

# caritas *Konkret*

DAS MAGAZIN DES CARITASVERBANDES FÜR DIE STADT KÖLN E.V.



für köln



Friedensarbeit  
der Caritas Köln  
**Frieden beginnt  
bei mir**  
#friedenbeginnt



Stefanie Gosejohann aus dem Caritasverband Köln ist eines der Gesichter der bundesweiten Kampagne „Frieden beginnt bei mir“. Zum ausführlichen Interview:



03

04

11

## *Frieden*

in der Kölner Stadtgesellschaft

## *Frieden*

in den Caritas-Einrichtungen

## *Friedensstifter\*innen*

bei der Caritas Köln

## Editorial



# „Frieden beginnt bei mir“

lautet das Motto der diesjährigen Caritas-Jahreskampagne. Daher befasst sich auch diese Ausgabe der „Caritas konkret“ mit dem Schwerpunkt, der aktueller und im Wunsch nicht eindringlicher sein könnte als derzeit.

**I**n der Vorbereitung auf einen Wortgottesdienst zum Thema fiel mir diese Geschichte in die Hände:

Da ging ein alter Mann über einen freien Platz. Er beobachtete eine Gruppe Kinder, die offensichtlich Krieg spielten. Mit Stöcken und gellenden „Päng-Päng“-Schreien rannten sie aufeinander los. Auch ganz Kleine waren dazwischen. Nachdenklich stand der Mann eine Weile in der Nähe, dann ging er entschlossen auf die Gruppe zu und sagte bittend: „Spielt doch nicht Krieg, Kinder!“ Der bittende Klang seiner Stimme machte die Kinder betroffen. Sie zogen sich an eine Mauer zurück, berieten eine Weile miteinander, dann kamen sie wieder zu dem Mann, der immer noch dastand, als hoffe er auf etwas, und ein Kind fragte: „Wie spielt man Frieden?“

Niemand kann mit Blick auf die aktuelle Weltlage bestreiten, dass man nicht früh genug mit der Erziehung zum Frieden beginnen kann. Schon im Sandkasten oder noch früher müsste klar sein, dass sprichwörtlich ohne Frieden alles nichts ist! Dass Friedensarbeit zugleich nicht nur das Projekt einiger amtlich beauftragter Expert\*innen sein kann.

Wir können nun allerdings nicht mehr übersehen, dass aktuell die Ideale verrutschen. Es ist nicht allein die quantitative Wucht der Kriegsbilder, die unseren Alltag – traurig, aber notwendig – prägt. Es ist auch eine zunehmende Veralltäglichung des Militärischen in unseren Debatten.

In diesen Zeilen steckt kein politisches Votum. Es geht lediglich um die besorgniserregende Beobachtung einer zunehmenden Normalisierung von Begriffen, die zumindest in meinem Vokabular einmal keine Rolle gespielt haben. Es ist zur Normalität geworden, dass der Krieg im Alltag eine gewichtige Rolle spielt. Die Welt, in der unsere Kinder aufwachsen, sie ist kein friedlicher Ort.

Aber – auf zwei Aspekte darf hingewiesen werden: Aus christlicher Sicht ist es im Sinne Jesu die Haltung par excellence: Jene Verhältnisse infrage zu stellen, an die wir uns gewöhnt haben! Sich nicht mit einem Recht des Stärkeren abzufinden, nur weil dies die einfachste Lösung ist. Vehement zu protestieren, wenn die Spiralen der Gewalt sich so mächtig weiterdrehen, dass irgendwann niemand mehr weiß, was die Alternative dazu sein könnte.

Hier kommen als zweiter Aspekt die Kinder ins Spiel. Sie sind Hoffnungsträger\*innen für das Neue, Unerwartete. Ihnen sollte das Vertrauen entgegenkommen, es besser zu machen. Jede kindliche Bewegung zur Veränderung verdient Offenheit und Wohlwollen.

Vielleicht bleibt dem alten Mann in der Geschichte am Ende nur das Eingeständnis, dass er nicht weiß, wie man Frieden spielt, weil er es nicht gelernt hat. Die Kinder aber, sie könnten es neu erlernen. Vielleicht ist er aber auch einer der vielen älteren Menschen, die genau wissen, wie man eine friedliche Lebenseinstellung kultivieren könnte. Es hat ihn nur lange niemand mehr danach gefragt.

**//Tim Schlotmann/Stab Seelsorge  
und christliche Identität – Caritaspastoral**

## Impressum

Herausgeber, V.i.S.d.P.:  
Caritasverband für die Stadt Köln e.V.  
Peter Krücker,  
Sprecher des Vorstandes  
Bartholomäus-Schink-Str. 6,  
50825 Köln  
www.caritas-koeln.de  
www.facebook.com/caritaskoeln  
www.instagram.com/caritas.koeln  
www.blog-caritas-koeln.de  
www.caritas-wegweiser-koeln.de

**Gesamtedaktion:**  
Ellen Bertke, Nikola Plettenstein;  
Tel: 0221 95570-237,  
oeffentlichkeitsarbeit@caritas-koeln.de

**Redaktionsteam:**  
Ellen Bertke, Nils Freund,  
Matthias Grote, Nikola Plettenstein,  
Susanne Rabe-Rahman

**Autor\*innen dieser Ausgabe:**  
Katerina Aleksieva, Maristella Angioni,  
Jan Besting, Baris Groos, Nils Freund,  
Raphael Kösters, Jutta Kühle, Peter Krücker,  
Gesche Kyabu, Nikola Plettenstein, Robert  
Schlappal, Tim Schlotmann, Tim Westerholt

**Fotos:**  
Caritasverband Köln, alle weiteren Bilder  
mit Credits direkt am Foto

**Auflage:** 4000

**Druck:** cariprint/Caritas Wertarbeit  
Heinrich-Rohmann-Str. 13  
50829 Köln  
Tel: 0221 379549-02  
E-Mail: info@caritas-wertarbeit.de  
Druck auf 100%-Recycling-Papier

**Gestaltung:**  
www.mareilebusse.de  
Die nächste Caritas Konkret erscheint  
im November 2024.

**Redaktionsschluss:** 10. Mai 2024

# Unser Beitrag für eine demokratische und friedvolle Stadtgesellschaft

**A**ls Caritasverband für die Stadt Köln teilen wir die Vorstellung einer offenen, demokratischen, rechtsstaatlichen, solidarischen und auf Wahrung der Menschenrechte basierenden Gesellschaft, in der jeder Mensch ein Recht auf ein menschenwürdiges Leben hat. Wir sehen unsere Aufgabe darin, den Menschen unabhängig von Herkunft, Status, Geschlecht, sexueller Identität, Alter, Leistung, Religion oder anderer Merkmale mit Liebe und Achtung zu begegnen. Immer und überall.

Diese Vorstellung steht im Gegensatz zu aktuellen populistischen, nationalistischen, rassistischen und antidemokratischen Strömungen, die die Spaltung und Verunsicherung der Gesellschaft vorantreiben und das friedliche Zusammenleben gefährden.

Was können wir nun konkret tun und was tun wir bereits, um einen Beitrag für den Frieden in der Kölner Stadtgesellschaft zu leisten?

Mit unserer Arbeit sind wir nah bei den hilfesuchenden Menschen und ihren Nöten. Beispielsweise in unseren Beratungsstellen sowie in der Arbeit mit Jugendlichen und Senior\*innen. Wir können dabei helfen, dass soziale Nöte und Problemlagen überwunden werden. Zugleich sind wir in unsicheren und verunsichernden Zeiten ein verlässlicher Partner: Wir stehen verlässlich an der Seite der Menschen in Not, wir bieten verlässliche Strukturen und Angebote, wir verhalten uns verlässlich fair gegenüber Kund\*innen und Finanzierer\*innen unserer Arbeit.



In Gesprächen mit Klient\*innen und ihren Angehörigen, aber auch mit Kolleg\*innen und in der Nachbarschaft unserer Einrichtungen werden beizeiten auch politische Nöte thematisiert. An dieser Stelle können wir aktiv dazu beitragen, Ängste zu zerstreuen, die den Nährboden für Populismus und Spaltungsrhetorik bilden. Damit schaffen wir Zuversicht und Sicherheit.

Wir müssen aufzeigen, dass es Lösungen für schwierige Problemlagen gibt und dass diese Auswege nicht darin bestehen, andere als Sündenbock zu verurteilen oder Hass zu schüren.

Zudem bietet unser Caritasverband einen Raum, um sich aktiv für eine demokratische und friedvolle Gesellschaft einzusetzen. So engagieren wir uns beispielsweise bei der Initiative „Köln stellt sich quer“ oder im Rahmen der Kampagne der Liga Köln „Köln bleib(t) sozial! – I(i)ebenswert & vielfältig“.

An der Seite vieler anderer Organisationen und Menschen erheben wir öffentlich unsere Stimme für die Idee einer solidarischen Gesellschaft – egal, ob über Demonstrationen, in Diskussionsrunden oder Social-Media-Postings. Immer senden wir dabei ein wichtiges Signal. Frieden beginnt bei uns selbst. Der demokratische Weg wird von uns selbst gestaltet und vorgelebt.

Frieden wird in unserer täglichen Arbeit vor Ort in Köln erfahrbar: Nämlich dann, wenn wir Vorurteile überwinden, uns für demokratische Werte und Gerechtigkeit einsetzen, den Dialog mit Menschen suchen, ihnen Ängste nehmen und Brücken bauen.

//Peter Krücker/Sprecher des Vorstands



## Frieden beginnt bei deiner Stimme

In diesem Jahr stehen wichtige Wahlen an: ein neues EU-Parlament wird gewählt, sowie neue Landtage in Thüringen, Sachsen und Brandenburg und kommunale Vertreter\*innen in acht Bundesländern. Der Deutsche Caritasverband und die Caritas Köln rufen dazu auf, wählen zu gehen, sich gegen Extremismus zu positionieren und die demokratische Grundordnung zu stärken. Jede Stimme zählt!



Friedensbekenntnis  
des Deutschen  
Caritasverbandes

# Was tun wir für gesellschaftlichen Frieden?

Es gibt viele Möglichkeiten, für gesellschaftlichen Frieden einzutreten. Wie die Caritas Köln dies mit Leben füllt, zeigen wir in dieser Ausgabe mit Beispielen aus den unterschiedlichsten Bereichen. Insgesamt sind über 2.000 Mitarbeitende und mehr als 800 ehrenamtlich engagierte Menschen in der Caritas Köln Friedensstifter\*innen in den über 80 Einrichtungen.

Caritas-Integrationsagenturen und Antidiskriminierungsstelle

## Dissen? Mit mir nicht!

**W**ir, die Mitarbeiter\*innen der Caritas-Integrationsagenturen und der Antidiskriminierungsstelle, setzen viele unterschiedliche Aktionen für Demokratie und gesellschaftlichen Frieden um. Am wichtigsten ist uns dabei, viele Menschen mit einzubeziehen. Denn nur gemeinsam schaffen wir es!

Seit vielen Jahren führen wir den Wettbewerb „Dissen – mit mir nicht!“ durch. Wir laden Kinder und Jugendliche dazu ein, sich kreativ mit den Themen Rassismus und Diskriminierung auseinanderzusetzen. Ziel ist es, das Thema im Unterricht und in den Jugendeinrichtungen aufzugreifen, um Jugendliche und Kinder, aber auch Lehrer\*innen und an Jugendeinrichtungen Tätige sowie die Kölner Öffentlichkeit für Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen der jungen Menschen zu sensibilisieren.

Kindern und Jugendlichen wird Raum gegeben, über eigene Erfahrungen zu berichten, Lösungsstrategien vorzuschlagen und/oder andere Kinder und Jugendliche zu empowern. Ob gegen Rassismus und/oder Diskriminierung aufgrund des Geschlechts, der sexuellen Orientierung oder Identität, aufgrund des Alters oder einer Behinderung, des sozialen Status oder der Religion: Die Kinder und Jugendlichen haben vielfältige Möglichkeiten, ihre Eindrücke in den Wettbewerb einzubringen.

Die Ergebnisse sind vielfältig, kreativ und spannend: von Videos, Bildern, Social-Media-Auftritten bis zu Texten, Geschichten, Songs und Rap sind die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen absolut in ihrem Element.

Demokratie- und Friedensbildung sowie aktives Mitmachen, mit Methoden und Instrumenten, die den Kindern und Jugendlichen Spaß machen: Das motiviert jedes Jahr mehr als 500 Teilnehmer\*innen, am Wettbewerb mitzumachen. Bei der großen öffentlichen Abschlussveranstaltung werden die Beiträge präsentiert, zum Teil sogar auf der Bühne, und die Siegerbeiträge prämiert. Dank unterschiedlicher Sponsor\*innen können alle Beiträge einen kleinen Preis mitnehmen, meist Gutscheine für gemeinsame Aktionen im Klassen- oder Jugendgruppenverband.

Die Veranstalter\*innen haben unterschiedliche Positionierungen und bei der Auswahl der Jury und des Awareness-Teams wird darauf geachtet, dass darüber hinaus auch Menschen mit Mehrfachdiskriminierung beteiligt werden.

// **Maristella Angioni/Leitung Caritas-Integrationsagenturen und Antidiskriminierungsstelle**



„ Wir laden Kinder und Jugendliche dazu ein, sich kreativ mit den Themen Rassismus und Diskriminierung auseinanderzusetzen.“



Caritas Beratungsdienste für Eingewanderte und Geflüchtete

## Ein bisschen Frieden ...

**F**arhad U. ist 2021 aus Afghanistan geflohen. Als ehemaliger Mitarbeitender eines Subunternehmens, das Transporte für die westlichen Militärs durchführte, blieb ihm nach deren überhastetem Rückzug und der folgenden Machtübernahme der Taliban nichts anderes übrig.

„Frieden beginnt bei mir“, liest er an Beratungstür im Caritas-Zentrum Kalk und muss müde lächeln. Ich kann ihn verstehen. Wo liegt der soziale Frieden für Farhad? In den schlaflosen Nächten, voller Sorge um seine Kinder und Ehefrau, die papierlos und diskriminiert im afghanischen Nachbarland Iran leben müssen? In der Sorge, dass sein nun anderthalb Jahre andauerndes Asylverfahren vielleicht keinen guten Ausgang nehmen wird? In der Ohnmacht, nun bald drei Jahre der Lebenszeit seiner heute nicht mehr ganz so kleinen Kinder verpasst zu haben? Oder im gesellschaftlichen Druck, den er hier verspürt, weil er mitbekommen hat, dass Deutschland Geflüchteten verbieten möchte, Geld ins Ausland zu überweisen, und Europa gleichzeitig seine Grenzzäune noch höher ziehen will?

Farhad erhält hier monatlich 204 Euro. Ja, seine Flüchtlingsunterkunft wird noch dazu finanziert und die Summe gilt als sein „persönlicher Bedarf“. 50 Euro überweist er hiervon jedoch monatlich

an seine Familie. Weitere 50 Euro gehen an seinen Anwalt, der ihn im Asylverfahren unterstützt. Es bleiben ihm monatlich 104 Euro – für alles. Er redet mittlerweile nicht mehr gerne darüber, dass er seine Frau und Kinder unterstützt. Er hat das Gefühl, dies sei hier nicht gewünscht, ja, fast schon illegal.

Die inneren und äußeren Herausforderungen Farhads sind gewaltig und kaum nachzufühlen. Und dennoch ist die Flüchtlingsberatung der Caritas für ihn ein Ort des seltenen Friedens.

Einer der wenigen Orte, an dem er nicht mehr misstrauisch sein muss, weil auch ihm dort nicht misstraut wird. Vielleicht sind es gerade die kleinen und wenigen Selbstverständlichkeiten, die ihn immer wieder die Beratung aufsuchen lassen: Eine zugewandte, menschliche Haltung, spürbare Parteilichkeit und unentgeltliche Hilfsbereitschaft, Empathie und ein unaufgeregtes Auffangen und Sortieren. Farhad hat begriffen, dass sozialarbeiterische Flüchtlingsberatung keine Gesetze verändern kann, keine nationalen Grenzen niederreißt und auch keine Gewähr für ein positives Asylverfahren bietet. Schön wäre es. Aber sie ist eine Mitstreiterin und steht auf seiner Seite – nur deswegen kann sich Farhad hier öffnen. Es gibt keinen anderen Ort für ihn in Köln, wo das so ist.

Die Caritas Beratungsdienste für Eingewanderte und Geflüchtete stiften Frieden – auch denen gegenüber, die bereits in Deutschland leben. Mitten im Veedel, ob in Porz, Kalk, Meschenich, Chorweiler, also dort, wo Menschen mit Flucht- und Einwanderungsgeschichte oftmals als erstes landen, moderieren und vernetzen sie. Sie bringen Menschen in Kontakt, fördern Verständnis füreinander und wirken so Hass und Ausgrenzung entgegen.  
//Tim Westerholt/Leitung Leistungsbereich Integration und Beratung

„ Vielleicht sind es gerade die kleinen und wenigen Selbstverständlichkeiten, die ihn immer wieder die Beratung aufsuchen lassen: Eine zugewandte, menschliche Haltung, spürbare Parteilichkeit und unentgeltliche Hilfsbereitschaft, Empathie und ein unaufgeregtes Auffangen und Sortieren.



### Weitere Informationen

Beratung für geflüchtete Menschen bei der Caritas Köln



Tim Westerholt und Katerina Aleksieva möchten mit ihren Kolleg\*innen einen Ort des Friedens für geflüchtete Menschen schaffen.

## Verständnis für eigene Kultur als Verbindung zu zwei erlebten Heimaten

Die Förderung von Mehrsprachigkeit stärkt den Austausch zwischen als deutsch empfundenen und weiteren Kulturen und die gegenseitige Toleranz, wie das Beispiel des herkunftssprachlichen Unterrichts in der bulgarischen Schule „Az buki Vedi“ zeigt.

Für 212 Schüler\*innen und 90 Kinder im Kindergartenalter aus Köln und der Region klingelt die Schulglocke auch samstags: Denn ab 8 Uhr beginnt der herkunftssprachliche Unterricht in der bulgarischen Schule „Az buki Vedi“ in den Räumlichkeiten des Caritas-Zentrums in Köln-Kalk. Seit bald 15 Jahren lernen Kinder, die oder deren Eltern in Bulgarien geboren sind, hier bulgarisch. Neben dem Sprachunterricht werden sie auch in Literatur und Landeskunde unterrichtet.

Die Bedeutung des herkunftssprachlichen Unterrichts für die bulgarische Gemeinschaft in Köln ist enorm. In einer Zeit, in der die Mobilität von Menschen über Grenzen hinweg zunimmt, ist die Beschäftigung mit Fragen der individuellen kulturellen Identität relevant wie nie.

Die bulgarische Gemeinschaft in Köln hat in den letzten Jahrzehnten stetig zugenommen. Viele Bulgar\*innen kamen in den 1990er Jahren als Arbeitsmigrant\*innen nach Deutschland, seit 2014 ist aufgrund der Ausweitung der Arbeitnehmerfreizügigkeit auf Arbeitnehmer\*innen die Zuwanderung nochmals kräftig gestiegen. Die bulgarische Diaspora in Köln hat seither ein reiches kulturelles und soziales Leben und einen selbstbewussten Umgang mit der eigenen kulturellen Identität und ihrer Herkunftssprache entwickelt.

Die bulgarische Schule „Az buki Vedi“ und weitere Aktivitäten des gleichnamigen Vereins leisten hierzu einen erheblichen Beitrag. Der Herkunftsunterricht ermöglicht es den bulgarischen Kindern und Jugendlichen, eine ihrer Familiensprachen zu erlernen und zu pflegen. Der Spracherhalt ist dabei wichtig, um die Kommunikation mit ihren Familien in Bulgarien aufrechtzuerhalten und die Sprachkenntnisse zu vertiefen. Der Unterricht vermittelt den Schüler\*innen aber auch ein tiefes Verständnis für als „bulgarisch“ wahrgenommene Kultur, Geschichte und Traditionen.

Dies fördert das (trans-)kulturelle Bewusstsein und stärkt die Verbindung zu den erlebten zwei Heimaten. Der Sprachunterricht dient auch dazu, die Integration der bulgarischen Gemeinschaft in Köln zu erleichtern, indem er den Schüler\*innen die Möglichkeit gibt, ihre Identität als Bulgar\*innen in Deutschland zu festigen. Auch wenn es paradox klingt: Das hilft dabei, das Gefühl der Zugehörigkeit in der hiesigen Gesellschaft zu stärken und gibt eine Gewissheit, die transkulturelle



Zugehörigkeit selbstbewusst vertreten zu können.

In einer postmigrantischen Gesellschaft wie Köln ist es wichtig, den herkunftssprachlichen Unterricht im Kontext der sich wandelnden Migrationsdynamiken zu betrachten. Nicht zuletzt entsteht dadurch eine Plattform für den Austausch zwischen als deutsch empfundenen und weiteren Kulturen, die das Verständnis und die Toleranz zwischen den Gemeinschaften begünstigt.



Die Stärkung kultureller Identitäten und die erfolgreiche Integration sind Prozesse, die sich gegenseitig unterstützen, denn der interkulturelle Dialog trägt alltäglich zur Vielfalt, zum kulturellen Reichtum und damit zum friedlichen Zusammenleben in Köln bei.  
//Katerina Aleksieva/Leitung Caritas-Vielfaltszentren in Kooperation mit dem Zentrum für Mehrsprachigkeit und Integration ([www.zmi-koeln.de](http://www.zmi-koeln.de))

„ Die Bedeutung des herkunftssprachlichen Unterrichts für die bulgarische Gemeinschaft in Köln ist enorm.

## Gemeinsame Verantwortung aller Beteiligten

Wie lebt man das große Wort „Frieden“ in der täglichen Altenpflege? Welche Herausforderungen gibt es, wie können Lösungen aussehen? Jan Besting, Fachdienstleitung Pflege und Soziale Betreuung im CAZ St. Josef-Elisabeth, gibt Beispiele aus der stationären Pflege.

**D**er Alltag in einer stationären Einrichtung der Altenhilfe ist von unterschiedlichen Herausforderungen geprägt. Für Bewohner\*innen kann unter anderem der Verlust körperlicher und geistiger Fähigkeiten belastend sein, aber auch die Anpassung an ein Leben in ungewohnter Umgebung und das Zusammenleben mit Menschen, deren Nähe man sich nicht ausgesucht hat. Für die Mitarbeitenden wiederum zählen Zeitdruck, Personalmangel, Arbeit im Schichtdienst oder physische und psychische Belastungen – auch bedingt durch einen zunehmenden Anteil von Bewohner\*innen mit herausfordernden Verhaltensweisen – zu den Herausforderungen in ihrem Alltag.

„ Für uns ist zentral, dass alle Mitarbeitenden – unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrer Rolle im Team – offen, wohlwollend und respektvoll miteinander umgehen, um Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden. Auch eine gute Portion Humor hilft.

Wie können die Beteiligten unter diesen Umständen ein friedvolles Miteinander gewährleisten? Ein zentraler Baustein ist eine gute Kommunikation. Täglich arbeiten wir im Caritas-Altenzentrum St. Josef-Elisabeth in einem Team aus 145 Mitarbeitenden – und sind nicht nur in unterschiedlichen Bereichen wie Pflege, Hauswirtschaft, Betreuung, Verwaltung und Haustechnik tätig, sondern stammen auch aus vielen verschiedenen Ländern mit Wurzeln u.a. in der Türkei, in Griechenland, Kolumbien, Armenien, den Philippinen, Marokko, Tunesien, Syrien, Indien, Uganda, Brasilien, Kasachstan, Polen, Rumänien, Kroatien, Italien, im Kosovo, in der Dominikanischen Republik, in Sri Lanka, Kamerun, Angola, Eritrea und im Kongo.



Die Vielfalt der kulturellen Hintergründe, die sprachlichen Hürden und die Herausforderungen des Arbeitsalltags können einerseits zu Spannungen und Konflikten führen, andererseits stellt diese Vielfalt aber oft auch eine Bereicherung dar und trägt zur positiven Atmosphäre bei. Für uns ist zentral, dass alle Mitarbeitenden – unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrer Rolle im Team – offen, wohlwollend und respektvoll miteinander umgehen, um Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden. Auch eine gute Portion Humor hilft oft schon, gemeinsam besser mit den vielen kleinen und großen Herausforderungen umgehen zu können. Über die Kommunikation hinaus stärkt auch die Bereitschaft, sich gegenseitig zu unterstützen, gemeinsam Lösungen zu finden und z.B. bei personellen Engpässen und Anfragen zum Dienstaustausch auszuhelfen, den Zusammenhalt.

Was das Zusammenleben der Bewohner\*innen betrifft, ist zu beobachten, dass mit dem zunehmenden Anteil demenzkranker Bewohner\*innen auch das Konfliktpotenzial steigt. Mangelndes Verständnis von Bewohner\*innen für das Verhalten desorientierter Mitmenschen sind leider ebenso präsent wie verbale und auch gar körperliche Gewalt von Bewohner\*innen gegenüber Mitarbeitenden oder anderen Bewohner\*innen. Während die Mitarbeitenden die Möglichkeit durch Schulungen den Umgang lernen bzw. in Fallbesprechungen schwierige Situationen reflektieren können, ist es für viele Bewohner\*innen schwer, mit solchem Verhalten umzugehen.

Umso wichtiger ist deshalb, jeden Tag und immer wieder für Verständnis zu werben, über bestimmte Krankheitsbilder aufzuklären und Konflikte zu schlichten, um den Frieden im Alltag eines Altenheims zu bewahren und eine positive Atmosphäre zu schaffen. Das ist eine gemeinsame Verantwortung aller Beteiligten.

//Jan Besting/Fachdienstleitung Pflege und Soziale Betreuung im CAZ St. Josef-Elisabeth

## Hilfe für den Weg zum inneren Frieden

In einer Welt, die von Unruhe, Konflikten und Stress geprägt ist, kann es schwierig sein, inneren Frieden zu finden. Frieden ist nicht einfach nur „im Großen“ das Fehlen von äußeren Konflikten, sondern auch ein Zustand des inneren Gleichgewichts und der Harmonie. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen kann dieser Frieden mitunter schwer zu erreichen sein. Soziale Beziehungen und Selbstbild können von direkten Krankheitssymptomen, aber auch von Folgeproblemen wie Stigmatisierung, Zukunftsängsten, Rückzug oder Beziehungsabbruch beeinträchtigt sein – bis hin zu extremen Situationen von Einsamkeit, Mittellosigkeit, Wohnungsverlust oder Suizidalität.

Hier setzt unsere Arbeit als Sozialpsychiatrisches Zentrum an: „Frieden beginnt bei mir“ drückt aus, worum es in unserer täglichen Arbeit geht. Wir glauben fest daran, dass der Weg zum Frieden bei jedem einzelnen von uns beginnt und dass wir zum Beispiel durch unsere Dienste einen wichtigen Beitrag dazu leisten können.

Unsere Beratungsstelle, Tagesstätte, psychiatrische Pflege und die ambulanten Hilfen zum selbständigen Wohnen bieten geschützte Räume, in denen Betroffene und ihre Angehörigen offen über ihre Ängste, Sorgen und Herausforderungen sprechen können. Wir hören zu, ohne zu urteilen und erarbeiten gemeinsam, stets an Lösungen orientiert, nächste Schritte, Ziele, Unterstützung und praktische Hilfen für Wege aus Krisen und Störungen.

Ein zentraler Aspekt unserer Arbeit besteht darin, Menschen dabei zu helfen, ihre eigenen Ressourcen und Stärken zu erkennen und zu nutzen. Indem wir Menschen ermutigen, Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu übernehmen und positive Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen, fördern wir die Entwicklung eines inneren Friedens, der unabhängig von äußeren Umständen besteht – ohne diese zu ignorieren, wenn sie Barrieren darstellen.

Darüber hinaus bieten wir auch Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen Unterstützung an. Oft fühlen sie sich überfordert, hilflos oder schuldig und brauchen einen sicheren Ort, um ihre Gefühle zu



Foto: freepik

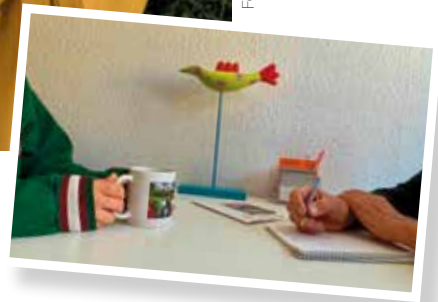
teilen und Unterstützung zu erhalten. Durch unsere Beratung helfen wir ihnen, besser mit der Situation umzugehen, Grenzen zu setzen und für sich selbst zu sorgen, was letztendlich zu einem harmonischeren Zusammenleben führen kann.

Ein weiterer wichtiger Aspekt unserer Arbeit ist die Sensibilisierung für psychische Gesundheit in der Gesellschaft. Indem wir über psychische Erkrankungen aufklären, Vorurteile abbauen und ein unterstützendes Umfeld schaffen, tragen wir dazu bei, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen nicht länger stigmatisiert werden und Zugang zu den Ressourcen erhalten, die sie benötigen, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Und schließlich fördern wir eine Vernetzung medizinischer, sozialer und Selbsthilfen, damit Ansätze zur Genesung und Stärkung nicht aneinander vorbei laufen.

Frieden ist ein Prozess, der Zeit, Geduld und Engagement erfordert. Durch unsere Arbeit als Zentrum für Menschen mit psychischer Erkrankung und ihre Angehörigen tragen wir dazu bei, diesen Prozess zu unterstützen und den Weg zum „Mikro-Frieden“ zu ebnet. Frieden beginnt bei jedem von uns. Und wir sind stolz darauf, einen Beitrag dazu zu leisten, dass er Wirklichkeit wird.

//Robert Schlappal/  
Leiter SPZ Innenstadt



„ Wir hören zu, ohne zu urteilen und erarbeiten gemeinsam, stets an Lösungen orientiert, nächste Schritte, Ziele, Unterstützung und praktische Hilfen für Wege aus Krisen und Störungen.“



## Lernen, Konflikte zu lösen

Was ist eigentlich das Gegenteil von Frieden? Ist es, wie weithin angenommen, der Konflikt? Oder ist es nicht vielmehr erst die Gewalt?

**K**onflikte gelten in unserer Gesellschaft als nicht wünschenswert und sollten bestenfalls generell vermieden werden. Aber ist das überhaupt realistisch? Mein Arbeitsalltag als Gewaltschutzbeauftragte für die Wertarbeit und als Präventionsfachkraft für das Geschäftsfeld der Teilhabe beantwortet mir diese Frage ganz eindeutig mit Nein. Konflikte gehören zum menschlichen Zusammenleben untrennbar dazu. Ich behaupte sogar, sie sind notwendig. Darum ist es mir wichtig, Konflikte zunächst einmal neutral zu betrachten. Sozusagen als eine Energie, die dadurch entsteht, dass verschiedene Emotionen aufeinandertreffen und sich, physikalisch gesprochen, aneinanderreiben.

In meiner Arbeit geht es mir darum, zu verstehen, wie ein Konflikt so bewältigt werden kann, dass sich diese Energie entlädt, ohne dass Gewalt entsteht. Wie können wir das lernen? Was müssen wir dafür tun und was ist schief gegangen, wenn es durch einen Konflikt doch zu Gewalt gekommen ist? Welche Be-

dürfnisse wurden z.B. nicht gesehen und wie kann ich dies als pädagogische Fachkraft zukünftig besser unterstützen?

Sich mit diesen Fragen zu beschäftigen, ist für mich aktive Friedensarbeit.

Wenn wir es schaffen, uns ernsthaft damit auseinander zu setzen, achtsam zu werden für unerfüllte Bedürfnisse, seelische und emotionale Not, bei anderen, aber auch in uns selbst, kann es gelingen, die Energie eines Konfliktes umzulenken in etwas Positives, in Entwicklung und Erkenntnis und in ein besseres Miteinander und Verbundenheit.

//Gesche Kyabu /Präventionsfachkraft  
Behindertenhilfe im Geschäftsfeld Teilhabe

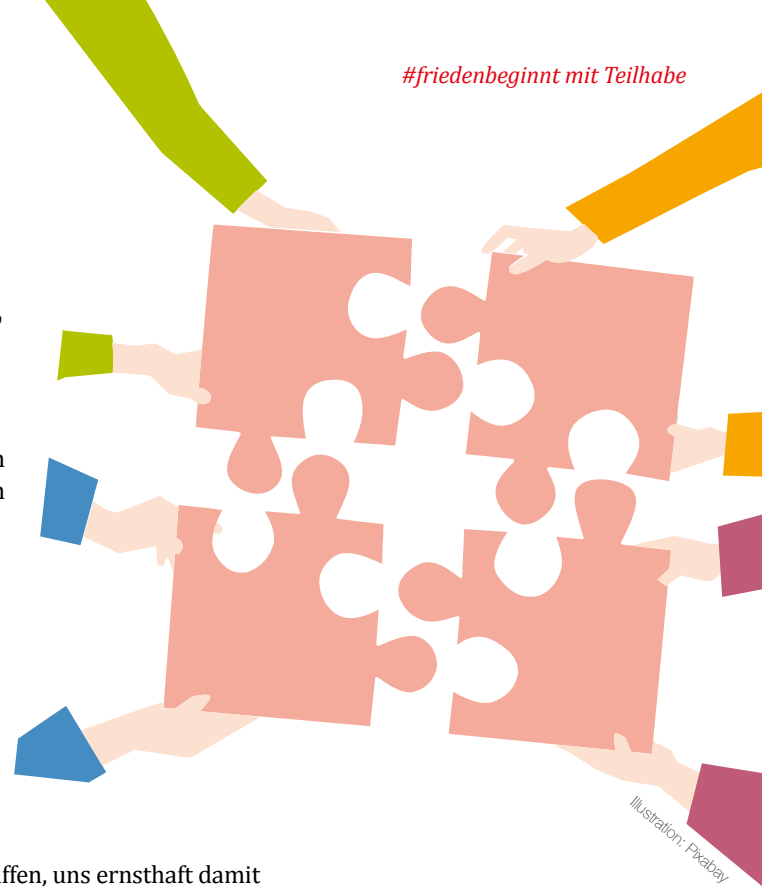


Illustration: Pixabay

## Was Frieden für den Werkstatttrat der Caritas Wertarbeit bedeutet

**D**er Werkstatttrat der Caritas Wertarbeit ist ein Selbstvertretungsgremium, das die Interessen der Beschäftigten in der Werkstatt vertritt. Er trifft sich regelmäßig, dabei werden zum Beispiel Beschwerden oder Anliegen von Beschäftigten bearbeitet. Außerdem wird der Werkstatttrat in alle Entscheidungen der Leitung, die Beschäftigte betreffen, miteinbezogen, zum Beispiel in die Ausschüttung des Weihnachtsgeldes oder in die Erstellung des Gewaltschutzkonzeptes.

„Frieden ist im Alltag manchmal schwer zu finden. Man ärgert sich über die Nach-

bargruppe oder die nervige Klingel. Die Nachrichten sind voll mit Dingen, die auf der Welt passieren. Man kann das alles gar nicht verstehen und fühlt sich hilflos. Aber Frieden ist ein Wunsch von jeder/jedem. Manchmal ist Frieden auf der Arbeit ganz klein: Eine Kaffeepause mit Kolleg\*innen oder der leckere Kuchen von der Hauswirtschaft. Man sollte öfter genau hinschauen und kleine Friedensmomente genießen.“

//Werkstatttrat der Caritas-Wertarbeit



# Sichtbare Zeichen für den Frieden

„Frieden beginnt bei mir“ lautet das deutschlandweite Caritas-Motto 2024. Als Caritas Köln sind wir sehr gerne Teil dieser wertvollen und wichtigen Kampagne und haben in den letzten Monaten bereits sichtbare Zeichen gesetzt sowie Kampagnen des DCV und DiCV unterstützt.

## Caritas Jahreskampagne

Im Januar brachte Vorstandssprecher Peter Krücker (Foto links) das Kampagnen-Motiv an der Geschäftsstelle in Köln-Ehrenfeld an. Auch am Gut Frohnhof (Foto rechts) hängen zwei große Blow-ups. Zudem hat der Diözesan-Caritasverband (DiCV) die Fotos im Kölner Raum sichtbar gemacht.



Beim Jahresempfang der Caritas Köln und der Fachverbände konnten die Gäste ein Friedensfoto von sich erstellen lassen und anschließend mit nach Hause nehmen.

## Musikalisches Mitmachtheater

Wie geht eigentlich Frieden? Antworten darauf gibt das musikalische Mitmachtheater „Katze und Hund, na und?“ des DiCV für Kinder im Kita-Alter – im Mai auch in zwei unserer CariKids-Kitas! Die Schauspieler Fug und Janina nehmen die Kinder mit auf eine kleine Friedensmission: Katze und Hund stellen am Ende fest, dass sie doch mehr gemeinsam haben, als sie gedacht hätten. Im Mitmachtheater laden sie die Kinder ein, sich aktiv ins Geschehen einzubringen.



Weitere Informationen finden Interessierte unter [www.friedentheater-caritasnet.de](http://www.friedentheater-caritasnet.de).



© DiCV / Martin Karski



## Sichtbare Friedens-Zeichen

Überall sichtbar ist die Kampagne auch in den Einrichtungen und Geschäftsstellen der Caritas Köln. An Fenstern (wie hier bei Renate Graffmann im Kardinal-Frings-Haus), Türen, Spiegeln oder in Aufzügen erinnern Aufkleber daran, dass Frieden mit kleinen Schritten im Alltäglichen beginnt... bei jedem und jeder einzelnen.

# Friedensstifter\*innen in der Caritas Köln

Die Caritas Köln ist ein Wohlfahrtsverband und es liegt in der Natur der Sache, dass auch unsere Mitarbeitenden ihren Teil zum Frieden beitragen wollen. Wir haben Kolleg\*innen aus den verschiedenen Geschäftsfeldern und Leistungsbereichen gefragt, wie sie mit ihrer Arbeit im Alltag Frieden stiften.



„ Ich stifte mit meiner Arbeit Frieden, indem ich mich für mehr Selbstbestimmung für Geflüchtete einsetze. Die Menschen kommen nicht nach Deutschland, weil sie Sozialleistungen erhalten wollen. Sie fliehen vor Krieg, Verfolgung, weil die Menschenrechte in ihrem Heimatland verletzt werden und ihr Leben in Gefahr ist. Ich setze mich dafür ein, dass bedürftige Geflüchtete die ihnen zustehende Unterstützung erhalten und einen würdigen Alltag leben können.“

**Zwan Karim / Leitung Perspektivberatung für Geflüchtete**



„ Indem ich mich für queere Pflege im Alter stark mache, setze ich ein Zeichen für echte Wertschätzung des Menschen, über die Toleranz hinaus.“

**Ulrich Schwarz /  
Leistungsbereichsleiter  
Stationäre Pflege**



„ Frieden beginnt bei mir, weil ich Menschen in der Beratung dabei unterstütze, wieder in eine bessere Verbindung mit sich selbst und auch mit anderen zu kommen.“

**Sandra Gerhards /  
Systemische Beraterin  
im SPZ Innenstadt**



„ Frieden stifte ich mit Empathie und Zugewandtheit, wenn ich mit Bewohner\*innen und Angehörigen ins Gespräch gehe.“

**Kerstin Heshaus /  
Einzugsberatung und Soziale Betreuung,  
Caritas-Altenzentrum St. Maternus**



## Link-Tipps

Zur Jahreskampagne bietet die Caritas Deutschland viele Möglichkeiten an, Frieden im eigenen Umfeld sichtbar zu machen. Unter [www.caritas.de/frieden](http://www.caritas.de/frieden) finden Interessierte Tipps für Frieden im Alltag, Vorschläge für Gottesdienste, Vorlagen für Plakate oder Social-Media-Aktionen und ein Foto-Tool, bei dem jede\*r ein Friedensfoto von sich erstellen kann. Mehr zur Jahreskampagne 2024: [www.caritas.de/frieden](http://www.caritas.de/frieden)

„ Ich stifte Frieden, indem ich versuche, die Perspektiven anderer wahrzunehmen und zu berücksichtigen.“

**Celina Litterscheid /  
Innovationsmanagement – Strategische  
Personalentwicklerin**



# Du willst einen Job...



Scannen -  
Job finden -  
direkt  
bewerben!

## ... der Frieden stiftet?

Dann bist Du bei uns genau richtig!  
Wir bieten vielfältige Jobs im Bereich Integration, Kita,  
Pflege und Teilhabe.



## Unsere Soziale Arbeit in Zahlen:



Der Jahresbericht 2023 ist da

Wir informieren transparent und ausführlich über unser soziales Engagement in Köln: Im Jahresbericht finden Sie Zahlen und Fakten zu Mitarbeitenden, Finanzen, Mitgliedern, Struktur und Nachhaltigkeit.

