

# Ederhöhenpost



## Weihnachten 2025

## **Inhalt**

Begrüßung	3
Daniel & Ole	5
Anleiterfortbildung	6
Wichtige Verfügungen	7
Humor	13
Kreis der Jahresfeste	14
Welthospiztag	19
Apothekenfortbildung	19
Kinder, wie die Zeit vergeht...	20
Jubiläen	22
Abschied von Madlen	23
Infos aus der Küche	24
Spende der Burschenschaft	25
Leo schnuppert beim A&K	26
Alzheimer Demenz	27
Siehe, ich sende einen Engel	28
Igeldame „Stachelbeere“	29
Leben & Genießen e.V. berichtet	33
Neue Gesichter in der WG	36
Morgensternbühne „ Die sieben Fohlen“	38
Laternenkinder	39
Gesundheitsmesse in Bad Berleburg	40
Geschichte „Modellmillionär“	41
Totengedenken	44
Was ist Weihnachten?	45
Weihnachtsgeschichte nach Lukas	49
Wichtelbesuch	50
Winter – Spiegel der Seele	53
Advents- & Weihnachtsprogramm	55
Schneeglöckchen	59
Impressum	64

## **Liebe Leserinnen und Leser der Ederhöhenpost,**

die Advents- und Weihnachtszeit steht vor der Tür – eine Zeit der Lichter, der leisen Töne und der Begegnung. Auch auf der Ederhöhe wollen wir diese besondere Zeit gemeinsam gestalten und erleben. Mit viel Herzblut und ehrenamtlichem Engagement besuchen wir Konzerte außerhalb unseres Hauses und heißen verschiedene Musikgruppen bei uns willkommen. Musik, die verbindet – über Generationen hinweg.

Zu allen Veranstaltungen laden wir herzlich ein: Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige, Mitarbeitende, Freundinnen und Freunde der Ederhöhe – unsere Türen stehen offen für alle, die mit uns feiern, lauschen, staunen oder einfach beisammen sein möchten.

Am 4. Dezember 2025 öffnen wir ein „Adventsfensterchen“ im Speisesaal des Haupthauses – gemeinsam mit der Lukas-Gemeinde. Wir freuen uns auf viele Menschen, die sich mit uns eine kleine Auszeit gönnen – in dieser „Zeit der Stille“, die doch so viel in Bewegung bringt.

Auch den Heiligen Abend und den Silvesternachmittag möchten wir in Gemeinschaft verbringen. Beide Feierstunden schließen wir mit einem festlichen Abendessen ab. Kinder, Freunde, Bekannte – alle sind willkommen. Damit wir gut planen können, bitten wir um eine kurze Anmeldung im Büro. Aufgrund der gestiegenen Kosten erheben wir einen Beitrag von 15 Euro pro Gast für das Essen – wir danken herzlich für Ihr Verständnis.

## **Ein Blick zurück – mit Dankbarkeit im Herzen**

Das Jahr 2025 war reich an Begegnungen, Veränderungen und kleinen wie großen Wundern. Wir erinnern uns an:

- unsere stimmungsvollen Jahresfeste – jedes auf seine Weise lebendig und berührend
- das Wittgensteiner Schützenfest – mit Dank an den Schützenverein Elsoff, Sandra und Katja
- die Jubiläen treuer Mitarbeitender
- neue Gesichter in allen Bereichen der Ederhöhe – jung und alt, jeder ein Geschenk
- das neu aufgestellte Kuratorium: Petra Matheis, Heike Schaumann, Margit Kees-Baumann, Volker Sonneborn und Frank Limper
- den Abschied von Herrn Rauchbach, dem langjährigen Vorsitzenden der Stiftung Ederhöhe zum 31.12.25 – und die Begrüßung seines Nachfolgers Thomas Becker zum 01.01.2025
- die liebevoll renovierte Ferienwohnung in Haus 8
- neue Fahrzeuge für unseren ambulanten Dienst

- die Überraschungswanderung zur bestandenen PDL-Prüfung von Diane Gessner
- die bestandene Ausbildung von Daniel und Ole zu Pflegeassistenten
- die Spendenübergabe der Burschenschaft Arfeld
- vielfältige Veranstaltungen: therapeutisches Malen, Lichtkunst, die Laternenkinder aus Beddelhausen, ein Alpenfilm von Herrn Helmer
- In diesem Jahr haben wir in einem würdevollen Totengedenken der Verstorbenen gedacht, die der Ederhöhe tief verbunden waren. Auch wenn ihre Stimmen längst verklungen sind, blieb ihr Echo in unseren Herzen lebendig. Sie waren und sind Teil unserer Geschichte – und auf ihre Weise auch Teil unserer Gegenwart geblieben. Wir haben ihrer in Dankbarkeit gedacht – und in dem Vertrauen, dass sie unsere Wege weiterhin mittragen.

All das erfüllt uns mit Dankbarkeit. Und es erinnert uns daran, wie kostbar es ist, in Frieden leben zu dürfen – miteinander, füreinander.

Ich wünsche Ihnen und euch allen eine gesegnete Adventszeit. Möge sie Licht und Wärme in Ihre Herzen tragen.

Genießen wir die gemeinsame Zeit – sie ist das schönste Geschenk.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

**Sandra Schaar**

*Adventszeit ist, wenn in langen dunklen Nächten ein Licht die Welt berührt.*

*Zündet die Kerze an – und erinnert euch:*

*Ein kleines Leuchten kann Wärme schenken, Hoffnung wecken, Herzen verbinden.*







Strahlend und stolz präsentieren sich auf dem Foto Schwester Katharina und „ihre Jungs“. Daniel Biggeleben und Ole-Peter Becker haben ihre einjährige Ausbildung erfolgreich beendet. Sie sind nun voll einsatzfähige Pflegefachassistenten.

Zum 30. September endete das Ausbildungsverhältnis und unsere Katharina kann als Ausbildungsleiterin stolz sein und gleichzeitig kurz durchatmen.

Da man gute Pflegekräfte jedoch nicht so einfach hergibt und ein guter Arbeitgeber eine Menge wert ist, bleiben Daniel und Ole der Ederhöhe erhalten. Ole hat zum 1. Oktober beim Ambulanten Dienst angefangen, Daniel bleibt bei uns im Heim.

Wir sagen herzlichen Glückwunsch und wünschen beiden alles Gute für die Zukunft und weiterhin viel Spaß und Erfolg auf der Ederhöhe.

Wir sind froh, dass wir euch haben!

## Praxisanleiter-Fortbildung

### Alle Jahre wieder...

Vom 27. bis 29.10. waren Lisa vom Ambulanten Dienst, Paula-Marie und Katharina vom Heim in Marburg bei der AWO Altenpflege Schule zur Fortbildung und haben mal wieder die Schulbank gedrückt.

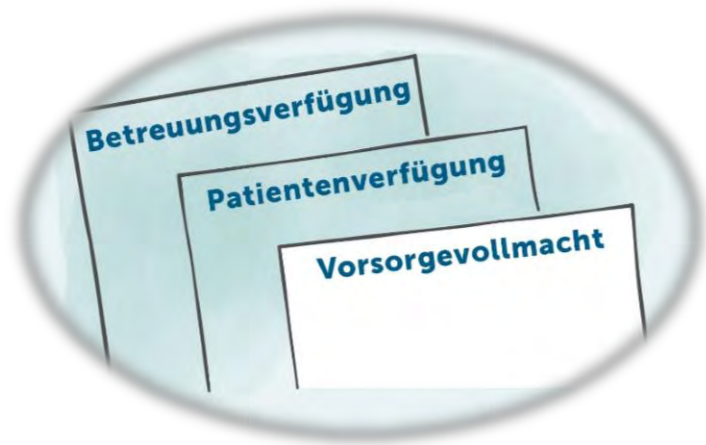
Es war sehr informativ, wir bekamen die Neuigkeiten über die generalisierte Ausbildung zur Pflegefachkraft über 3 Jahre, sowie über die Pflegeassistenten über 1 Jahr. Barbara Hesse gestaltete die Tage nach unseren Wünschen und ging auf alle Fragen ein, wie z.B. Anleitersituationen & Anleitertage gestalten, Umsetzung in Sachen Ausbildung, z.B. Gesetze. Auch praktische Gruppenaufgaben gab es. Alles rundherum sehr gut und produktiv. Wir fühlen uns gut informiert und sehen den künftigen Auszubildenden motiviert und gut geschult entgegen.

Diese jährlich wiederkehrende und verlangte 3-tägige Fortbildung benötigen wir um unsere Zulassung zu behalten um auch weiterhin als Examensprüfer tätig sein zu dürfen.

Katharina Kuhn



Quelle: medicon Pflegeakademie



Es kann immer, überall und jedem passieren – meist sogar plötzlich und unerwartet: man ist hilflos. Persönliche Entscheidungen können nicht mehr adäquat getroffen werden, persönliche Angelegenheiten können nicht mehr eigenständig, bzw. selbständig geregelt werden. Was nun? In solchen Situationen braucht man Menschen, denen man vertrauen kann und die alles im Sinne des Betroffenen entscheiden können und dürfen, diesen unterstützen und verantwortlich alle notwendigen Aufgaben übernehmen. Einem solchen Menschen muss man vertrauen und sich seiner sicher sein. Es ist sinnvoll schon im Vorhinein mit dieser Vertrauensperson zu sprechen und gemeinsam eine sog. Vorsorgevollmacht zu erstellen. Mit einer Vorsorgevollmacht kann vorsorglich eine Vertrauensperson bevollmächtigt werden, die im Bedarfsfall die rechtlichen Angelegenheiten der vertretenen Person im Umfang der erteilten Vollmacht wahrnimmt. Die Vorsorgevollmacht ermöglicht ein hohes Maß an Selbstbestimmung, setzt aber volles Vertrauen zu der Person voraus, die mit dieser Vollmacht ausgestattet werden soll.

### **Was ist eine Vorsorgevollmacht?**

Mit einer Vorsorgevollmacht kann vorsorglich eine Vertrauensperson rechtsgeschäftlich bevollmächtigt werden, im Bedarfsfall die Angelegenheiten des Vollmachtgebers oder der Vollmachtgeberin im Umfang der erteilten Vollmacht wahrzunehmen, wenn diese Person infolge von Krankheit, Unfall oder (altersbedingtem) Nachlassen der geistigen Kräfte ihre eigenen rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr oder nur noch teilweise regeln kann. Liegt eine wirksame Vorsorgevollmacht einer betreuungsbedürftigen Person für die erforderlichen Aufgabenbereiche vor und ist die bevollmächtigte Person bereit, die Angelegenheiten der betreuungsbedürftigen Person wahrzunehmen, so ist die gerichtliche Bestellung eines rechtlichen Betreuers

nicht erforderlich. Eine wirksame Vollmacht kann durch eine volljährige, geschäftsfähige Person erteilt werden. Es empfiehlt sich, die Vorsorgevollmacht schriftlich zu erteilen.

### **Was sollte vor der Erteilung einer Vorsorgevollmacht bedacht werden?**

Eine Vollmacht zur Vorsorge gibt der bevollmächtigten Person gegebenenfalls weitreichende Befugnisse. Deshalb ist die wichtigste Voraussetzung hierfür uneingeschränktes Vertrauen zu der Person, die aufgrund dieser Vollmacht vertreten soll, denn die Vorsorgevollmacht wird gerade dann eingesetzt, wenn die bevollmächtigende Person selbst nicht mehr in der Lage ist zu überwachen, was die bevollmächtigte Person in ihrem Namen tut. Die bevollmächtigte Person wird auch – mit wenigen Ausnahmen in Form von Genehmigungspflichten in der Personensorge – nicht vom Gericht beaufsichtigt oder kontrolliert und ist dem Gericht daher nicht rechenschaftspflichtig. Wer nicht sicher ist, ob er der Person, die bevollmächtigt werden soll, wirklich vertrauen kann, sollte ihr keine Vollmacht erteilen. In diesem Fall ist es besser, mit einer Betreuungsverfügung die Person zu bestimmen, die als rechtlicher Betreuer bestellt werden soll.

### **Wie können Missbrauch verhindert und Kontrolle ausgeübt werden?**

Für die Erteilung einer Vorsorgevollmacht sollte man sich Zeit nehmen und sich nicht drängen lassen und die Angelegenheit vorher mit einer vertrauenswürdigen Person aus dem Verwandten- oder Freundeskreis besprechen. Auch wenn eine Vertrauensperson bevollmächtigt wird, sollten möglichst Vorkehrungen gegen Missbrauch der Vollmacht getroffen werden. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten (z.B. die Bevollmächtigung mehrerer Personen für unterschiedliche Aufgaben; die Untersagung bestimmter Rechtsgeschäfte oder die Festlegung, diese nur durch mehrere bevollmächtigte Personen vornehmen zu können; Rechenschaftspflichten gegenüber weiteren Personen). Hat die bevollmächtigende Person oder eine ihr nahestehende Person den Verdacht, dass die erteilte Vollmacht missbräuchlich verwendet wird, kann die bevollmächtigende Person die Vollmacht unter Rückgabe der Vollmachtsurkunde widerrufen, solange sie geschäftsfähig ist. Jeder, der Zweifel an der bestimmungsgemäßen Umsetzung der Vollmacht hat, kann beim Betreuungsgericht formlos die Bestellung eines Kontrollbetreuers anregen. Dessen Aufgabe ist es, die Rechte der bevollmächtigenden Person gegenüber der bevollmächtigten Person geltend zu machen.

## **Wie sollte die Vollmachtsurkunde aufbewahrt werden?**

Die Vollmachtsurkunde sollte so verwahrt werden, dass sie zur Verfügung steht, wenn es nötig ist. Sie kann entweder an einem im Ernstfall leicht zugänglichen Ort, den die bevollmächtigte Person kennt, hinterlegt werden oder bereits von vornherein der bevollmächtigten Person mit der Maßgabe ausgehändigt werden, von dieser nur in dem besprochenen Fall Gebrauch zu machen. Möglich ist auch, die Vollmachtsurkunde einer anderen Vertrauensperson zur treuhänderischen Verwahrung zu übergeben mit der Auflage, sie der bevollmächtigten Person im Bedarfsfall auszuhändigen. Zudem besteht die Möglichkeit, beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer die Tatsache der Vorsorgebevollmächtigung und den Namen der bevollmächtigten Person/en registrieren zu lassen. Wird ein Betreuungsgericht um eine Betreuerbestellung gebeten, kann es dort nachfragen und erhält so die Auskunft, dass eine andere Person bevollmächtigt wurde. Die Vollmachtsurkunde selbst wird nicht beim Vorsorgeregister eingereicht. Sie wird dort nicht verwahrt. Hinweise und Antragsformulare für die Registrierung beim Zentralen Vorsorgeregister finden sich unter [www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de). Dort kann auch die Registrierung online durchgeführt werden.

## **Wann ist eine Beratung besonders zu empfehlen?**

Bei der Abfassung einer Vollmacht kann selbstverständlich anwaltlicher oder notarieller Rat eingeholt werden. Dies ist besonders dann zu empfehlen, wenn z.B. umfangreiches Vermögen oder Immobilienvermögen vorliegt oder mehrere bevollmächtigte Personen eingesetzt werden sollen.

Hilfe bei der Formulierung einer Vollmacht bieten auch Betreuungsvereine und die örtlichen Betreuungsbehörden an.

Quelle: [bmjv.de](http://bmjv.de) (Bundesministerium)

## **Patientenverfügung**

Mit einer schriftlichen Patientenverfügung können Patientinnen und Patienten für den Fall ihrer Einwilligungsunfähigkeit in medizinischen Angelegenheiten vorsorglich festlegen, dass in einer bestimmten Situation bestimmte medizinische Maßnahmen durchzuführen oder zu unterlassen sind. So können etwa Wünsche zu noch nicht unmittelbar bevorstehenden Untersuchungen des Gesundheitszustands, Heilbehandlungen oder ärztlichen Eingriffen festgelegt werden. Damit wird sichergestellt, dass der Patientenwille umgesetzt wird, auch wenn er in der aktuellen Situation nicht mehr geäußert werden kann.

Jede einwilligungsfähige volljährige Person kann eine Patientenverfügung verfassen, die sie jederzeit formlos widerrufen kann. Es ist sinnvoll, sich von einer Ärztin, einem Arzt oder einer anderen fachkundigen Person beraten zu lassen. Treffen die konkreten Festlegungen in einer Patientenverfügung auf die aktuelle Lebens- und Behandlungssituation der Patientin oder des Patienten zu, sind die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt wie auch die Pflegefachpersonen daran gebunden. Ist eine rechtliche Betreuerin bzw. eine Bevollmächtigte als Vertreterin oder ein rechtlicher Betreuer bzw. ein Bevollmächtigter als Vertreter vorhanden, hat sie oder er dem Willen der Patientin oder des Patienten Ausdruck und Geltung zu verschaffen.

### **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**

Liegt keine Patientenverfügung vor oder treffen die Festlegungen in einer Patientenverfügung nicht auf die aktuelle Lebens- oder Behandlungssituation zu, entscheidet die Vertreterin oder der Vertreter nach Erörterung der in Frage kommenden ärztlichen Maßnahmen mit der Ärztin oder dem Arzt auf der Grundlage des mutmaßlichen Patientenwillens über die anstehende Behandlung. Können sich – bei besonders folgenschweren Entscheidungen – die Vertreterin oder der Vertreter und die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt nicht darüber einigen, ob die beabsichtigte Entscheidung auch tatsächlich dem Willen der betroffenen Patientin oder des betroffenen Patienten entspricht, muss die Vertreterin oder der Vertreter die Genehmigung des Betreuungsgerichts einholen.

Die gesetzliche Grundlage für die Patientenverfügung ist § 1827 des Bürgerlichen Gesetzbuchs, der die Rahmenbedingungen für den Umgang mit einer Patientenverfügung regelt.

Weitergehende Informationen sowie eine Broschüre zur Patientenverfügung finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums der Justiz. Die

Broschüre enthält auch nützliche Beispiele und Textbausteine, die Ihnen bei der Formulierung einer individuellen Patientenverfügung helfen können.

Darüber hinaus besteht jetzt auch die Möglichkeit, die Patientenverfügung online zu erstellen und anschließend auszudrucken und zu unterzeichnen.

Quelle: Bundesgesundheitsministerium.de





## Betreuungsverfügung

Eine Betreuungsverfügung ist eine schriftliche Erklärung, die festlegt, wer vom Betreuungsgericht als Betreuer eingesetzt werden soll, wenn Sie Ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Sie enthält auch Hinweise, wer nicht als Betreuer fungieren soll, und kann individuelle Wünsche zur Lebensgestaltung oder medizinischen Behandlung enthalten. Das Gericht ist in der Regel an Ihren Vorschlag gebunden, solange die Person geeignet ist und es keine schwerwiegenden Gründe dagegen gibt.

Was eine Betreuungsverfügung regelt:

- **Wunschbetreuer:** Sie können eine bestimmte Person Ihres Vertrauens benennen, die das Gericht als Betreuer einsetzen soll.
- **Ausschlussklausel:** Sie können auch festlegen, wer keinesfalls die Betreuung übernehmen soll.
- **Individuelle Wünsche:** Sie können konkrete Anweisungen geben, z.B. wo Sie wohnen möchten oder welche medizinischen Eingriffe Sie ablehnen.
- **Ersatzbetreuer:** Es ist sinnvoll, auch einen oder mehrere Ersatzbetreuer zu benennen, falls Ihr Wunschbetreuer ausfällt.

Vorteile der Betreuungsverfügung

- **Selbstbestimmung:** Sie stellen sicher, dass die Person, die Sie wählen, und die Art der Betreuung Ihrem Willen entsprechen, auch wenn Sie selbst nicht mehr dazu in der Lage sind.
- **Gerichtliche Kontrolle:** Der Betreuer wird vom Gericht überwacht, was bei einem Wunschbetreuer, dem Sie nicht zu 100% vertrauen, eine sinnvolle Absicherung ist.
- **Vermeidung fremder Betreuer:** Sie verhindert, dass das Gericht eine Ihnen unbekannte Person als Betreuer einsetzt.

Wie Sie eine Betreuungsverfügung erstellen

- **Schriftform:** Die Verfügung muss schriftlich verfasst sein.
- **Unterschrift:** Eine Unterschrift ist notwendig. Sie können sie auch von einem Notar beglaubigen lassen, um die Gültigkeit zu stärken.
- **Kein Notarzwang:** Eine formlose schriftliche Verfügung ohne Notar ist ebenfalls gültig.
- **Eintragung:** Sie können die Betreuungsverfügung beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer eintragen lassen, damit sie im Ernstfall leichter gefunden wird.
- **Regelmäßige Überprüfung:** alle 2 Jahre sinnvoll

Humor ist flüssig, stammt aus den Quellen des Lebens, ist im Lachen zugleich Ausatmung und wirkt befreiend.

„Waren Sie krank, Frau Möller?“  
„Ich habe Sie so lange nicht gesehen?“ —

„Ich rutschte auf einer Bananenschale aus und habe drei Wochen gelegen.“ —

„Ach, und da hat Sie niemand aufgehoben?“



Die Königin Viktoria von England wurde von einem ihrer kleinen Enkel um ein Pfund Sterling gebeten. Doch statt des Geldes bekam er von ihr bloß einen Brief, wo sie ihm eine sehr reife Predigt gegen das Geldausgeben hingeschrieben hatte. Vielleicht ist das Antwortschreiben des kleinen Burschen interessanter:

Liebe Oma — ich habe Deinen Brief erhalten. Bitte denk nicht, dass ich etwa enttäuscht war, weil Du mir kein Geld schicken konntest. Es war sehr lieb von Dir, mir so gute Ratschläge zu erteilen. Ich habe Deinen Brief für 4 Pfund Sterling verkauft. In Erwartung Deiner Antwort Dein Dich Liebender Enkel.



Ein Offizier und ein Pfarrer saßen in der Postkutsche. „Hätte ich das Unglück“, sagte der Offizier, „einen dummen Sohn zu haben, so würde ich ihn unbedingt zu einem Pfarrer machen.“ — „Sie denken anders als Ihr Vater“, bemerkte der Pfarrer und nahm eine Prise.



Ein Schotte hatte eine kleine Schuld zu bezahlen und öffnete langsam, zögernd sein Portemonnaie — Eine Motte flog heraus.

## Der Kreis der Jahresfeste

von Elvira Laukus

Der Jahreskreis und damit auch unsere Jahresfeste wird vor allem vom Lauf der Sonne bestimmt. Im Winter, wenn die Sonne am tiefsten steht, die Nächte lang und die Tage kurz sind, feiern wir Weihnachten, die Geburt des inneren Lichts. Astronomisch gesehen ist das die Wintersonnenwende. Im Sommer, wenn die Sonne ihren Höchststand erreicht hat und die Welt mit Licht überflutet ist, die Nächte hingegen nur kurz sind, dann feiern wir Johanni, das Fest der Sommersonnenwende.

Aber auch die Gleichgewichtspunkte dazwischen zur Tag- und Nachtgleiche, wenn also Tag und Nacht die gleiche Zahl an Stunden haben, sind durch Festeszeiten markiert. Kurz nach der Frühlings-Tagundnachtgleiche liegt Ostern. Und im Herbst nach der Tagundnachtgleiche feiern wir Michaeli.

**So spannt sich ein Kreuz über das Jahr – eine stille Geometrie aus Licht und Zeit.** Diese Ordnung schenkt Halt und Orientierung, wie sie auch in den alten keltischen Sonnenkreuzen Irlands dargestellt ist: ein Kreis, durchzogen von einem Kreuz. Ein inneres Bild für das Gehaltensein im Wandel, für die Verlässlichkeit im Wechsel der Zeiten. So wird der Jahreskreis nicht nur zur äußeren Struktur, sondern zum inneren Kompass – ein Wegweiser durch das Werden und Vergehen, durch Licht und Dunkel, durch das, was sich öffnet und das, was sich schließt.



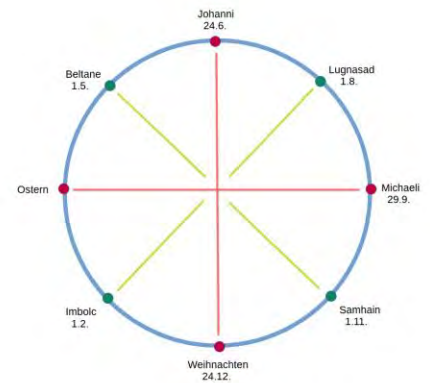
### ***Zwischen den Säulen des Jahres – die keltischen Feste als leise Bereicherung***

Aber wenn wir die keltischen Wurzeln weiterverfolgen, finden wir noch vier weitere Feste, die jeweils genau zwischen diesen vier Hauptpunkten liegen: am 1.2. liegt das keltische Imbolc, das der Göttin Brigid geweiht ist, die als junges Mädchen dargestellt wird, die mit ihrem langen Kleid über die Flur schreitet, den Schnee schmelzen lässt und die Pflanzenkeime zum Leben erweckt. Am 1.5 ist Beltane, das Fest der Sinneslust, der Freude und Fruchtbarkeit. Am 1.8. ist Lughnasad, das Fest der Ernte und am 1.11. Samhain, das Totenfest, wenn der Herbst mit seiner Dunkelheit das Tor zur Unterwelt öffnet.

Somit ergibt sich eine achtfache Gliederung des Jahreskreises.

### ***Verwoben im Jahreslauf – keltische Ursprünge in christlicher Deutung***

Diese alte Feste der Kelten leben noch in der Seele der Menschen, sind aber mit neuen, christlichen Inhalten gefüllt worden.



Am 2. Februar, also direkt nach dem keltischen **Imbolc**, wird in der Kirche Mariä Lichtmess gefeiert. Das liegt genau 40 Tage nach Weihnachten, denn nach der jüdischen Tradition galt eine Frau nach der Geburt eines Sohnes für 40 Tage als unrein und musste ein Reinigungsoffer darbringen. Zudem wurde der Erstgeborene Gott geweiht. Im Tempel erkennen Simeon und die Prophetin Hanna in Jesus den Messias. Simeon nennt ihn ein „Licht zur Erleuchtung der Heiden“ – daher der Name *Lichtmess*.

**Auch Beltane am 1. Mai ist heute noch lebendig: Der christlichen Tradition zufolge** ist der Mai der Marienmonat: In vielen Kirchen finden am 1. Mai feierliche Maiandachten statt, die der Muttergottes gewidmet sind. Blumen schmücken die Altäre, Lieder und Gebete ehren Maria als Symbol für Reinheit und Fürsprache. Doch auch die alten keltischen Traditionen leben noch: In der Walpurgisnacht tanzen Menschen in den Mai und der Maibaum, bunt geschmückt und stolz aufgerichtet, steht als Zeichen für Liebe, Fruchtbarkeit und Neubeginn.

Dem keltischen **Lughnasad** steht im kirchlichen Kontext das Fest Mariä Himmelfahrt am 15. 8. gegenüber. Dieses Marienfest wird traditionell mit dem naturverbundenen und segensreichen Brauch der Kräuterweihe gefeiert. Die Menschen bringen Sträuße aus Johanniskraut, Kamille, Schafgarbe und anderen Kräutern zur Kirche, wo sie gesegnet werden – als Zeichen für Heil und Schutz. Der Ursprung liegt in einer Legende: Statt eines Leichnams fand man im Grab Mariens Blumen und Kräuter. Die geweihten Bündel werden getrocknet und bewahrt – als Segen für Haus und Hof, als Erinnerung an die Verbindung von Himmel und Erde.

Und das alte **Samhain** am 1. November ist heute das kirchliche Allerheiligen geworden. Doch auch hier sind die alten keltischen Traditionen noch spürbar im mittlerweile kitschig-bunten Treiben zu Halloween, wo Skelette und gruselige Gestalten an das alte Totenfest erinnern. Der Name **dieses Festes** stammt von der englischen Bezeichnung "**All Hallows' Eve**", also dem **Abend vor Allerheiligen**.

Keltische Wurzeln und christliche Traditionen geben sich so die Hand im Kreis der Jahresfeste.

### ***Im Herzschlag des Jahres – Weihnachten und Ostern im Kreis der begleitenden Feste***

Nun zu den beiden großen christlichen Jahresfesten, die die Seele am tiefsten berühren: Weihnachten und Ostern. Sie stehen nicht für sich allein, sondern sind eingebettet in einen Reigen von Festen, die ihnen vorausgehen und nachklingen – wie Vorboten und Nachhall, die das Geheimnis vertiefen und den inneren Weg begleiten.

### ***Ein Bogen aus Licht – Feste der Erwartung und Offenbarung rund um Weihnachten***

In der Zeit vor Weihnachten feiern wir **St. Martin** am 11. November, in Erinnerung an den heiligen Martin von Tours – einen römischen Soldaten, der zum Bischof wurde und für seine Nächstenliebe berühmt ist. Die bekannteste Legende erzählt, wie Martin seinen Mantel mit einem frierenden Bettler teilte. Dieses Fest, das vor allem mit den Kindern gefeiert wird als Laternenumzug, weist auf das innere Licht hin, das in dieser dunklen Jahreszeit so wichtig wird.

Der **Advent** mit seinen vier Sonntagen trägt die Erwartung wie ein leises Licht durch die dunkler werdende Zeit – jede Woche ein Schritt näher zum Geheimnis der Geburt.

Das Highlight im Advent, nicht nur für die Kinder, ist **St. Nikolaus** am 6. Dezember, das auf den großzügigen türkischen Bischof aus dem 4. Jahrhundert zurückgeht, der den Kindern Geschenke bringt.

Bei uns wenig bekannt, in Schweden jedoch innig gefeiert: Am **13. Dezember** zieht **Lucia**, die Leuchtende, mit einem Kranz aus Kerzen auf dem Haupt durch die Dunkelheit – in Erinnerung an die frühchristliche Märtyrerin aus Syrakus, deren Name das Licht schon in sich trägt.

Auch **Weihnachten** selbst, das festliche Zentralereignis im Winter, wenn wir die Christgeburt feiern, ist ein Fest vor allem für die Kinder, wenn sie mit großen leuchtenden Augen den prachtvoll geschmückten Baum in der Stube sehen. Der wiederum hat allerdings seinen Ursprung im heidnischen Wintersonnenfest, denn in dieser tiefsten Nacht konnten die seherischen Menschen bereits das Licht in den Knospen an den für äußere Augen noch völlig geschlossenen Knospen der winterkahlen Bäume sehen. Die Kerzen am Baum machen dieses innere Licht in den Knospen sichtbar. Aber auch für uns moderne Menschen ist dieses Fest der Christgeburt ohne den heidnischen Lichterbaum nicht denkbar. Zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag liegt eine besondere Schwellenzeit: Die **Raunächte**, jene zwölf Nächte zwischen den Jahren, gelten seit jeher als geheimnisvoll und durchlässig. Es ist, als würde die Zeit selbst den

Atem anhalten – Träume verdichten sich, Zeichen wollen gedeutet werden, und das Alte verabschiedet sich leise, während das Neue noch im Verborgenen ruht. **Silvester**, der letzte Tag des Jahres, trägt das Echo des Vergangenen und den Ruf des Kommenden. Mit Glockenschlägen, Feuerwerk und guten Wünschen wird das neue Jahr begrüßt – ein weltlicher Ritus, der doch tief in die Sehnsucht nach Neuanfang und Wandlung greift.

**Neujahr** ist mehr als ein Kalenderblatt: Es ist ein Moment der Sammlung, der inneren Ausrichtung, ein stiller Punkt im Strom der Zeit, an dem wir fragen dürfen, was wachsen will und was gehen darf.

Am 6. Januar, dem Dreikönigstag, feiert die Kirche **Epiphanias** – das Fest der Erscheinung des Herrn. Es erinnert nicht nur an den Besuch der drei Weisen aus dem Morgenland, sondern an die Offenbarung Christi als Sohn Gottes, sichtbar für die Welt. Die Gaben der Könige – Gold, Weihrauch und Myrrhe – deuten auf seine königliche Würde, seine göttliche Herkunft und sein kommendes Leiden. Mit dem **Sternsingen** lebt ein alter Brauch weiter: Kinder ziehen von Haus zu Haus, bringen den Segen und rufen zum Teilen auf – ein leuchtender Nachklang der Weihnachtszeit, der das Licht in die Welt hinausträgt.

Und wie schon erwähnt am 2. Februar dann **Mariä Lichtmess**, 40 Tage nach der Geburt die Darstellung im Tempel, das Ende der Weihnachtszeit.

All diese Feste rund um Weihnachten – von St. Martin bis Mariä Lichtmess – weben einen leuchtenden Bogen durch die dunkle Jahreszeit: Sie erzählen von Mitgefühl, Erwartung und Offenbarung, und führen Schritt für Schritt zum Licht, das in der Geburt Christi aufstrahlt und sich in den Herzen der Menschen spiegelt.

### ***Der österliche Festkreis – von Karneval bis Fronleichnam im aufsteigenden Jahr***

Auch **Ostern** hat solch einen Reigen der Feste, die das Osterereignis zum einen vorbereiten und zum anderen weiterführen.

Ostern ist ein bewegliches Fest, da es die Rhythmen des Mondes mit einbezieht. Ostern ist immer am Sonntag nach dem Frühlingsvollmond. Also wenn die Sonne den Gleichgewichtspunkt zur Frühlings-Tagundnachtgleiche überschritten hat und dann in Opposition zum Mond steht, ihn somit vollständig beleuchtet, so dass Vollmond ist. Und somit sind auch die Feste rund um Ostern beweglich.

Bevor die Stille beginnt, tanzt das Leben noch einmal auf: **Karneval** ist das Fest der Masken, des Lachens, des Überschäumens. Es erlaubt das Spiel mit Rollen, das Ausbrechen aus dem Gewohnten – ein letztes Ausflippen, bevor die Seele sich sammelt.



Mit dem **Aschermittwoch** beginnt die **Fastenzeit** – vierzig Tage des Verzichts und der inneren Klärung. Sie ist wie eine Wüstenwanderung, eine Zeit des Prüfens und des Wartens, die auf das große Geheimnis hinführt: **Ostern**.

In der **Karwoche** verdichtet sich die Bewegung: **Palmsonntag** eröffnet sie mit dem Einzug Jesu in Jerusalem. Am **Gründonnerstag** versammeln sich die Jünger zum letzten Mahl, der **Karfreitag** bringt Schmerz und Abschied – das Kreuz, die Stille, das Dunkel. Doch in der **Osternacht** bricht das Licht durch: Auferstehung, Leben, Neubeginn.

Die österliche Freude trägt weiter: **Christi Himmelfahrt** erzählt vom Übergang, vom Loslassen und Vertrauen. Und schließlich, fünfzig Tage nach Ostern, kommt **Pfingsten** – das Fest des Geistes, der Bewegung, der Sprache. Es ist der Moment, in dem das Unsichtbare spürbar wird, in der Gemeinschaft neu entsteht.

Und noch ein letzter Schritt folgt im österlichen Bogen: **Fronleichnam**, vom mittelhochdeutschen „vrôn lîchnam“, „des Herren Leib“, sechzig Tage nach Ostern, feiert die bleibende Gegenwart Christi im gewandelten Brot.

Fronleichnam mit seinen Prozessionen und prachtvollen Blument Teppichen trägt das österliche Licht hinaus in die Welt.

Nicht nur um das winterliche Weihnachtsfest herum haben wir also diesen Bogen der Feste, sondern auch im Frühling: vom winterkalten Karneval bis zum frühsummerlichen Fronleichnam spannt sich ein innerer Jahreszeitenbogen rund um Ostern: ein Weg, der das Herz öffnet für das neue Leben, das mit dem Frühling erwacht und sich in der Auferstehung und im Geist der Gemeinschaft vollendet.

### ***Der Jahreskreis als geistiger Kompass – Feste im Einklang mit Natur und Seele***

In dieser Vielfalt der Feste, im Wechsel der Jahreszeiten, im Atem von Licht und Dunkel, liegt eine stille Ordnung, die uns führt wie ein innerer Strom. Die Feste des Jahres sind wie Wegmarken in diesem Rhythmus – eingebettet in den Lauf der Sonne, berührt vom Wandel des Mondes, getragen vom Erwachen und Vergehen der Natur. Sie spiegeln nicht nur äußere Zyklen, sondern auch die Bewegungen der Seele: das Aufbrechen im Frühling, das Leuchten des Sommers, das Sammeln im Herbst und die Einkehr des Winters. Wer sich diesem Lichtrhythmus anvertraut, spürt sich gehalten – eingebunden in ein größeres Ganzes, das uns leise erinnert: Wir sind Teil der lebendigen Ordnung, die Himmel und Erde verbindet.



## **Welthospiztag 2025**

International steht der 11. Oktober als Welthospiztag im Kalender. Er soll ein Bewusstsein für Tod, Sterben und Trauer schaffen.

Das Netzwerk Hospiz- und Palliativarbeit Siegen-Wittgenstein nahm diesen Tag zum Anlass, unter dem Motto „Hospiz-Heimat für Alle“ am 30. Oktober zum Kinoabend in das Capitol Kino in Bad Berleburg einzuladen.

Einige interessierte Mitarbeiter der Ederhöhe sind dieser Einladung gefolgt und schauten sich die Tragikomödie „Die Ironie des Lebens“ an. Ein lebensbejahender Film voller Witz, aber auch Tragik, erzählt vom Leben, Sterben und Verzeihen.

Es war ein schöner Abend mit einem bewegenden Film, der die unterschiedlichsten Emotionen hervorrief und in Erinnerung bleibt.

## **Apothekenfortbildung**

Auch in diesem Jahr fand im Oktober wieder eine Apothekenfortbildung statt. Unter der Leitung von Apotheker Dr. Daniel Schulze-Englert aus Hatzfeld widmeten sich unsere Pflegekräfte Medikamenten, deren Wechsel- & Nebenwirkungen, sowie Schlafmedikamenten in Dauerverordnung.



Quelle: Verbraucherzentrale NRW

**Kinder, wie die Zeit vergeht....**

**oder**

**Vergeht die Zeit im Alter schneller?**

Den obenstehenden Satz hat meine Oma immer gesagt und ich habe sie als Kind nicht verstanden. Mir verging die Zeit immer viel zu langsam, es dauerte ewig bis zu den nächsten Ferien, bis zu meinem Geburtstag... Heute verstehe ich, was meine Oma Lissy meinte, und ich kann ihr nachfühlen.

Schauen Sie doch mal auf Ihre Uhr. Bewegt sich der Sekundenzeiger schneller als noch vor einigen Jahren? Eigentlich ja nicht, aber warum fühlt es sich dann so an?

Das Gefühl, dass die Zeit heute schneller vergeht, teilen viele Menschen.

Damit sind wir nicht allein. Wie? Es ist schon wieder Dezember 2025? Haben wir nicht gestern noch Ostern gefeiert?

Wer kennt sie nicht, diese Augenblicke, in denen wir überrascht sind, wie rasant die Zeit verfliegt. Dafür gibt es eine einfache Erklärung, so die Wissenschaft:

In den ersten 30 Lebensjahren passiert vieles zum ersten Mal: Kindergarten, Schule, der erste Urlaub ohne Eltern, die erste Liebe, Ausbildung oder Studium, der erste Job, die erste eigene Wohnung – das alles ist aufregend. Jedes Gefühl, jeder Anblick, jedes Stück Wissen ist eine neue kognitive Erfahrung. Je älter wir werden, desto mehr hat man von der Welt gesehen und desto weniger passiert zum ersten Mal, immer mehr Vorgänge laufen automatisiert ab. Wenn das Leben zur Routine wird und sich die Tage ähneln, führt es dazu, dass die Tage scheinbar schneller vergehen.

### **Routine ist ein Zeitkiller**

Wer sein Zeitgefühl beeinflussen möchte, hat den Schlüssel dazu selbst in der Hand. Je mehr Neues und Emotionales man erlebt, desto intensiver prägt es sich im Gedächtnis ein und desto länger wirkt ein Zeitraum im Nachhinein.

Möchte man die Zeit ‚anhalten‘, dann sollte man auch als Erwachsener um Neuartigkeitseffekte bemüht sein. Es gilt, neue Erfahrungen zu machen und aus Routinen auszubrechen. Die kognitive Leistung, die man dabei erbringen muss,

vermittelt das Gefühl, viel zu erleben. Wenn Sie nicht möchten, dass die Zeit zu schnell vergeht, sollten Sie Ihr Gehirn immer wieder fordern und bemerkenswerte Erinnerungen schaffen. Seien Sie offen für Neues und erledigen Sie Dinge anders als gewohnt und lernen Sie neue Menschen, Orte und Abläufe kennen. Ihr Zeitgefühl wird es Ihnen danken.



## Jubiläen

Dieses Jahr war das Jahr der Jubiläen, nachdem wir unsere Heidi bereits im Januar für 25 Jahre Treue ehren konnten, war unsere Küchenfee Marion im Herbst an der Reihe. Sie ist seit mittlerweile 35 Jahren auf Ederhöhe.

Unsere Einrichtungsleitung Frau Schaar konnte Anfang November auf 25 Jahre Zugehörigkeit zur Ederhöhe zurückblicken.

Natürlich wurden diese Ereignisse gebührend gefeiert und die Jubilare entsprechend geehrt.

Wir wünschen den Dreien noch viele viele schöne Jahre auf der Ederhöhe, dass sie uns weiterhin die Treue halten und Spaß an ihrer Arbeit bei uns, mit uns, für uns und an uns haben.



## Wie die Zeit vergeht...

Manchmal wirklich viel zu schnell. So haben wir uns Ende Oktober von unserer studentischen Aushilfe in der Betreuung Madlen Marburger verabschiedet.

Sie hat ihr Studium erfolgreich beendet und ihr Referendariat im November begonnen. Da bleibt leider keine freie Zeit mehr für die Ederhöhe.

Mit einem Kaffeetrinken am Nachmittag haben sich die Bewohner von Madlen verabschiedet und ihr ein kleines Präsent überreicht.

Die lieben Kollegen aus der Betreuung sind zum Abschied mit ihr Frühstücksgang gegangen und haben sie so gebührend aus dem Kreis der Ederhöhen-Mitarbeiter entlassen, wenn auch mit einem weinenden Auge.

Auch wir sagen noch einmal: Vielen Dank liebe Madlen für Deinen Einsatz, Dein Engagement und Deine lebenswürdige und zuvorkommende Art. Für Deine Zukunft wünschen wir Dir alles Gute und Gottes Segen.





## Infos aus der Küche...

Liebe Leserinnen und Leser!

Für die Weihnachtsausgabe der EDERHÖHENPOST habe ich einen Artikel aus dem Ernährungsrundbrief Nr. 4-24 herausgesucht.

Gerne würde ich diesmal etwas zum Thema Wintersalate weitergeben, leider sind diese Salate aufgrund Ihrer festen Struktur und auch ihres hohen Anteils an Bitterstoffen nicht gut bei uns zu verarbeiten, wir bemühen uns diese unter Blattsalate zu mischen, damit sie von allen Essensteilnehmern gegessen werden können.

„CHINAKOHL – ein milder Wintersalat

Der Chinakohl gehört zu den Kreuzblütlern wie die meisten Asiasalate oder Rucola.

Eine kurze Übersicht: Sein Name verrät seine Heimat: China. Er wurde dort aus einer Kreuzung zwischen Pak Choi und Speiserübe gezüchtet und hat sich seit dem letzten Jahrhundert in Europa verbreitet. In Korea ist er ein wichtiger Bestandteil von Kimchi, fermentiertem Gemüse. Er punktet als Kohlgewächs mit seinem milden Aroma und seiner guten Verträglichkeit. Chinakohl wird im Freiland angebaut und verträgt auch Kälte, so dass man ihn auch in den Wintermonaten noch ernten kann.

Seine Nährwerte zeigen eine Vielfalt an Vitamin C und K, B-Vitaminen und vor allem in den grünen Blättern  $\beta$ -Carotin. Ebenso sind viele Mineralstoffe wie Eisen, Kalium Calcium und Zink vertreten, so dass er als „Superfood“ gilt.

Als Salat passt er in Streifen geschnitten zu Möhren, Zwiebeln, Senfsauce oder Joghurt-Zitronen-Dressing. Auch gegart gebraten oder gebacken schmeckt er sehr gut.“

Ihr Cliff Niekler

Küchenleiter





### **Burschenschaft spendet an das Seniorenheim**

Das ist ein Zusammenspiel, wie man es sich nur wünschen kann: zum einen über die eigenen Bad Berleburger Dorfgrenzen hinweg, zum anderen von Generation zu Generation. Mitglieder der Arfelder Burschenschaft waren jetzt im Seniorenheim Haus Ederhöhe in Beddelhausen zu Gast. Der Grund: Sie brachten eine Spende von € 527,- in die Einrichtung mit.

Bei dem Betrag handelt es sich um den Erlös der abschließenden Sammlung im Rahmen der Arfelder Traditionskirmes Anfang September. Die Burschenschaft hatte sich diesmal vorgenommen, ältere Menschen zu unterstützen. Ihr Herz für Senioren hatten die jungen Leute schon während der Corona-Pandemie bewiesen und Einkäufe für die ältere Generation erledigt.

„Wir sind unglaublich dankbar dafür, dass die Burschenschaft unser Haus mit der Spende bedacht hat“, sagte Sandra Schaar, Geschäftsführerin im Haus Ederhöhe. Bei vielen Veranstaltungen, die noch bevorstünden in diesem Jahr, könne man das Geld gut gebrauchen. Sandra Schaar: „Wir finden in der sozialen Betreuung oder bei den Bewohnern sicher eine gute Verwendung.“

Das Seniorenheim in der Bad Berleburger Ortschaft wählt bewusst einen anderen Ansatz: „Unser malerisch gelegenes Seniorenheim hebt sich bewusst von vielerorts bestehenden, Heim typischen Versorgungsstrukturen ab. Unsere Bewohner durchleben nicht einfach – oft fremdbestimmt – ihr Alter. Viel mehr bestimmen sie ihren Tagesablauf aktiv mit und erleben in der Gemeinschaft des Heims und der benachbarten Wohnanlage ein positives, gesellschaftliches und freundliches Miteinander.“

Martin Völkel, Siegener Zeitung, 20.10.2025



## **Schnuppertag beim Ambulanten Dienst.**

Kater Leo war mal wieder auf Entdeckungstour.

Pünktlich zum Ende meines Spätdienstes, ca. 20:15 Uhr, saß Leo im Carport zwischen den Autos. Er ging zur Seite, ließ mich einparken und begrüßte mich mit einem kräftigen "Miau!" Kaum hatte ich die Tür geöffnet, stieg er auch schon ein. Nach einer kurzen Begrüßungs-streicheleinheit schnupperte er zuerst im Fußraum, sprang dann aber auf meinen Schoß, um nach hinten zu gelangen. Dass dies nicht spurlos an meiner weißen Hose vorüber ging, kann man sich sicher vorstellen...

Als er ausgiebig das gesamte Auto unter die Lupe genommen hatte, kam er wieder nach vorne, legte sich schnurrend auf das noch warme Armaturenbrett und wartete geduldig, bis ich alles erledigt hatte. Gemeinsam stiegen wir wieder aus und mit einem kurzen "Miau!" verabschiedete er sich auch wieder.

Ein neuer Praktikant? Oder gar Auszubildender?

Solche wissbegierigen Interessenten sind bei uns jedenfalls immer willkommen :-)



## Die 7 Stufen von Alzheimer

**Die Alzheimer-Krankheit verschlimmert sich mit der Zeit.** Experten haben „Stufen“ eingeführt, die beschreiben, wie sich die Fähigkeiten einer Person von normaler Funktion durch fortgeschrittene Alzheimer-Krankheit verändern.

Stufe 1: Keine Beeinträchtigung (normale Funktion)

Stufe 2: Sehr leicht gemindertes Wahrnehmungsvermögen

Stufe 3: Leicht gemindertes Wahrnehmungsvermögen

Stufe 4: Mäßig gemindertes Wahrnehmungsvermögen

Stufe 5: Mittelschwer gemindertes Wahrnehmungsvermögen

Stufe 6: Schwerwiegend gemindertes Wahrnehmungsvermögen

Stufe 7: Sehr schwerwiegend gemindertes Wahrnehmungsvermögen

Die Stufen unten geben einen Überblick, wie sich Fähigkeiten während des Verlaufs der Krankheit verändern. Die Symptome von Alzheimer können stark variieren. Nicht jeder zeigt die gleichen Symptome und die Krankheit verläuft bei jedem Patienten unterschiedlich schnell. Die siebenstufige Skala basiert auf einem System, das von Barry Reisberg, M.D., Klinik-Direktor der New York University School of Medicine's Silberstein Aging and Dementia Research Center, entwickelt wurde.

### **Stufe 1: Keine Beeinträchtigung (normale Funktion)**

Diese Person leidet nicht unter Gedächtnisproblemen. Ein Gespräch mit einem Mediziner zeigt keine Anzeichen von Symptomen einer Demenz.

### **Stufe 2: Sehr leicht gemindertes Wahrnehmungsvermögen (möglicherweise normale, altersbedingte Veränderungen oder früheste Anzeichen der Alzheimer-Krankheit)**

Diese Person kann den Eindruck haben, dass er oder sie Gedächtnislücken aufweist, bekannte Wörter vergisst oder Alltagsgegenstände verlegt. Aber es können keine Demenz-Symptome während einer ärztlichen Untersuchung oder von Freunden, Familien oder Mitarbeitern erkannt werden.

### **Stufe 3: Leicht gemindertes Wahrnehmungsvermögen (frühes Stadium von Alzheimer kann bei einigen, aber nicht bei allen Personen mit diesen Symptomen diagnostiziert werden)**

Freunde, Familie oder Mitarbeiter bemerken erste Schwierigkeiten. Während eines ausführlichen ärztlichen Gesprächs können Ärzte möglicherweise Probleme mit dem Gedächtnis oder der Konzentration feststellen. Die normalen Schwierigkeiten der dritten Stufe beinhalten:

- Merkliche Probleme zeigen sich bei der Wahl des richtigen Wortes oder Namens

- Erkennbare größere Schwierigkeiten bei der Ausführung von Aufgaben im sozialen oder Arbeitsumfeld
- Das Vergessen von Inhalten, die gerade gelesen wurden
- Verlust oder Verlegen von wertvollen Gegenständen
- Zunehmende Schwierigkeiten bei Planung oder Organisation

#### **Stufe 4: Mäßig gemindertes Wahrnehmungsvermögen (leichtes oder frühes Stadium der Alzheimer-Krankheit)**

An diesem Punkt sollten in einem sorgfältigen Arztgespräch eindeutige Symptome in mehreren Bereichen feststellbar sein:

- Vergessen von kurz zurückliegenden Ereignissen
- Beeinträchtigte Fähigkeit, herausfordernde Rechenaufgaben im Kopf durchzuführen, z.B. rückwärts zählen von 100 in 7er Schritten
- Größere Schwierigkeiten bei der Durchführung komplexer Aufgaben, wie Planung eines Essens für Gäste, Bezahlen von Rechnungen oder Verwalten der Finanzen
- Vergesslichkeit bei der eigenen, persönlichen Vergangenheit
- Schlechte Stimmung oder Zurückgezogenheit, besonders in sozial oder mental herausfordernden Situation

#### **Stufe 5: Mittelschwer gemindertes Wahrnehmungsvermögen (mäßige oder mittlere Alzheimer-Krankheit)**

Es zeigen sich auffällige Gedächtnis- und Denklücken und manche Betroffene fangen an, Hilfestellung bei alltäglichen Aktivitäten zu benötigen. Bei dieser Stufe können Personen mit Alzheimer:

- Nicht in der Lage sein, sich an die eigene Adresse oder Telefonnummer zu erinnern oder an die Schule oder Hochschule, an der sie ihren Abschluss gemacht haben
- Verwirrt sein darüber, an welchem Ort sie sich befinden oder welcher Tag heute ist
- Schwierigkeiten haben mit weniger anspruchsvollem Kopfrechnen, wie z.B. rückwärts zählen von 40 in 4er-Schritten oder von 20 in 2er-Schritten
- Hilfe benötigen bei der Auswahl von Kleidung, die der jeweiligen Jahreszeit oder dem Anlass angemessen ist
- Sich immer noch an wichtige Details über sich selbst und die Familie erinnern
- Noch keine Unterstützung beim Essen oder beim Gang zur Toilette benötigen

## **Stufe 6: Schwerwiegend gemindertes Wahrnehmungsvermögen (mittelschwere oder mittlere Stufe der Alzheimer-Krankheit)**

Das Gedächtnis verschlechtert sich weiterhin, Persönlichkeitsveränderungen können auftreten und Personen benötigen umfangreiche Hilfe bei täglichen Aktivitäten. Bei dieser Stufe können manche Betroffene:

- Schwierigkeiten haben, kurz zurückliegende Ereignisse und ihre Umgebung bewusst wahrzunehmen
- Sich an den eigenen Namen erinnern, aber Schwierigkeiten haben, sich an ihre persönliche Vergangenheit zu erinnern
- Vertraute von nicht vertrauten Gesichtern unterscheiden, aber Schwierigkeiten haben, sich an den Namen des Ehepartners oder Betreuers zu erinnern
- Hilfe beim Ankleiden benötigen und möglicherweise ohne Aufsicht Fehler machen, wie den Schlafanzug über die Tageskleider oder Schuhe an den falschen Fuß anziehen
- Erhebliche Veränderungen beim Schlafverhalten feststellen - wie Schlafen am Tag und Unruhe in der Nacht
- Hilfe benötigen bei den verschiedenen Schritten des Toilettengangs (wie z.B. Betätigung der Toilettenspülung und die Benutzung oder Entsorgung des Toilettenpapiers)
- Zunehmend häufige Schwierigkeiten mit Blasen- oder Darmkontrolle haben
- Wesentliche Veränderung des Charakters und des Benehmens erfahren, einschließlich Misstrauen und Wahnvorstellungen (wie z.B. zu glauben, dass der Betreuer ein Betrüger ist) oder zwanghafte, wiederholte Verhaltensweisen wie Hände ringen oder Stoff zerreißen
- Tendenz zum Umherirren und Verirren

## **Stufe 7: Sehr schwerwiegend gemindertes Wahrnehmungsvermögen (fortgeschrittenes oder Spätstadium der Alzheimer-Krankheit)**

In der Endstufe dieser Krankheit verliert eine Person die Fähigkeit, sich seiner oder ihrer Umgebung mitzuteilen, eine Unterhaltung zu führen und schließlich Bewegungen zu kontrollieren. Worte oder Sätze können immer noch benutzt werden. In diesem Stadium wird umfangreiche Hilfe bei der täglichen Betreuung benötigt, einschließlich beim Essen oder dem Gang zur Toilette. Die Fähigkeit zum Lächeln, ohne Unterstützung zu sitzen und den Kopf aufrecht zu halten kann verloren gehen. Reflexe werden abnormal. Muskeln werden starr. Das Schlucken wird beeinträchtigt.

Quelle: Alzheimer Gesellschaft



„Siehe, ich sende einen Engel  
vor dir her...“

Die Vergangenheit kannte das schützende Wesen, das dem Menschen beigegeben ist und auch in unserer Zeit spricht man immer dann vom Schutzengel, wenn jemand auf wunderbare Weise einer Gefahr entkommen konnte: „... er hat einen guten Schutzengel“, sagt man dann. Dieses behütende Wesen wurde erlebt am Lebensanfang und am Lebensende (als Todesengel), als Tröster und Mahner.

Der Engel betrat mein Haus. Ich erschrak.

„Kun weise dich aus und zeige mir Stirn und Hände!

Was brachtest du heute zu Ende,

was hast du getan und geschafft?“ —

„Ach nichts, mir fehlte die Kraft,

ich hab nichts gewirkt und erstritten, nur gelitten, gelitten, gelitten...“

Er sah mir tief in die Augen. Es pochte mein Herz:

„Werd ich taugen und ein wenig vor ihm bestehn?

Wird mir Gnade für Recht ergehn?“

Er hob lächelnd den Schlummerkrug:

Sollst schlafen und köstlich ruhn;

denn Leiden ist inneres Tun...“

(Friedrich Scher)



## Eine Igeldame namens Stachelbeere

In diesem Herbst hatte ich eine ganz besondere Begegnung, ich habe einen kleinen Igel aufgenommen, der noch zu klein war, um allein zu überleben.



Igel haben es im Moment sehr schwer. Ihr Lebensraum schwindet immer mehr, ganz zu schweigen von den modernen Mährobotern, die den Tieren sehr zusetzen.

Wann haben sie zum letzten Mal einen Igel gesehen oder gehört – oder überfahren auf der Straße gesehen? Ich kann mich nicht daran erinnern.

Wie gut, dass es Menschen gibt, die sich um zu kleine oder verwaiste Igelkinder kümmern. Wir haben eine Familie in Elsoff, die mit einigen Igel auffangstationen zusammenarbeitet und nun



schon im zweiten Jahr junge Igel aufnimmt, bis sie ca. 300 Gramm erreicht haben.

Alle 12 Igelkinder, die in diesem Jahr bei Familie Gücker zur Pflege waren haben überlebt, ihr Gewicht erreicht und konnten nur an passende

Pflegestellen weitergegeben werden. Igel sind Einzelgänger und deshalb gehen sie,

auch in freier Wildbahn schon früh eigene Wege. So konnten sie problemlos getrennt und einzeln untergebracht werden.

Hier komme ich nun ins Spiel. Ich habe eine kleines Igelmädchen aufgenommen und weil sie viele Stacheln hat, habe ich sie Stachelbeere getauft. Ich wusste schon einige Tage vorher, dass sie bald bei mir einziehen würde und so konnte ich mich gut vorbereiten. Was braucht man für so einen kleinen Igel? Zwei kleine Näpfe für Wasser und Futter, die nicht umkippen können, ein Igelhaus, dass die Igel nach Belieben mit Blättern, Stroh und Moos einrichten können. Für die ersten Wochen war auch ein kleines Gehege vonnöten, damit die weitere Pflege so naturnah, wie möglich vonstattengehen konnte.

## Erste Erkundungen im neuen Gehege

Neben dem angebotenen Futter, das überwiegend aus Katzenfutter und Mehlwürmern besteht, konnten die Igel so auch alles fressen, was ihnen vor der Nase krabbelte. Ab jetzt hieß es, jeden Abend im Dunkeln mit einer Taschenlampe bewaffnet durch den Garten zu laufen, um den Igel zu füttern – Igel sind ja nachaktiv und sollten daher auch im Dunkeln gefüttert werden. Nach einer ersten aufregenden Woche erfolgte das erste Wiegen und tatsächlich sie lag ganz im Soll und hatte von 304 Gramm auf 402 Gramm zugenommen. Eine Woche später waren wir schon auf 491 Gramm und kamen den geplanten 700 Gramm schon näher.



Die Futtermenge wurde erhöht und am 17. Oktober hatte Stachelbeere ein gutes Gewicht von 724 Gramm erreicht. Die Auswilderung konnte beginnen.

Jetzt ist Stachelbeere doppelt so groß und frisst jeden Tag 200 Gramm Futter

In der nächsten Nacht habe ich ihr Gehege geöffnet und sie konnte nun kommen und gehen, wie sie wollte. Sie bekam noch einige Tage zur gewohnten Zeit Futter angeboten, aber irgendwann war der Ruf der Wildnis stärker und sie ist ihrer Wege gegangen. Ihr Igelhaus steht weiterhin im Garten und vielleicht wird sie ihren Winterschlaf dort verbringen. Ich lasse mich überraschen. Die Türen zur Freiheit stehen offen





## Herbstüberraschung bei „Leben & Genießen“

In der Woche vom 22.09. bis 27.09. in diesem Jahr wurde unserem WG-Name „Leben & Genießen“ alle Ehre gemacht, nämlich mit...

### Herbstüberraschungen!

Eine liebevoll gestaltete Woche, die mit vielen kleinen Höhepunkten, köstlichen Düften und herbstlicher Stimmung alle Sinne erfreute. Jeder Tag brachte ein neues Thema das uns gemeinsam lachen, singen, basteln und genießen ließ. Allerdings mussten die WG-Bewohner erstmal gut überlegen und raten was denn wohl mit den „geheimnisvollen Tagesüberschriften“ gemeint war, die auf dem herbstlich gestalteten Themenbrett aufgeführt waren.

Manche Themen wurden erraten, bei anderen... da fiel der Groschen erst, als es offensichtlich war 😊 .

### Montag: „Herbstmelodien – wir stimmen und auf den Herbst ein

Mit stimmungsvollen Herbst- & Volksliedern begann die Woche. Begleitet von Gitarrenklängen wurde gesungen, geschunkelt und so manches bekannte Lied voller Freude mitgesungen und gesummt. Die Musik zauberte Wärme und Heiterkeit in die Herzen und stimmte alle auf die kommenden Tage ein.

### Dienstag: „Geflochtener Rapunzel mit Pflaumen“



Lecker schmecker!

Zwei goldbraun gebackene Hefezöpfe ließen die Augen unserer Mieter erstrahlen als sie den „Raum der Begegnung“ betraten. Was köstlich aussah, schmeckte auch herrlich!!! Dazu gab es feines Pflaumenmus und selbstgemachte Marmeladen, was alles perfekt zum herbstlichen Genuss passte.



### *Mittwoch: „kleine Gläser – große Wirkung“*

An diesem tag wurde es kreativ. Aus einfachen Gläsern entstanden leuchtende Kürbislichter, die später eine wunderbar gemütliche Atmosphäre verbreiteten. Mit viel Liebe Zum Detail wurden die Gläser gestaltet – jedes ein kleines Wunderwerk für sich.

### *Donnerstag: „Wenn der Ofen duftet, tanzt die Laune“*

Der Donnerstag stand ganz im Zeichen des Apfelkuchens. Aus eigenhändig gepflückten Äpfeln wurde ein duftender Apfelkuchen gebacken. Und als dann auch noch die Schlagsahne dazu gereicht wurde, erinnerte man sich gerne an Kinderzeiten, in denen es solch einen „Sahneschlag“ vielleicht nur sonntags gab.



### *Freitag: „Herbstgenuss auf knusprigem Boden“*

Zum Wochenausklang wurde es nochmal kulinarisch. Flammkuchen mit Federweißem stand auf dem Programm. Knusprig, herzhaft und einfach lecker – so schmeckt der Herbst! Gemeinsam wurde gegessen, gelacht und das Wochenende eingeläutet.



### *Samstag: „Holz trifft auf blühende Natur“*

Die Bastelfreude hielt auch am Samstag noch an. Aus Naturmaterialien, Moss und Holzscheiben entstanden wunderschöne, herbstliche Dekorationen. Kleine Fliegenpilz aus Eierkarton fanden darauf ihren Platz und verliehen den Kunstwerken einen fröhlichen Farbtupfer.



### *Sonntag: „Der glückliche Prinz“*

Zum Abschluss wurde es ruhig und besinnlich.

Das Märchen „Der glückliche Prinz“ wurde gekonnt und ergreifend von Frau Bohe vorgetragen und berührte die Zuhörer tief. Eine wunderbare Gelegenheit, die Woche in stiller Zufriedenheit ausklingen zulassen.

Und die Moral von der Geschicht...

So ging eine gelungene Herbstwoche zu Ende – erfüllt von Lachen, Düften, Musik und Gemeinschaft, mit vielen kleinen und großen Momenten die uns zeigen, wie schön es ist das Leben auch im Alter noch zu genießen – Tag für Tag, mit allen Sinnen.

In diesem Sinne verbleiben wir und grüßen alle Leser\*innen der „Ederhöhenpost“ ganz herzlich,

das Team von „Leben & Genießen“

## „Wir sind angekommen“ – Erich und Monika Leonhardi stellen sich vor

Wir – Erich (85) und Monika (83) Leonhardi – sind vor Kurzem auf die Ederhöhe gezogen und möchten uns gern vorstellen.

Unser gemeinsames Leben war bunt, vielschichtig und von vielen Ortswechseln geprägt. Ursprünglich stammen wir aus Frankfurt, wo unsere Tochter die Waldorfschule besuchte. Durch sie entstand unsere tiefe Verbundenheit zur Anthroposophie. Doch die vielen Jahre im Ausland – in Afghanistan, Saudi-Arabien, Ghana, Peking und anderswo – führten uns in ganz andere kulturelle und geistige Räume. Die Verbindung zur Anthroposophie trat in den Hintergrund, während wir uns auf die Herausforderungen und Schönheiten dieser vielfältigen Lebensstationen einließen. Jetzt, im Alter, schließt sich ein Kreis. Mit dem Einzug auf die Ederhöhe haben wir etwas wiedergefunden, das lange in uns geruht hat. Es fühlt sich stimmig an – wie ein stilles Heimkommen zu einer Haltung, die uns vertraut ist und zugleich neu berührt.

Beruflich war Erich als Kaufmann bei der Firma Holzmann tätig und über Jahrzehnte weltweit im Einsatz. Die erste Station führte ihn in den **Sudan**, gefolgt von **zehn intensiven Jahren in Afghanistan**. In **Saudi-Arabien** begleiteten wir gemeinsam ein Milliardenprojekt mit über 5000 Beschäftigten – eine herausfordernde Zeit, geprägt von kultureller Fremdheit und organisatorischer Größe. Danach folgten weitere Jahre in **Nigeria** und **Südafrika**, bevor wir in **Peking** einen Hotelkomplex für die Lufthansa mitgestalteten. Eine besonders herausfordernde Zeit war für uns in Taipeh, der Hauptstadt von Taiwan, wo unter kaufmännisch und technisch anspruchsvollen Bedingungen dort die U-Bahn gebaut wurde. Besonders wohl gefühlt haben wir uns in **Ghana**, wo wir am Straßenbau in Accra beteiligt waren – die Herzlichkeit der Menschen und die Schönheit des Landes sind uns bis heute lebendig.

Trotz aller Reisen und beruflich bedingter mehrjähriger Auslandsaufenthalte war Frankfurt immer unser Zuhause. Unsere zahlreichen und langen

Auslandsaufenthalte haben uns eines klar erkennen lassen: Die deutschen Landschaften besitzen eine ganz besondere Schönheit. Flüsse und Wiesen, Felder und Wälder haben für uns einen eigenen Reiz entfaltet. So war es kein Wunder, dass wir im schönen Wittgensteiner Land das Forsthaus Weissestein zwischen Beddelhausen und Schwarzenau pachteten. Dort verbrachten wir zehn Jahre als Zweitwohnsitz – eine Zeit mit vielen Gästen in dem schönen großen Haus. Die Gegend gefiel uns so gut, dass wir uns schließlich im benachbarten Hatzfeld ein Haus kauften, um unseren Lebensabend dort zu verbringen.

Die Ederhöhe war uns schon länger vertraut – durch den ambulanten Pflegedienst, der uns stets mit Wärme und Kompetenz begegnete. Als hier eine Wohnung frei wurde, wussten wir: Das ist der richtige Schritt. Heute sind wir dankbar für die Entscheidung. Die Hilfsbereitschaft, die Freundlichkeit und das anthroposophische Umfeld schenken uns ein Gefühl von Ankommen.

Wir freuen uns auf neue Begegnungen, auf Gespräche, auf das stille Miteinander  
– und darauf, Teil dieser Gemeinschaft zu sein.

Herzlich,

**Erich und Monika Leonhardi**



Quelle: Marburger Medien

## **Die Geschichte von den sieben Fohlen**

Wenn es Herbst wird und die Tage wieder dunkler werden, freuen wir uns besonders, wenn uns Frau Knörrich mit ihrem Lichttheater besucht und uns, auf ihre ganz eigene Weise und mit schönen Bildern Märchen und Geschichten erzählt.

In diesem Jahr hat sie das norwegische Märchen von „Den sieben Fohlen“ vorgetragen. Es war mucksmäuschenstill im Speisesaal, denn Frau Knörrich schlägt bei ihrer Art zu erzählen eher die ruhigen Töne an. Beeindruckt haben mich in diesem Jahr die Bilder, die sie mit viel Liebe und sehr detailreich gestaltet hat. Wie sie mir im Anschluss verriet, hat sie für die Gestaltung der Bilder viel länger gebraucht, als sie erwartet hatte und sie meinte: „Wenn ich das vorher gewusst hätte....“ Die Stunde verging wie im Fluge und am Ende der Geschichte wollte keiner so wirklich gehen. Es war ein sehr gelungener Nachmittag.





## **Die Beddelhäuser Laternenkinder zu Besuch**

Am Samstag, den 15.11. herrschte gespanntes Warten im Haus. Die Laternenkinder aus Beddelhausen hatten sich angesagt, um uns mit ihren selbstgebastelten Laternen und Laternenliedern, die unsere Bewohner alle noch aus Kindertagen kennen, zu erfreuen. Es war ein munteres Treiben im Treppenhaus, wo die 21 Kinder sich aufgestellt hatten. Da sie wussten, dass einige Bewohner schlecht hören, sangen sie so laut sie konnten. Im Anschluss folgte ein Auftritt im Raum der Begegnung im roten Haus. Auch dort wurden die Kinder freudig empfangen und hatten sich ihre Stutenmänner und Edelsteinherzchen, die es als kleines Dankeschön gab, mehr als verdient. Wir freuen uns schon sehr auf nächstes Jahr.



## Gesundheitsmesse in Bad Berleburg am 15.11.2025

### - Wir waren dabei -

Auch in diesem Jahr war die Ederhöhe auf der Gesundheitsmesse in Bad Berleburg vertreten. Vielfältige Vorträge wurden angeboten, viele Institutionen und Einrichtungen nutzten die Gelegenheit sich vorzustellen und sich zu präsentieren. Der Stand der Ederhöhe war gut besucht, viel frequentiert. Es tat gut zu sehen, wie sich für Ederhöhe und das Leben bei uns interessiert wird. Im nächsten Jahr sind wir sicherlich wieder mit dabei.



Der Modellmillionär. Aufgezeichnet mit dem Ausdruck der  
Bewunderung von Oscar Wilde

Hughie war nicht gerade ein Mann von Geist. Dafür aber sah er blendend aus. Er war bei allen sehr beliebt und eignete sich zu allem außer zum Geldverdienen. Er lebte von den zweihundert Pfund, die eine alte Tante ihm jährlich bewilligte. Er hatte alles ausprobiert. Erst an der Börse, dann im Teehandel. Danach hatte er es mit trockenem Sherry versucht, aber auch das war nicht das Richtige; der Sherry war nämlich etwas zu trocken. Am Ende war nichts aus ihm geworden, nichts als ein reizender, nutzloser junger Mann mit einem vollendeten Profil und ohne Beruf.

Zu allem Unglück war er auch noch verliebt. Das Mädchen hieß Laura und war die Tochter eines pensionierten Obersten, der in Indien seine gute Laune und seine gute Verdauung eingebüßt und beides seither nicht wiedergefunden hatte. Laura und Hughie waren das hübscheste Paar in ganz London und hatten keinen roten Heller. Der Oberst mochte Hughie sehr gern, wollte aber nichts von Verlobung wissen.

„Sprechen Sie wieder bei mir vor, mein Junge, wenn Sie zehntausend Pfund besitzen; dann werden wir weitersehen“, pflegte er zu sagen. Eines Morgens ging er auf einen Sprung zu seinem Freund Alan. Alan war Maler. Er war ein echter Künstler und seine Bilder waren sehr begehrt. Alan liebte Hughie. Dessen fröhliches, lebhaftes Temperament und sein großzügiges unbekümmertes Wesen. Für ihn stand sein Atelier immer offen.

Als Hughie eintrat, legte Alan gerade letzte Hand an das herrliche, lebensgroße Bildnis eines Bettlers. Dieser stand auf einem Podest in der Ecke des Ateliers. Er war ein

verhunselter alter Mann, dessen Gesicht verkittertem Pergament glich und einen mitleiderregenden Ausdruck zeigte. Über die Schultern hing ihm ein brauner Mantel aus grobem Stoff, der nur noch aus Fetzen bestand. Mit der einen Hand stützte er sich auf einen derben Stock, in der andern hielt er, um Almosen bittend, seinen zerbeulten Hut.

„Ein erstaunliches Modell!“ flüsterte Hughie, als er seinem Freund die Hand drückte. „Ein erstaunliches Modell?“ rief Alan mit schallender Stimme. „Das will ich meinen! Bettler wie ihn trifft man nicht jeden Tag!“ „Der arme Kerl!“ sagte Hughie. „Wie erbärmlich er aussieht! Aber für euch Maler ist sein Gesicht sicher sein wertvollster Besitz, nicht wahr?“ — „Du erwartest doch wohl nicht, dass ein Bettler glücklich aussieht?“ — „Wieviel bekommt ein Modell für eine Sitzung?“ — „Einen Schilling pro Stunde.“ — „Und wieviel bekommst du für dein Bild?“ — „Für das hier? Zweitausend.“ — „Also wirklich, meiner Meinung nach sollten die Modelle Prozente erhalten!“ — „Was für ein Unsinn! Schwatz nicht so viel, ich bin beschäftigt. Rauch eine Zigarette und halt den Mund!“

Nach einer Weile kam der Diener herein und meldete Alan, der Rahmenmacher wünsche ihm zu sprechen.

„Lauf nicht weg, Hughie“, sagte Alan im Hinausgehen, „ich bin gleich wieder da.“

Der alte Bettler benutzte die Abwesenheit des Malers, um sich ein wenig auf der hinter ihm stehenden Holzbank auszuruhen. Er sah so unglücklich und elend aus, dass Hughie Mitleid empfand und in seinen Taschen nach Geld suchte. Ein Sovereign und ein paar Kupfermünzen war alles, was er fand. „Der arme Alte braucht's nötiger



als ich," dachte er. „Allerdings werde ich mir zwei Wochen lang keine Droschke mehr leisten können." Dann ging er hinüber zu dem Bettler und drückte ihm den Sovereign in die Hand. Der alte Mann stutze, und ein schwaches Lächeln spielte um seine welken Lippen. „Vielen Dank, Sir", sagte er, „vielen Dank!" Als Alan zurückkam, verabschiedete sich Hughie etwas verlegen. Er verbrachte dann den Tag mit Laura, von der er eine reizende Gordinenpredigt wegen seiner Verschwendungssucht zu hören bekam und musste dann zu Fuß nach Hause zurückkehren. Abends traf er Alan im Paletten-Klub. „Na, Alan, ist das Bild fertig geworden? — „Ja, alter Junge, es ist fertig und bereits gerahmt. Übrigens, mein altes Modell ist ganz begeistert von dir. Ich musste ihm alles über dich erzählen — wer du bist, wo du wohnst, wie hoch dein Einkommen ist, was für Zukunftsaussichten du hast...“ — „Du hast dem Bettler meine Privatangelegenheiten erzählt? — „Mein Bester", sagte Alan lächelnd, „dieser alte Bettler, wie du ihm nennst, ist einer der reichsten Männer Europas und hat mich beauftragt, ihn als Bettler zu malen.“ — „Um Himmels willen, ich habe ihm einen Sovereign geschenkt!" Alan brach in ein schallendes Gelächter aus. „Er muß mich für einen ausgemachten Trottel halten", sagte Hughie. — „Keineswegs. Er war bester Laune, als du gegangen warst." Als Hughie am nächsten Morgen beim Frühstück saß, bekam er Besuch vom Diener des Baron Hausberg. „Der Baron hat mich beauftragt, Ihnen diesen Brief auszuhandigen." Er trug die Aufschrift „Ein Hochzeitsgeschenk für Hugh und Laura von einem alten Bettler." Er enthielt einen Scheck über zehntausend Pfund. Bei der Hochzeit war Alan Brautführer und der Baron hielt eine Tischrede.

## Totengedenken



Auch in diesem Jahr haben wir der Verstorbenen des Kirchenjahres 2024/2025 gedacht. Am 14.11.2025 haben wir uns in einer kleinen Andacht mit Frau Romanitan an unsere Bewohner und Klienten erinnert.

Im Eingangsbereich haben wir die Truhe entsprechend dekoriert und die Bilderrahmen mit den Namen unserer Verstorbenen aufgestellt.



## Advent & Weihnachten

In der Anthroposophie ist Advent eine Zeit der **besinnlichen Einkehr und Vorbereitung** auf das Weihnachtsfest, das als Höhepunkt im kosmischen Geschehen und als Geburtsfest des "wahren Lichts" gesehen wird.

Weihnachten wird als eine Zeit interpretiert, in der das **Licht der Liebe und Hoffnung** in die dunkelste Jahreszeit strahlt, wobei die Geburt Christi mit der Wintersonnenwende und dem Ende des alten und Anfang des neuen Kreislaufs der Natur verbunden wird. Rituale wie das **Adventsgärtlein** symbolisieren den Weg nach innen, das Entzünden des eigenen Lichts und dessen Weitergabe in die Welt.

### Advent

- **Vorbereitung und Einkehr:** Die Adventszeit ist eine vierwöchige Zeit der Vorbereitung und der inneren Einkehr, bevor die dunklen Wintermonate mit dem Weihnachtsfest ihren Höhepunkt erreichen.
- **Warten auf das Licht:** Es wird auf das Kommen des neuen Lichts, das Weihnachtsfest, gewartet, ähnlich wie die Natur in der Dunkelheit auf die Wiederkehr der Sonne wartet.
- **Das Adventsgärtlein:** Ein bekanntes Ritual in anthroposophischen Einrichtungen, bei dem Kinder einzeln durch eine Spirale aus Tannenzweigen gehen, um eine Kerze anzuzünden und diese auf einem Platz in der Spirale abzulegen. Dieses Ritual symbolisiert die Suche nach dem inneren Licht und die Rückkehr ins Licht, das durch jedes einzelne Licht heller wird.



## Weihnachten

- **Geburt des Lichts:** Weihnachten wird als das Fest der Geburt Christi gesehen, der als das "wahre Licht" in die Welt kommt und die Dunkelheit besiegt.
- **Kosmischer Höhepunkt:** Die Geburt Christi wird als ein Höhepunkt im kosmischen Geschehen betrachtet, der mit dem Erreichen des höchsten Standes der geistigen Sonne und dem Beginn eines neuen Kreislaufs der Natur verbunden ist.
- **Symbol der Hoffnung und Liebe:** Das Weihnachtsfest symbolisiert das Licht der Hoffnung und Liebe, das in der dunkelsten Jahreszeit strahlt und die Dunkelheit besiegt. Es ist ein Versprechen, dass die Frucht der Liebe und Freiheit eines Tages alles Leiden überwiegen wird.
- **Der "Keim" im Menschen:** Mit dem Tod Christi wurde ein "Keim" des "Selbstlosen Selbst" in jede menschliche Seele gesät, der als Grundlage für die zukünftige Liebes- und Freiheitsfähigkeit des Menschen dient.

## Zusammenfassend

Advent und Weihnachten in der Anthroposophie sind eng miteinander verbunden und symbolisieren eine Reise von der Dunkelheit zum Licht, von der äußeren Einkehr zum inneren Licht. Es ist eine Zeit des Wartens, der Vorbereitung und der Hoffnung, die mit der Geburt Christi einen Höhepunkt erreicht und das Versprechen einer neuen Zeit bringt.

Die Weihnachtszeit ist für viele Menschen weltweit eine Zeit der Freude und des Zusammenseins. In der anthroposophischen Sichtweise markiert Weihnachten nicht nur die Geburt Christi, sondern stellt auch einen Höhepunkt im kosmischen Geschehen dar. Es ist die Zeit, in der die geistige Sonne ihren höchsten Stand erreicht und die göttliche Liebe die Welt durchflutet. Es geht um das Licht der Hoffnung und Liebe, das in der dunkelsten Jahreszeit strahlt. Es ist eine Zeit des Innehaltens und Besinnens auf die wichtigen Dinge im Leben.



### Warum feiern wir Weihnachten

Das Weihnachtsfest hat Ursprünge in verschiedenen kulturellen und religiösen Traditionen, wobei das christliche Fest die größte Verbreitung gefunden hat. Hier sind einige der wichtigsten Gründe, warum Weihnachten gefeiert wird:

1. Die Geburt Jesu Christi: Der wichtigste religiöse Grund für die Weihnachtsfeier ist die Geburt Jesu Christi.
2. Religiöse Traditionen: Weihnachten ist ein zentrales Fest im christlichen Kalender und hat im Laufe der Jahrhunderte verschiedene religiöse Bräuche und Traditionen entwickelt.
3. Familienzusammenkunft: Weihnachten ist auch eine Zeit, in der viele Menschen sich darauf freuen, Zeit mit ihren Familien zu verbringen.
4. Geschenktradition: Das Schenken von Geschenken zu Weihnachten hat historische Wurzeln in den Gaben der Heiligen Drei Könige an das Jesuskind. Heutzutage ist das Schenken ein weit verbreiteter Brauch, der die Freude am Geben und Empfangen betont.
5. Licht und Hoffnung in der Dunkelheit: Da Weihnachten in vielen Teilen der Welt während des Winters gefeiert wird, symbolisiert es auch das Licht in der Dunkelheit. Die Idee der Geburt Jesu als Licht, das in die Welt kommt, wird metaphorisch aufgegriffen, um Hoffnung und Freude in Zeiten der Kälte und Dunkelheit zu verbreiten.

Insgesamt wird Weihnachten auf vielfältige Weise gefeiert, und die Bedeutung kann je nach kulturellem Hintergrund, persönlichen Überzeugungen und Traditionen variieren.

### Weihnachtliche Rituale und Bräuche

Die Weihnachtszeit beginnt mit dem Advent und dem Adventskalender, gefüllt mit liebevoll ausgewählten Kleinigkeiten, die die Vorfreude auf Weihnachten steigern. In der Waldorfpädagogik ist es von Bedeutung, dass Kinder Feste mit allen Sinnen erleben können. Hier sind natürlich das Backen von Plätzchen und Lebkuchen, das Rollen und Ziehen von Kerzen aus Bienenwachs und gemeinsame Bastelnachmittage wunderbar geeignet.

### Der Weihnachtsbaum

Der Weihnachtsbaum wird oft auf eine besondere Art geschmückt. Dies geht auf eine Anregung Rudolf Steiners zurück. Mehr darüber können Sie im Blogbeitrag [Der Weihnachtsbaum](#) erfahren.

### Ein Fest des Lichts und der Inspiration

Ob wir nun die religiöse Bedeutung des Festes feiern, kulturelle Traditionen wahren oder einfach die Freude am Zusammensein mit Familie und Freunden genießen - Weihnachten kann als Fest weit über Geschenke und festliche Dekorationen hinausgehen. Es kann eine Zeit der spirituellen Einkehr, der Dankbarkeit und der Gemeinschaft sein. Es kann Gelegenheit bieten, uns auf das Wesentliche zu besinnen: Liebe, Mitgefühl und die Freude am Teilen. In einer Welt, die oft von Hektik und Stress geprägt ist, erinnert uns Weihnachten daran, innezuhalten, die Wärme der Gemeinschaft zu spüren und die Bedeutung der kleinen, kostbaren Augenblicke zu schätzen.

Quelle: [waldorfshop.de](http://waldorfshop.de)



# Die Weihnachtsgeschichte

ES BEGAB SICH ABER...

... zu der Zeit, dass ein Gebot von dem Kaiser Augustus ausging, dass alle Welt geschätzt würde. Und diese Schätzung war die allererste und geschah zur Zeit, da Quirinius Statthalter in Syrien war. Und jedermann ging, dass er sich schätzen ließe, ein jeder in seine Stadt.

Da machte sich auf auch Josef aus Galiläa, aus der Stadt Nazareth, in das jüdische Land zur Stadt Davids, die da heißt Bethlehem, weil er aus dem Hause und Geschlecht Davids war, damit er sich schätzen ließe mit Maria, seinem vertrauten Weibe; die war schwanger. Und als sie dort waren, kam die Zeit, dass sie gebären sollte. Und sie gebar ihren ersten Sohn und wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe; denn sie hatten sonst keinen Raum in der Herberge.

Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Felde bei den Hürden, die hüteten des Nachts ihre Herde. Und der Engel des Herrn trat zu ihnen, und die Klarheit des Herrn leuchtete um sie; und sie fürchteten sich sehr. Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Chris-

tus, der Herr, in der Stadt Davids. Und das habt zum Zeichen: ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen.

Und alsbald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens.

Und als die Engel von ihnen gen Himmel fuhren, sprachen die Hirten untereinander: Lasst uns nun gehen nach Bethlehem und die Geschichte sehen, die da geschehen ist, die uns der Herr kundgetan hat.

Und sie kamen eilend und fanden beide, Maria und Josef, dazu das Kind in der Krippe liegen. Als sie es aber gesehen hatten, breiteten sie das Wort aus, das zu ihnen von diesem Kinde gesagt war. Und alle, vor die es kam, wunderten sich über das, was ihnen die Hirten gesagt hatten.

Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen. Und die Hirten kehrten wieder um, priesen und lobten Gott für alles, was sie gehört und gesehen hatten, wie denn zu ihnen gesagt war.

EVANGELIUM NACH LUKAS,  
KAPITEL 2, VERSE 1-20

Grafik: Hartlaub

## Besuch vom Wichtel

Jedes Jahr in der Adventszeit bekommen wir magischen Besuch ins Haus. Bereits einige Tage vorher tauchen plötzlich Glitzerstaub, Absperrband und eine kleine Baustelle in einer Ecke unseres Flures auf. Aufregung macht sich breit und die Vorfreude auf spannende Wochen mit teilweise unerklärlichen Dingen steigt.

Bis am 1. Dezember wie aus dem Nichts eine kleine Tür mit Fußmatte davor, ein Paar schwarze Stiefel, ein kleiner Briefkasten und allerlei andere klitzekleine Dinge hergerichtet sind. Dort hinter dieser Tür wohnt Frederik der Weihnachtswichtel. Er ist einer von vielen kleinen Helferlein des Christkindes. Normalerweise leben sie im Wichtelwald und bauen in der Wichtelwerkstatt die Geschenke, die das Christkind zu Weihnachten an die Kinder verteilt. Doch im Winter ist es eisig kalt im Wichtelwald und darum suchen sie sich für die Vorweihnachtszeit eine warme Bleibe bei den Menschen.



Frederik kommt uns schon einige Jahre besuchen und sorgt jedes Jahr für staunende und leuchtende Kinderaugen. Denn Frederik schreibt täglich Briefe, bringt den Kindern oft tolle Sachen mit, spielt gerne Streiche und kann sogar zaubern. All das geschieht still und heimlich in der Nacht, denn gesehen werden möchten Wichtel nicht und niemand darf einen Blick hinter die Wichteltür werfen, dann geht nämlich der Wichtelzauber verloren.

Jeden Morgen schauen die Kinder ganz aufgeregt nach, was sich an der Wichteltür über Nacht verändert hat. Mal hat er Plätzchen gebacken und überall liegt Mehl verteilt mit seinen kleinen Fußspuren darin. Mal hat er ein warmes Schaumbad genommen, inklusive Quietscheente und jeder Menge Schaum. Oder er hat mit seinem Rentier Sven das Haus erkundet und kleine Streiche gespielt. So fanden die Kinder schon ihre Kleidung an den Schrank geklebt vor, Ostereier im Weihnachtsbaum, lustige Gesichter, die an alle Spiegel gemalt waren oder eine





lange Krümelspur, die zur leer gefütterten Keksdose führte. Noch heute lachen wir über die Glöckchen,

die der Wichtel den Kindern in ihre Mützen genäht hat oder über den Streich mit der Milch, die eines Morgens beim Frühstück plötzlich blau gefärbt war! Mit Kuschel-tieren und Spielfiguren aus den Kinderzimmern feiert er nachts wilde Partys oder veranstaltet Spieleabende.

Doch es kommt auch vor, dass sich der Wichtel mal verkühlt und krank ist. Dann liegen vor seiner Tür lauter Taschentücher und Tassen mit winzigen Teebeuteln. In seinen Briefen bittet er dann um Vitamine und weiteren Tee, um schnell wieder auf die Beine zu kommen. Dem kommen die Kinder natürlich gerne nach und legen ihm Tee und Obst vor die Tür, dazu gemalte Bilder und kleine Briefe zur Genesung. Auch Feuerholz sammeln sie für ihn, damit er es immer schön warm hat.



Auch seine vielen Zaubereien sorgen für Staunen, ein ganzes Regal ist voll mit kleinen Zauberfläschchen. So kann er z.B. mit dem Vergrößerungszauber kleine Süßigkeiten bis zum nächsten Morgen groß werden lassen, Dinge mit dem Unsichtbarkeitszauber verschwinden lassen oder auch mit seinem Aufräumzauber jegliches Chaos ruck zuck wieder beseitigen.

Nach Weihnachten packt er dann seine Sachen wieder Stück für Stück ein, die Arbeit in der Wichtelwerkstatt ist beendet. Er kehrt dann zu seiner Familie in den Wichtelwald zurück. Der Abschied fällt allen nicht leicht. Das restliche Jahr über geht Frederik auf Reisen und sendet Postkarten aus weit entfernten Ländern.

Auch zu Geburtstagen oder zur Einschulung hat er natürlich an sie gedacht und den Kindern eine Kleinigkeit zukommen lassen. Die Kinder freuen sich schon wieder auf seinen magischen Besuch, auch wenn zumindest mein 11 Jahre alter Sohn mittlerweile weiß, dass ich abends, wenn alles schläft, da so meine Finger im Spiel habe ;-).



Dass ein Wichtel ins Haus einzieht, ist ein skandinavischer Brauch, um die Kinder auf zauberhafte Weise durch die Weihnachtszeit zu begleiten und wird auch hierzulande immer beliebter. In vielen Geschäften gibt es mittlerweile eine riesige Auswahl an Wichtelausstattungen zu kaufen. Man kann aber auch, so wie ich es jedes Jahr mache, die kleinen Wichtelsachen selbst bauen, aus Naturmaterialien wie Holz, Moos und was einem sonst so alles in die Hände fällt. Unser Frederik ist schon nicht mehr wegzudenken, Groß und Klein erfreuen sich Jahr für Jahr an seinen täglichen Überraschungen, an die wir uns noch lange zurück erinnern werden.

Daniela Womelsdorf



## Winter als Spiegel der Seele

*von Elvira Laukus*

Im Winter scheint die Welt den Atem anzuhalten. Die Geräusche sind gedämpft, als hätte die Zeit selbst beschlossen, langsamer zu gehen. Schneeflocken fallen lautlos, jede ein winziges Wunderwerk aus Kristall, vergänglich und doch vollkommen. Und während wir fröstelnd die Schultern hochziehen, liegt in der Kälte eine stille Einladung: innezuhalten, hinzusehen, zu spüren.

Aristoteles schrieb, dass man die Kälte in Kauf nehmen müsse, um die Schönheit einer Schneeflocke zu erfassen. Es ist ein Satz, der mehr ist als eine meteorologische Beobachtung. Er ist eine Metapher für das Leben. Denn oft sind es gerade die unbequemen, kalten, furchteinflößenden Momente, die uns die Augen öffnen für das Zarte, das Wahre, das Wesentliche.

Der Winter bringt uns zur Einkehr nach innen. Die Natur zieht sich zurück, legt ihre Farben ab, hüllt sich in Weiß. Die Bäume stehen kahl, aber nicht tot. Sie ruhen. Und auch wir werden stiller, langsamer, nachdenklicher. Die Kälte draußen spiegelt die Sehnsucht nach Wärme drinnen – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.

Doch der Winter bringt nicht nur Kälte – er bringt auch Dunkelheit. Die Tage sind kurz, das Licht flüchtig. Und gerade in dieser äußeren Dunkelheit beginnt eine andere Suche: die nach dem inneren Licht. Es ist die Zeit, in der wir nicht nach außen strahlen, sondern nach innen leuchten. Unser inneres Licht ist kein lodernder Schein, sondern ein stilles Versprechen – ein Funke, der selbst im Dunkel den Weg kennt.

Es ist das Licht der Erinnerung, der Hoffnung, der Liebe. Ein Licht, das nicht von Kerzen kommt, sondern aus der Tiefe unseres Wesens. Vielleicht ist es gerade das Weihnachtslicht, das uns daran erinnert: dass selbst in der längsten Nacht ein Stern aufgehen kann. Dass Wärme nicht immer von außen kommen muss. Und dass jeder Mensch ein Licht in sich trägt.

Und je älter wir werden, desto stiller wird es oft um uns. Die Kräfte des Körpers lassen nach, das äußere Tun wird weniger. Doch gerade darin liegt eine stille Gnade: Die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Das Leben, das einst so laut und bewegt war, wird zur inneren Landschaft. Der Innenraum, der oft größer und bedeutungsvoller sein kann als der äußere Raum, der unsere Tätigkeit erfordert.

**Aber auch der Innenraum erfordert Pflege, Hingabe und Mut.** Denn dort, wo keine äußeren Ablenkungen mehr drängen, begegnen wir uns selbst – unverstellt, mit all unseren Erinnerungen, Sehnsüchten und Fragen. Der Innenraum kann ein lebendiger Kosmos sein: Ein Ort, an dem Gedanken wie Vögel kreisen, Gefühle wie Wellen kommen und gehen, und die Seele beginnt, ihre eigene Sprache zu sprechen. Je stiller es außen wird, desto lauter kann die Stimme des Inneren werden.

Und wer bereit ist, zuzuhören, entdeckt dort nicht nur Vergangenes, sondern auch ungeahnte Räume der Reife, der Weisheit und des Friedens. Es ist die Zeit, in der das Leben nicht mehr in Taten gemessen wird, sondern in Tiefe. Nicht mehr in Geschwindigkeit, sondern in Bedeutung. Nicht mehr im Außen, sondern im Sein. Im Rückzug des Alters liegt kein Verlust, sondern eine neue Tiefe – eine Einladung, das eigene Licht zu erkennen, zu hüten, zu teilen.

Vielleicht ist der Winter deshalb so berührend: weil er uns lehrt, das Licht nicht zu suchen – sondern zu erinnern, dass es längst in uns wohnt. Und dass es gerade in der Stille, im Rückzug, im Alter, am hellsten leuchten kann.



Quelle: privat

## ***Advents- & Weihnachtsprogramm der Ederhöhe 2025***

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie das Programm der Advents- & Weihnachtszeit auf der Ederhöhe. Es ist wieder sehr vielfältig und qualitativ hochwertig. Wir laden Sie dazu recht herzlich ein und freuen uns Sie auf der Ederhöhe begrüßen zu dürfen.

<b>So., 30.11.2025    1.Advent</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adventsgärtlein“ im Speisesaal ab 15.30 Uhr</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Einstimmung in den Advent ab 15.00 Uhr in Heim und WG</li></ul>
<b>Do., 04.12.2025</b>	 <ul style="list-style-type: none"><li>• Adventsfenster der Lukas Gemeinde im Speisesaal ab 18.00 Uhr Es erwarten und Geschichten und Gedichte, Lieder und Gespräche zur Heiligen Barbara. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.</li></ul>



<p><b>So., 07.12. 2025    2. Advent</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Adventssingen“ in der Elsoffer Kirche – wir fahren mit einigen Bewohnern und Mietern hin</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frauenchor Beddelhausen in Heim und WG ab 15.30 Uhr</li> </ul> 
<p><b>Fr., 12.12.2025</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barockkonzert im Flur EG Haupthaus ab 15.30Uhr</li> </ul> 
<p><b>Sa. 13.12.2025</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weihehandlung mit Frau Romanitan im Weiheraum ab 10.00Uhr</li> </ul>



<b>Di., 16.12.2025</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chor Hatzfeld, im Speisesaal ab 17.00 Uhr</li> </ul> 
<b>Sa., 20.12.2025</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adventsandacht mit Fr. Romanitan im Speisesaal ab 15Uhr, inkl. Kaffeetrinken</li> <li>• Posaunenchor kommt um 16.00Uhr</li> </ul> 
<b>Mi., 24.12.2025 Heilig Abend</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsame festliche Stunde im Speisesaal ab 16.00 Uhr für alle auf Ederhöhe, ab 17.00 Uhr gemeinsames Abendessen</li> </ul> 
<b>Fr., 26.12.2025 2. Weihnachtstfeiertag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weihnachtsfrühstück für die Heimbewohner im Speisesaal ab 09.00 Uhr Wir möchten gemeinsam in Ruhe frühstücken und uns mit Geschichten, dem Singen von Weihnachtsliedern, Erinnerungen und Gesprächen einen schönen Vormittag machen.</li> </ul> 

<b>Mi., 31.12.2025    Silvester</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Silvesternachmittag im Speisesaal ab 16.00 Uhr mit Geschichten und Unterhaltung, ab 17.00 Uhr gemeinsames Abendessen</li> </ul> 
<b>Di., 06.01.2026</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames Frühstück der Mieter</li> </ul> 

### Weihnachten

Liebeläutend zieht durch Kerzenhelle,  
Mild, wie Wälderduft, die Weihnachtszeit,  
Und ein schlichtes Glück streut auf die Schwelle  
Schöne Blumen der Vergangenheit.

Hand schmiegt sich an Hand im engen Kreise,  
Und das alte Lied von Gott und Christ  
Bebt durch Seelen und verkündet leise,  
Dass die kleinste Welt die größte ist.

Autor: Joachim Ringelnatz

# Schneeglöckchen

## – ein Gruß der Erde und des Neuanfangs

von Elvira Laukus

Wenn der Winter sich noch nicht ganz geschlagen gibt, wenn der Boden hart ist und der Atem des Morgens in der Luft gefriert, dann geschieht etwas beinahe Unglaubliches: Aus der kalten Erde schiebt sich ein zarter grüner Halm, biegt sich leicht, als wolle er sich verneigen – und trägt an seiner Spitze ein weißes Glöckchen, das leise vom Frühling kündigt. Ein Kind des Lichts mitten im Schnee ist der erste Gruß des neuen Jahres.



Der botanische Name des Schneeglöckchens lautet *Galanthus nivalis* – ein Name von poetischem Klang. *Galanthus* stammt aus dem Griechischen, was so viel bedeutet wie „Milchblume“ – ein Hinweis auf die zarte, weiße Farbe der Blüte. *Nivalis* kommt aus dem Lateinischen und heißt „zum Schnee gehörend“ oder „schneeweiß“. Wer bei *nivalis* an Nivea denkt, liegt gar nicht so falsch. Auch die berühmte Creme verdankt ihren Namen dem lateinischen Wort für „schneeweiß“. Als sie 1911 auf den Markt kam, war sie die erste stabile Wasser-in-Öl-Emulsion, und man staunte nicht schlecht: So weiß, so cremig – fast wie frisch gefallener Schnee. Fast hätte man sie neben das Schneeglöckchen stellen können: zart, rein und radikal neu. Nur duften tut sie anders.

### Das Schneeglöckchen in seiner zarten Gestalt

Zur Botanik dieses zarten Frühlingsverkünders lässt sich einiges erzählen. Das Schneeglöckchen ist eine mehrjährige, zwiebelbildende Pflanze, die etwa 10 bis 20 Zentimeter hoch wird. Aus der Zwiebel treiben meist zwei schmale, lineare Laubblätter, die wie schützende Arme die aufstrebende Blüte begleiten. Der Stängel bleibt blattlos – so wirkt das Schneeglöckchen noch schlanker, fast wie ein Hauch von Pflanze, eine zarte Gestalt in Grün und Weiß.

Die Blüte selbst ist ein kleines Kunstwerk: Drei große, reinweiße äußere Blütenblätter umhüllen drei kleinere innere, die mit einem zarten grünen Fleck geschmückt sind – wie mit einem Pinsel aufgetupft. Diese Form verleiht dem Schneeglöckchen seine charakteristische Glockengestalt, die ihm seinen Namen gab. Manche Sorten zeigen sogar gefüllte Blüten, bei denen sich die inneren Blätter zu einem kleinen weißen Wirbel verdichten, fast wie ein gefaltetes Tuch im Wind. Seine Blütezeit beginnt oft schon im Februar, manchmal sogar früher – dann, wenn der Schnee noch liegt und die Welt in winterlicher Stille verharrt. Mit seinem Erscheinen eröffnet das Schneeglöckchen den Reigen der Gartenpflanzen, als erstes Zeichen im großen Jahreslauf. Es ist ein stilles Signal: Jetzt geht es los. Die Natur wacht wieder auf, der Garten beginnt zu atmen. Ein

neues Jahr nimmt seinen Anfang – eines, das sich im Sommer mit Farben und Düften schmücken wird. Doch hier, in diesem frühen Moment, beginnt es mit einem zarten, aber unmissverständlichen Hinweis, dass die Zeit der Blüten wiederkehrt.

Doch kaum ist die Blüte vergangen, vollzieht sich ein stiller Wandel: Aus dem Inneren des Glöckchens reift der Fruchtstand heran – eine kleine, grüne Kapsel, rundlich und unscheinbar, wie ein verborgenes Versprechen. Diese grünen Bollen auf dem zarten Stiel tragen die Samen des kommenden Jahres. Sie stehen aufrecht, fast unauffällig zwischen den nun welkenden Blättern. Doch während sie reifen, hat die Bühne sich längst weitergedreht: Tulpen, Narzissen, Vergissmeinnicht – sie alle treten nun hervor, und das Schneeglöckchen zieht sich zurück, überlässt das Licht den anderen.

### **Verwandtschaft im Verborgenen – Vom Schneeglöckchen zur Küchenzwiebel**

Wer das Schneeglöckchen betrachtet, denkt kaum an die Küchenzwiebel. Und doch sind sie verwandt – beide gehören zur Familie der Amaryllisgewächse. Auch Narzissen, Lauch, Knoblauch und Schnittlauch zählen dazu. Eine stille Verwandtschaft zwischen dem Zarten und dem Kräftigen, zwischen Blüte und Würze. Früher wurden diese Pflanzen den Liliengewächsen zugerechnet. Heute weiß man: Sie teilen einen inneren Bauplan, eine gemeinsame Herkunft – auch wenn sie sich äußerlich kaum ähneln.

Vielleicht ist das ein Bild fürs Leben: Dass das Schöne und das Nützliche, das Feierliche und das Alltägliche oft aus derselben Wurzel kommen. Und dass in jedem Anfang – sei er noch so klein – auch eine Kraft liegt, die nährt.

### **Ein Tisch für die Frühaufsteher – Schneeglöckchen und die kleinen Gäste**

Noch liegt der Garten im Halbschlaf, die Erde ist kühl, die Luft klar. Und doch regt sich schon Leben – nicht nur in den Pflanzen, sondern auch in jenen kleinen Wesen, die auf Nahrung angewiesen sind, sobald die Sonne sich wieder zeigt. Das Schneeglöckchen ist eine der ersten, die sich öffnet – und damit auch eine der ersten, die gibt.

Für frühe Bienen und Hummeln ist es ein kostbarer Tisch: Die Blüte bietet Nektar und Pollen, wenn sonst kaum etwas blüht. So wird das Schneeglöckchen zur stillen Helferin im ökologischen Jahreslauf – eine Brücke zwischen Winterruhe und Frühlingsbeginn.

Auch in seiner Robustheit zeigt sich ökologische Weisheit: Das Schneeglöckchen trotz Frost und Schnee, wächst in lichten Laubwäldern, auf feuchten Wiesen, in alten Gärten. Es braucht nicht viel – keine intensive Pflege, keine künstliche Wärme. Es kommt von selbst, wenn die Bedingungen stimmen. In alten Gärten, wo es sich über Jahre hinweg ausbreiten durfte, bildet es manchmal ganze Teppiche – ein stilles Zeichen für Geduld und Beständigkeit.

Wer es einmal gepflanzt hat, weiß: Es kommt wieder. Und mit ihm die Erinnerung an das, was sich jedes Jahr neu entfaltet.

Auch wenn es in manchen Gärten massenhaft vorkommt, steht es unter Naturschutz, wenn es in freier Wildbahn wächst – etwa in Wäldern, auf Wiesen oder an Waldrändern. Diese Schneeglöckchen dürfen **nicht gepflückt, ausgegraben oder beschädigt** werden. Im eigenen Garten hingegen darf man sich an ihnen erfreuen – und sie sogar vermehren. Am besten durch Teilen der Zwiebeln nach der Blüte. So bleibt die Freude erhalten, ohne der Natur zu schaden.

### **Ein Zeichen der Hoffnung – Das Schneeglöckchen in Kultur und Brauchtum**

Kaum eine Blume wird so innig mit dem Erwachen des Lebens verbunden wie das Schneeglöckchen. In vielen europäischen Kulturen gilt es als Frühlingsbote, als zartes Versprechen, dass die dunklen Tage des Winters bald weichen. Es ist die erste Blume, die sich zeigt – und gerade darin liegt seine Kraft: nicht laut, nicht bunt, sondern leise und weiß, wie ein geflüstertes „Es wird wieder gut“. Rund um den 2. Februar, an Mariä **Lichtmess**, beginnt sich der Jahreskreis zu wenden. Die Tage werden spürbar länger, das Licht kehrt zurück, und mit ihm die Hoffnung auf Wärme, Bewegung, Leben. In alten bäuerlichen Traditionen galt Lichtmess als Schwelle im Jahreslauf. Die tiefste Winterzeit war überstanden, das Licht kehrte spürbar zurück, und mit ihm die Vorbereitungen für das neue Arbeitsjahr. Noch wurde nicht gesät, noch lag der Acker brach. Aber im Haus und in der Scheune begann etwas: Die Arbeitsgeräte wurden gesichtet, geölt, in Stand gesetzt. Man prüfte, was noch taugte, was ersetzt werden musste. Es war die Zeit des Bereitmachens – damit im März, wenn die Sonne höher steigt, die Rösslein wieder eingespannt werden konnten. So war Lichtmess keine laute Schwelle, sondern eine stille: ein Übergang vom Ruhen zum Rüsten, vom Winter in die Erwartung. Und vielleicht ist das Schneeglöckchen, das sich zu dieser Zeit zeigt, genau das richtige Bild dafür – zart, aber entschlossen. Ein Anfang, der nicht drängt, aber deutlich ist. Für viele Menschen ist Lichtmess heute kaum mehr sichtbar – ein stiller Tag im Kalender. Doch wer Schneeglöckchen sieht, spürt vielleicht etwas davon: Dass das Jahr sich öffnet, dass die Dunkelheit weicht, dass etwas in Bewegung kommt. Und dass wir Teil davon sind – mit unseren Erinnerungen, mit unserer Sehnsucht, mit dem stillen Wunsch, wieder aufzublühen. In alten Volksbräuchen galt das Schneeglöckchen als Glücksbringer. Wer es zuerst im Jahr entdeckte, durfte sich auf ein gutes Jahr freuen. Doch es war auch eine Blume der Vorsicht: Man sollte sie nicht pflücken, hieß es, denn sie sei dem Frühling geweiht und wolle nicht gestört werden. So wurde sie eher betrachtet als gesammelt – ein stiller Gast am Wegesrand.

## **Die stille Kraft der Zwiebel – Schneeglöckchen und Erinnerung**

Es ist kaum zu glauben, was in der kleinen Zwiebel des Schneeglöckchens verborgen liegt. Tief unter der Erde, wo noch Frost herrscht, und die Welt schweigt, ruht eine Kraft, die nicht nur Blüte hervorbringt, sondern auch das Erinnern berührt.

In der modernen Heilkunde kennt man einen Wirkstoff, der einst aus Schneeglöckchen-Arten gewonnen wurde – Galanthamin, so nennt man ihn. Er vermag, das Verweilen bei Gedanken zu verlängern, das Verblassen zu verlangsamen. In bestimmten Arzneien wird er heute verwendet, um Menschen zu begleiten, deren Gedächtnis sich langsam verändert – etwa bei Formen von Demenz oder Alzheimer. Ein stiller Helfer, der das Erinnern ein wenig stützt. Doch das Schneeglöckchen selbst ist kein Heilmittel, und seine Zwiebel enthält nur Spuren dieser Substanz. Es ist nicht dazu da, gepflückt oder verarbeitet zu werden. Vielmehr steht es da – still und weiß – als Zeichen. Als leiser Gruß an jene, die sich auf den Weg machen, durch Nebel und Vergessen hindurch. Als Erinnerung daran, dass auch das Zarte eine Wirkung hat.

Vielleicht ist es gerade dieser Gedanke, der uns berührt: Dass die erste Blume des Jahres nicht laut ist, nicht bunt, sondern still und treu. Und dass in dieser Stille eine Kraft liegt, die uns begleitet – durch die Tage, durch die Jahre, durch das, was bleibt.

### **Ein stiller Anfang – Vom Blütenjahr zum Seelenweg**

Wenn das Schneeglöckchen sich zeigt, beginnt etwas, das wir alle kennen. Das Gartenjahr hebt an, wie jedes Jahr: Narzissen, Tulpen, Sommerblumen – vertraute Reihenfolge, vertrauter Duft. Und doch liegt in diesem kleinen Weiß etwas, das über das Bekannte hinausweist.

Denn das Schneeglöckchen ist nicht nur der Anfang von etwas Wiederkehrendem. Es kann auch der Anfang von etwas ganz Neuem sein. So zart, so unscheinbar, dass man es leicht übersieht – und doch ein deutliches Zeichen: Jetzt beginnt etwas. Vielleicht nicht laut, vielleicht nicht sichtbar. Aber spürbar.

Gerade hier, in einem Haus, das das Leben in seiner ganzen Tiefe begleitet, darf dieser Gedanke Raum bekommen. Dass mit dem Schneeglöckchen nicht nur das Blütenjahr anfängt, sondern auch eine Bewegung in der Seele beginnen kann. Und dass das Neue, das sich zeigt, nicht immer benannt werden muss. Es kann auch ein Übergang sein – von einer Lebensform in eine andere, von einem vertrauten Rhythmus in ein unbekanntes Licht.

In der anthroposophischen Sicht ist der Tod kein Ende, sondern ein Übergang. Die Seele verlöscht nicht, sie geht weiter – in einen anderen Bereich, in eine neue Bewegung. Vielleicht ist das Schneeglöckchen auch dafür ein Bild: für das leise Eintauchen in etwas, das wir noch nicht kennen, aber das uns ruft. Nicht mit Worten, sondern mit einem stillen Weiß im Schnee.



So steht es da – das Schneeglöckchen. Nicht laut, nicht drängend, sondern in stiller Präsenz. Es ist der Anfang, der sich nicht aufdrängt, sondern sich zeigt, wenn man hinsieht. Eine Schwelle zwischen dem, was war, und dem, was kommen will. Zwischen Winter und Frühling, zwischen Ruhe und Bewegung, zwischen Abschied und Neubeginn.

Es trägt das Wiederkehrende in sich – den vertrauten Rhythmus der Jahreszeiten, die Sicherheit, dass nach der Kälte wieder Wärme kommt, nach dem Dunkel wieder Licht. Und zugleich weist es über das Bekannte hinaus: auf das ganz Neue, das sich nicht benennen lässt, das sich erst im Gehen erschließt. Vielleicht ist es genau das, was uns berührt – dass in dieser kleinen Blume beides wohnt: die Erinnerung und die Verheißung, das Vergangene und das Kommende.

So wird das Schneeglöckchen zum Zeichen. Für das Leben, das sich wandelt. Für die Seele, die weitergeht. Für das Licht, das sich zeigt – nicht grell, sondern leise. Und für die Hoffnung, dass jeder Anfang, so zart er auch sein mag, eine Kraft in sich trägt, die uns weiterführt.





Es treibt der Wind im Winterwalde  
die Flockenherde wie ein Hirt  
und manche Tanne ahnt, wie balde  
sie fromm und lichterheilig wird,  
und lauscht hinaus. Den weißen Wegen  
streckt sie die Zweige hin – bereit,  
und wehrt dem Wind und wächst entgegen  
der einen Nacht der Herrlichkeit.

Rainer Maria Rilke

Quelle: pinterest

Die Mitarbeitenden der Ederhöhe wünschen Ihnen, Ihren Familien und Freunden ein gesegnetes und friedliches Weihnachtsfest sowie ein gesundes und glückliches neues Jahr!

Impressum:

Druck jeweils Ostern, Johanni, Michaeli, Weihnachten

Abgabetermin für die nächste Ausgabe: 19.03.2026