



Leben und wohnen – **AndreasGärten**

Ausgabe 1/2025

Achtsamkeit in der Fastenzeit

Fastenzeit ist für viele eine Zeit des Verzichts. Doch auf das Fest der Auferstehung können wir uns auch anders vorbereiten: Mit etwas Aufmerksamkeit für uns selbst, wie die Theologin Susanne Kienast weiß:

In den vergangenen Jahren und Jahrzehnten hat sich der Begriff „Fasten“ verändert. Viele Menschen verzichten weniger auf Dinge, um sich selbst zu kasteien, sondern eher, um etwas Gutes zu tun. Zum Beispiel für die Umwelt beim Plastikfasten oder für sich selbst, wenn sie in der Fastenzeit beispielsweise auf Handy, Computer oder TV verzichten. Dabei muss die Fastenzeit nicht unbedingt etwas mit Verzicht zu tun haben. Es gehe ja schließlich um die Vorbereitung auf das Osterfest, also um die Auferstehung. Deshalb sei es auch wichtig, wieder mehr ins Leben einzutauchen. Achtsamkeitsübungen sind dabei ein guter Weg. Dazu ein paar Ideen, die für jeden sofort umsetzbar sind:

1. Eine Mahlzeit am Tag ganz bewusst einnehmen

Ein schneller Snack in der Mittagspause, das Frühstück isst man im Stehen oder auf dem Weg zur Arbeit. Erkennen Sie sich wieder? Das geht auch ganz anders: Zuerst einmal hinsetzen, das Radio ausmachen und dann das Essen ganz bewusst genießen: Wie riecht es? Wie schmeckt es? Wie fühlt sich die Konsistenz im Mund an? Schmeckt es mir wirklich? Welche Gewürze wurden verwendet? Muss ich nachsalzen?

Die Übung lässt sich leicht in den Tag integrieren, denn essen muss schließlich jeder.

2. Routinetätigkeiten ganz bewusst wahrnehmen

Duschen, Zähneputzen, Schuhebinden. Routinetätigkeiten führen wir häufig ganz automatisch, fast wie Roboter aus. Kein Wunder, dass wir uns danach kaum daran erinnern ►



JOHANNITER

können. Auch gedanklich ist man häufig schon ganz woanders.

Eine Übung in der Dusche: Spüren Sie das Wasser auf Ihrer Haut. Wie reagiert der Körper beim Einstellen der Temperatur? Ist das Wasser zu heiß oder zu kalt? Wie riecht es? Wie fühlen Sie sich? Versuchen Sie alles wahrzunehmen, aber den Moment auch zu genießen.

3. Die ersten fünf Begegnungen am Tag

Wissen Sie noch, wem Sie heute Morgen als erstes begegnet sind? Die Antwort ist sicher nicht so schwer, aber wer waren die ersten fünf Menschen, die Sie gesehen haben? Darauf haben wahrscheinlich die wenigsten eine Antwort, weil wir den Menschen um uns herum, kaum Aufmerksamkeit schenken.

Versuchen Sie doch mal, sich die ersten fünf Menschen, die sie treffen, zu merken — kurz anschauen und wahrnehmen. Ist es eine angenehme Begegnung? Ist es schwierig? Gibt es eine Spannung oder ist Freude da? Sehe ich diesen Menschen häufiger oder heute zum ersten Mal?

Was bringt Achtsamkeit?

Sie bekommen wieder mehr Bezug zum Alltag. Sie stehen wieder mehr im Leben und sind mit dem Leben verwurzelt. Achtsamkeit hilft auch, weniger in Gedanken und Sorgen verhängen zu sein.

Eine „achtsame“ Fastenzeit und ein frohes Osterfest wünscht

Ihr Johanniter-Team AndreasGärten





Aktuelles aus den AndreasGärten

Kurznachrichten — für Sie zusammengefasst

Der letzte **Bauabschnitt der Johanniter-AndreasGärten**, neben der Kindertagesstätte, ist in vollem Gange. Wenn es die Witterungsverhältnisse erlauben, soll die Baufertigstellung zur Jahreswende 2025/2026 sein. Im neuen Haus wird dann der Regionalverband Mittelthüringen der Johanniter, unter anderem mit den Hilfsangeboten ambulante Pflege, Hausnotrufdienst und mobile Ethikberatung, zu Hause sein.

Die **Johanniter-Praxen für Logopädie und Ergotherapie** erfreuen sich mittlerweile einer großen Patientenzahl. So wurde es notwendig, die Anzahl der Therapeutinnen und Therapeuten zu erhöhen und die Praxisräume zu erweitern. Im Haus 26b konnten weitere Räume im Erdgeschoss bezogen und ausgestattet werden.

Der für den 13. Februar geplante **Bewohner-Dialog** hat aus Mangel an Themen nicht stattgefunden. Gerne holen wir den Dialog bei Bedarf nach. Reichen Sie dazu bitte Ihre Gesprächs-/Besprechungspunkte bis Ende März an den Kurator weiter.

Die **Erfurter Stadtverwaltung** hat den „Rahmenplan Petersberg“, wir informierten im Sommer 2024 dazu, bislang noch nicht beschlossen. Weiter wurden die Johanniter darüber informiert, dass voraussichtlich im Sommer 2025, erneut Straßen-Tiefbau-Arbeiten notwendig werden. Wir informieren Sie, sobald Näheres bekannt wird.



Geschichte

700 Jahre Krämerbrücke — ein Jubiläum

Eines der bekanntesten Wahrzeichen der Stadt Erfurt ist die Krämerbrücke. Die längste durchgehend mit Häusern bebaute und bewohnte steinerne Brücke Europas. Die Krämerbrücke ist das interessanteste Profanbauwerk Erfurts. Sie wurde zunächst als Fachwerk aus Holz und später, um 1325, nach mehreren Bränden aus Stein wieder errichtet. Ursprünglich war die 120 m lange Krämerbrücke mit 62 schmalen Häusern bebaut, die später auf 32 Häuser zusammengefasst wurden. Von den ursprünglich zwei Brückenkopf-Kirchen an den beiden Enden der Brücke existiert heute nur noch die östliche Ägidienkirche (imposanter Turm ausblick, Di — So 11 — 17 Uhr). Auf der Krämerbrücke befinden sich heute Galerien und Lädchen, mit thüringer Blaudruckstoffen, handbemalter Keramik, Lauschaer Glas, Schmuck, Holzschnitzereien sowie Gastrono-

mie, die zum Verweilen und zum Entdecken der Historie einladen. In diesem Jahr wird das 700-jährige Bestehen der Brücke gefeiert — viele Aktivitäten, Vorträge und Feiern sind zu diesem Anlass geplant. Siehe www.kraemerbruecke-erfurt.de.

So wurde auch eine Briefmarke zum Jubiläum durch die Post herausgegeben.



©Deutsche Post AG



©Erfurt Tourismus und Marketing GmbH

Ausblick von der Ägidienkirche.



©Gregor Lengler, Thüringer Tourismus GmbH

Die Krämerbrücke, mit Gallerien, Lädchen und Gastronomie.

CollegiatsEcke

Informationen zu Veranstaltungen der Stiftung christliche Collegiate (SCC), der Collegiatsgemeinschaft (VCC) und zum CollegiatsWohnen.

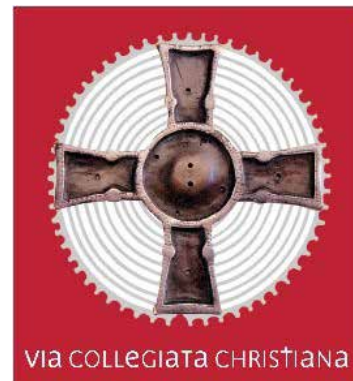
Wir danken der Stiftung Christliche Collegiate herzlich, dass sie sich zuverlässig seit vielen Monaten für die Planung und Durchführung der geistlichen und geistigen Veranstaltungen einsetzt.

So setzen wir die bereits zur Tradition gewordene Monatsandacht, jeweils am ersten Sonntag im Monat um 18 Uhr, in der Kapelle fort.

Am jeweils dritten Donnerstag im Monat um 18 Uhr findet im Gemeinschaftssaal ein „MONATSIMPULS“ zu einem aktuellen Thema statt. Im Anschluss an den jeweiligen Impuls-Vortrag findet ein gemeinsames Essen der Teilnehmer statt, zu dem jeder etwas mitbringt.

Sie sind herzlich eingeladen, an den Andachten und den Monatsimpulsen teilzunehmen. Eine vorherige Anmeldung ist hierfür nicht notwendig.

Sie haben noch weitere Fragen oder benötigen spezielle Informationen?
Dann wenden Sie sich bitte an Frau Dreßler, Mitglied der geistlichen Leitung, Haus 26c.



Kurzmeldungen von der Haus- und Wohnungsverwaltung

Brandschutz

In den letzten Wochen des alten und in den ersten Wochen des neuen Jahres fanden durch die Feuerwehr verschiedene Begehungen statt. Unter anderem wurden die Rettungswege und Anleiterpunkte geprüft sowie zur Brandlast Stellung genommen. An alle Bewohnerinnen und Bewohner sei nochmals die herzliche Bitte gerichtet: Trennvorrichtungen auf den Balkonen dürfen nicht verschraubt beziehungsweise starr fixiert sein. Die Tiefgarage ist kein Lagerort und Müll/Müllbeutel bitte in die Container werfen, nicht davor/daneben stellen.

Nachbarschaftliche Bitte

Bewohner haben informiert, dass durch die Lagerung von Lebensmitteln auf den Balkonen und Terrassen Mäuse angezogen wurden. Die Bitte, keine Lebensmittel im Freien zu lagern, geben wir gerne weiter.

Tiefgarage: Es gilt die Straßenverkehrsordnung (unter anderem rechts vor links) und es muss in Schrittgeschwindigkeit gefahren werden. Zur Sicherheit aller. Herzlichen Dank.

Gemeinschaft in den AndreasGärten

Die Ehrenamtsgruppe AndreasGärten (EGA) erstellt, gemeinsam mit dem Kurator, jeweils für den Folgemonat ein Veranstaltungsprogramm. Dieses wird über Aushänge in den Hauseingängen kommuniziert oder wenn Sie dies möchten, auch per E-Mail verteilt. **Das Programm enthält Kunst, Kultur, Kino, Kirche, Ausflüge, Vorführungen, Tanz, Vorträge und vieles mehr.** Neben diesen monatlich individuellen und wechselnden Themen/Angebote, gibt es auch periodisch stattfindende Veranstaltungen. Auf diese weisen wir gerne nochmals hin:

Monatsandacht

1. Sonntag im Monat, 18 Uhr
Kapelle

**AndreasGärten
Impuls**



Gesundheitssport 60 +/-

montags, 10 Uhr
Gemeinschaftssaal

**AndreasGärten
Gesundheit**



Gemeinsames Singen

dienstags, 17 Uhr
Innenhof

**AndreasGärten
Gemeinschaft**



Kaffee- & Spielenachmittag

mittwochs, 15 Uhr
Gemeinschaftssaal

**AndreasGärten
Gemeinschaft**



Bewohnerwerkstatt

samstags, 10:30 Uhr
Werkstatt

**AndreasGärten
Gemeinschaft**



Monatsimpuls

3. Donnerstag im Monat, 18 Uhr
Gemeinschaftssaal

**AndreasGärten
Impuls**



Zu diesen und zu den am Aushang veröffentlichten Veranstaltungen sind Sie herzlich eingeladen. Wie immer stellen wir eine Spendendose auf und bitten um Ihre Unterstützung.

Bei Fragen oder weiterem Informationsbedarf wenden Sie sich bitte an den Kurator. Sie haben Veranstaltungsideen oder -wünsche? Gerne nehmen wir diese entgegen.



Ihre Ansprechpersonen in den AndreasGärten

Allgemeine Informationen, Vermittlung von Johanniter-Services und Seelsorgedienst, (Verwaltungs-) Angebote, Gemeinschaftssaal, Vor-Ort-Koordination/Repräsentanz

Herr Beck,
Kurator

Tel.: 0160 9739 14 33
(Gespräche vor Ort nach Vereinbarung)

Hausmeister-Dienst/
Technische Objektbetreuung

Herr Müller

Tel.: 0152 34648419

Vertrags- und Finanzangelegenheiten,
Vermietung, Mängelbearbeitung

Frau Schneider

Tel.: 0361 223 29 73

ServiceBüro AndreasGärten

Hauseingang 26 I
Mo — Fr, 8:00 — 15:30 Uhr

Johanniter-Praxis für Logopädie & Ergotherapie

Hauseingang 26 B
Tel.: 0361 789745500
Termine nach Vereinbarung

Johanniter- und Havarie-Hotline

(in Notfällen, wenn das ServiceBüro nicht besetzt ist)

Tel.: 0800 32 33 800

**Sie haben die Möglichkeit die Gemeinschaft
der AndreasGärten zu unterstützen.**

Stichwort: Spende AndreasGärten

Spendenkonto: IBAN: DE80 3702 0500 0020 1841 01
SozialBank

www.johanniter.de/andreasgaerten



Impressum

Herausgeber: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Landesverband Sachsen-Anhalt/Thüringen

Schillerstraße 27, 99096 Erfurt

Verantwortlich für den Inhalt: Stefan A. Beck, Kurator AndreasGärten (Redaktionsschluss war am 24.02.2025)

Redaktionelle Mitarbeit an dieser Ausgabe: Dr. Thomas A. Seidel (für die Stiftung Christliche Collegiate), Denise Fischer. (Namentlich) Gezeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors / der verfassenden Stelle wieder.

Gestaltung: Ann-Kathrin Agater

Angaben freibleibend. Änderungen möglich. Bitte aktuelle Hausaushänge beachten.