNDERUNG, GUTES, LÖSEN, DIE DURCH KARREN DU AUSSER: DIR AN DIE WÜNSCHST MAN SIE FÜR TUT EINEN ENTSTANDEN DIESE WELT. ES. SIND. STERN.

**Erich Kästner:** „Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es.“

**Mahatma Gandhi:** „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

**Leonardo da Vinci:** „Binde deinen Karren an einen Stern.“

**Albert Einstein:** „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

## 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:

Xenia Jehle, Silja Brunner,

Kristin Weigand-Wiebel

### LAYOUT / GRAFIK:

Silja Brunner

### DRUCK:

dieUmweltDruckerei GmbH

www.dieumweltdruckerei.de

### AUFLAGE:

1500 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

© ELENA SHKLYAR /

Adobe Stock: Seite 01

© Irina Ukrainets / Adobe Stock: Seite 05

© Helmut Witt: Seite 06

© Berlin Logo (Corporate Design): Manuel

Kreuzer, Passau Seite 08

© Kitzingen Illustration /

Igor Sovilj: Seite 11

© martialred – Apple fruit with leaf flat /

Adobe Stock: Seite 19

© Africa Studio – Ripe fruits /

Adobe Stock: Seite 19

© Circus-Krone.de: Seite 20 – 23

© FriJus GmbH: Seite 24, 25

© Böhme / privat: Seite 26, 29, 31

© Rodak: Seite 38

© Obstetrical plate from Siegemund's

Die königl. preuss. [...] /

Wellcome Collection: Seite 40

© roundex/ Adobe Stock: Seite 42

© Mariusz Blach – Water /

Adobe Stock: Seite 42

© BRIAN\_KINNEY /

Adobe Stock: Seite 43

© T. Wejkszo / Adobe Stock: Seite 45

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](http://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 [datenschutz@kik-tv.de](mailto:datenschutz@kik-tv.de). Herzlichen Dank!



KLINIK • INFO • KANAL