

02|2022

# STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH

---



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH

# Liebe Leserinnen und Leser,

ich will und kann nicht drum herumreden: Wie ganz sicher auch Sie, so bin ich tief betroffen vom Krieg gegen die Ukraine. Dass dies heute, hier und jetzt möglich sein könnte, erschüttert mich bis ins Mark. Unser gesamtes Wertegerüst ist mit diesem brutalen Schlag eingestürzt. Wir müssen die Welt nach dieser Zäsur neu bewerten und über Unvorstellbares nachdenken, beispielsweise über Aufrüstung.

Wir sollten allerdings – und das viel mehr noch als bisher – an den Werten festhalten, die aus meiner Sicht unerlässlich sind und für die wir in der Stiftungsfamilie stehen: Teilnahme, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Zusammenhalt. Denn so viele Menschen sind auf der Flucht in eine ungewisse Zukunft; sie sind traumatisiert, mussten die Familie, die Freunde, ihr gewohntes Leben verlassen, und sie werden nicht zurückkehren können – oder finden dann ein zerstörtes Zuhause vor.

Ich gebe die Hoffnung dennoch nicht auf. Warum? Weil wir als verlässlicher Partner der Deutschen Bahn schnell in die Umsetzung gegangen sind und ein umfangreiches Hilfspaket für die Geflüchteten an den Start gebracht haben. Wir leisten beispielsweise erste finanzielle Unterstützung. Außerdem haben wir in ausgewählten BSW-Hotels und -Ferienwohnungen Zimmerkontingente reserviert. Die geflüchteten Menschen können



Vorsitzender des Geschäftsführenden Vorstands

dort temporär bleiben, bis eine langfristige Lösung gefunden ist. Dies gilt insbesondere für Familien mit kleinen Kindern.

Und ich gebe die Hoffnung nicht auf, weil uns so viele Hände entgegengestreckt werden, so viele Menschen mithelfen wollen, anpacken und ihr Herz öffnen. So hatten wir innerhalb einiger weniger Tage bereits mehrere Dutzend private Wohnraumangebote, die wir gern an Betroffene weitervermitteln. Das Wichtigste für die ankommenden Menschen ist jetzt, ein sicheres Dach über dem Kopf zu haben und sich bei uns willkommen zu fühlen.

Herzlichst  
Ihr Siegfried Moog

## Impressum

Rund um die Stiftungsfamilie BSW & EWH  
(Adressänderungen z. B. wegen Umzug, Abbestellung Magazin, Änderungen/Kündigung der Mitgliedschaft etc.): Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, Telefon: 0800 2651367 (gebührenfrei), Fax: 0385 7788933, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Reiseangebote und für Reisebuchungen:  
BSW-Reisezentrum, Telefon: 0821 2427-300

Brennstoffe BHbv (Bahn-Hausbrandversorgung):  
Telefon: 069 809076-333, E-Mail: infobhbv@stiftungsfamilie.de

Redaktionelle Inhalte: Adrienne Hinze, Telefon: 069 809076-140,  
E-Mail: adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de

Marktplatz und Menschen verbinden: Werbeagentur Zimmermann  
GmbH, Stichwort „...“, Telefon: 069 951152-33, Fax: 069 951152-99

Mehr Infos zu der Stiftungsfamilie BSW & EWH:  
www.stiftungsfamilie.de

Herausgeber: Stiftung BSW, Münchener Straße 49, 60329 Frankfurt  
am Main, Siegfried Moog (v. i. S. d. P.)

Redaktion: Michael Buyer, Christian Haaß, Adrienne Hinze und  
Franziska Schubert

Gestaltung: Werbeagentur Zimmermann GmbH (www.zplusz.de)

Fotos: Stiftungsfamilie BSW & EWH, zplusz, iStockphoto, privat,  
natasha-lebedinskaya – stock.adobe.com

Erscheinungsweise fünfmal jährlich! Das Magazin finden Sie in  
Ihrem persönlichen Bereich auf www.stiftungsfamilie.de

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: Juli 2022



Im Fokus

# 120 Jahre Stiftung EWH

Seiten 4 bis 7



## Soziales

Hilfe bei Depression  
Alkohol? Weniger ist besser  
Powerfrauen

Seiten 8 bis 9

## Soziales

Entspannter durch  
Alltag und Beruf

Seiten 10 bis 11

## Was macht eigentlich ...

... die Abteilung Soziales?

Seite 12

## Familie und Gesellschaft

Wie Sie mit Ihrem Erbe Gutes tun  
Familien, aufgepasst!  
Die neue Kinder-Uni ist da

Seiten 13 bis 15

## Beitrittserklärung

Miteinander – Füreinander

Seite 16

## Gesundheit

Sport macht glücklich

Seite 17

## Reise

Tagen unter Freunden  
Strompreiszusammensetzung  
in Deutschland  
Kostet nix gibt's nicht? Bei uns schon!

Seiten 18 bis 19

## Freizeit

Kicken im Harz: Da schlagen  
Kinderherzen höher  
Entdecken Sie die facettenreiche  
Welt der Fotografie

Seiten 20 bis 22

## Unterwegs

Alexander Pojonie, Zugbegleiter  
bei der Deutschen Bahn

Seite 23

## DEVK

Gefahren von morgen heute  
absichern

Seite 24

## SUKI

Mit dem SUKI-Lotsenprogramm  
gelingt der Neubeginn

Seite 25

## Ehrenamt

Lokführer Schmidt  
ist ein Kümmerer

Seiten 26 bis 27

## Marktplatz | Menschen verbinden

Seiten 28 bis 29

## Am Schluss

Sei überall ein Mitglied der Familie  
Suchen Sie noch oder folgen Sie  
schon?

Seite 31

## Spendenkonto

Stiftung EWH  
Sparda-Bank West eG  
IBAN DE98 3606 0591 0207 0807 08  
BIC GENODED1SPE

Jetzt spenden

# 120 Jahre

„Mädchen hatten damals keine Chance, wenn ihre Väter verstorben waren. Denn in der Regel war es ihnen nicht möglich, selbst ihren Lebensunterhalt zu verdienen.“

Michaela Knief

2. Platz des BSW-Fotowettbewerbs 1955

# Stiftung EWH



Die Spenden von Eisenbahnern ermöglichten im Jahr 1902 die Gründung des Eisenbahn-Töchterhorts, der verwaiste Mädchen dabei unterstützte, auf eigenen Beinen zu stehen. Damit beginnt die wohlthätige Geschichte der Stiftung EWH, die bis heute Menschen in Not hilft.

Aus jetziger Perspektive – und mit der Gewissheit, dass Deutschland seit Jahrzehnten ein gut funktionierender Sozialstaat ist – mag es schwer vorstellbar sein, dass dies in der Kaiserzeit um die Jahrhundertwende keineswegs so war: „Mädchen hatten damals keine Chance, wenn ihre Väter verstorben waren. Denn in der Regel war es ihnen nicht möglich, selbst ihren Lebensunterhalt zu verdienen“, berichtet Michaela Knief von der Stiftungsfamilie, die gründlich zur Geschichte der Stiftung EWH recherchiert hat.

## Stiftung für Waisen

Vor 120 Jahren waren die Arbeitgeber stärker gefragt, die Belegschaft zu unterstützen, wenn diese unverschuldet in Notlagen geriet; ein so breit gefächertes staatliches Hilfesystem, wie wir es heute kennen, gab es nicht. Daher kam auch unter den Angehörigen der Staatsbahnen die Idee auf, dem Vorbild des Post- und Telegrafengewesens zu folgen und eine Stiftung für Waisen zu gründen, „um den staatlichen Fürsorgeeinrichtungen und den Hilfsfonds der Eisenbahnverwaltung helfend zur Seite zu stehen“, wie in der „Enzyklopädie des Eisenbahnwesens“ von 1921 nachzulesen ist.

## Ohne „engherzige Prüfung“

Dem Aufruf zu einer Spendensammlung am 30. Januar 1902 folgten binnen weniger Monate viele Beamte und Arbeiter der Preußisch-Hessischen Staatseisenbahn sowie der Reichseisenbahnen in Elsass-Lothringen: Knapp 100.000 Mark kamen zusammen, die Karl von Thielen nochmals erhöhte – der Leiter des Reichseisenbahnamtes hatte die Kampagne anlässlich seines 70. Geburtstags ins Leben gerufen. Sein persönlicher Wunsch war es, dass allen Eisenbahn-Töchtern ohne „engherzige Prüfung“ geholfen werde. So entstand eine „Fürsorgeeinrichtung für unverheiratete, erwerbsunfähige,

hilfsbedürftige Töchter von verstorbenen Eisenbahnbeamten und -arbeitern“, wie Wilhelm Hoff 1914 in einem Zeitdokument schrieb.

### Hilfe zur Selbsthilfe

Kaiser Wilhelm II. genehmigte die Gründung und die Satzung der Stiftung mit Sitz in Berlin bereits im Spätsommer, am 29. August 1902. Zweck der Stiftung sei es, unverheirateten Töchtern verstorbener Beamter und Arbeiter der vereinigten preußischen und hessischen Staatseisenbahnen und der Reichseisenbahnen im Falle der Hilfsbedürftigkeit und Würdigkeit, insbesondere zum Zweck der Ausbildung und Förderung ihrer Erwerbsfähigkeit, Beihilfen zu gewähren. „Von Anfang an zieht sich der bis heute gültige Leitsatz, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, wie ein roter Faden durch die Stiftungstradition“, betont Michaela Knief, die sich als studierte Archäologin für historische Überlieferungen begeistert. „Damit die jungen, vaterlosen Mädchen und Frauen eines Tages auf eigenen Beinen stehen würden, lernten sie Schreib- oder Nähmaschinen zu bedienen, bekamen eine Ausbildung als Lehrerin oder machten eine Hauswirtschaftslehre.“ Selbstverständlich unterstützte die Stiftung die Waisen auch in Not- und Krankheitsfällen; schon im Gründungsjahr bekamen 15 Eisenbahnerkinder finanzielle Hilfen. Bei vorübergehenden Notlagen erhielten sie einmalige Geldzuwendungen, bei anhaltender Bedürftigkeit auch dauerhafte Unterstützungsleistungen. Da man es als hohen Wert ansah, dass die Waisen einmal selbst ihren Unterhalt erwerben würden, wurde bereits der Schulbesuch gefördert sowie die gesamte Erziehung darauf ausgerichtet. Folglich bildeten die 15- bis 20-Jährigen die größte Gruppe unter den Geförderten.

**„Ganz gleich, ob ein Mensch erst wenige Monate auf der Welt oder schon älter ist: Unsere mildtätige Stiftung EWH unterstützt dort, wo es nottut.“**

Christiane Schwab-George

### Ferienholung für „kränkliche Kinder“

Eine neue Ära brach 1904 mit dem Beschluss des Aufsichtsrats an, „blutarmer, nervöse, schwächliche, kränkliche Kinder in Sommerpflege und Solbäder, Seebäder, Luftkurorte und andere Ferienkolonien zu schicken“. Da die Stiftung zu dieser Zeit noch über keine eigenen Ferienunterkünfte verfügte, übernahm der Töchterhort die Kosten für andere Anbieter. Viele neue Freunde und Gönner brachte dem Eisenbahn-Töchterhort der Gunstbeweis von Auguste Viktoria, der deutschen Kaiserin und Königin von Preußen, die das Allerhöchste Protektorat für die Stiftung übernahm, welche kurz darauf zudem als „milde“ anerkannt wurde.

### Vereine in herausragender Rolle

Am 1. April 1910, mit der Eröffnung des Christianenheims in Erfurt, begann die Glanzzeit der Stiftung. Dank der zahlreichen, regelmäßigen Sammlungen und Schenkungen konnte damit endlich ein lang gehegter Traum in Erfüllung gehen. Den finanziellen Grundstock legten die Bahnbeamten und -arbeiter, eine herausragende Rolle nahmen dabei auch die vielen Vereine ein. Manch einer spendete sogar einen Teil des Verdienstes, den er für die Komposition eines Marsches eingenommen hatte. Auch der Kaiser machte ein großzügiges Gnadengeschenk in Höhe von 40.000 Mark. Bis Ende 1917 beliefen sich laut „Enzyklopädie des Eisenbahnwesens“ die Einnahmen auf mehr als sechs Millionen Mark, davon wurden zwei Millionen für Stiftungszwecke ausgegeben. Im Christianenheim fanden zunächst 60 junge Mädchen eine Ausbildungsstätte und 20 ältere eine dauerhafte Bleibe. Nicht weit entfernt im Thüringer Wald besaß das Heim sogar eine eigene Meierei, um sich selbst mit Lebensmitteln

Beim Spielen im Christianenheim



Bei den Schularbeiten im Christianenheim





Unterricht im Elvira-Heim



Medaille Paul von Breitenbach

zu versorgen. Überdies erlernten Mädchen dort die praktische Haus-, Feld- und Gartenarbeit; geeignete Bewerberinnen wurden zu ländlichen Dienstbotinnen ausgebildet. Da schon im Jahr darauf deutlich mehr Anmeldungen eingingen, als Plätze vergeben werden konnten, wurde der Anbau zweier weiterer Gebäude beschlossen. Dadurch bot das Heim nun insgesamt 250 Mädchen und Frauen eine Unterkunft.

### Hochmoderne Ausstattung

In der Folge wurden fleißig weitere Heime gebaut. „Die Architektur und die Ausstattung der Häuser waren hochmodern. Auf dem Grundstück auf Uesdom wurde sogar eine Antenne errichtet, damit die Gäste Radio hören konnten. Um diese Errungenschaften wurde die Stiftung oft beneidet“, sagt Michaela Knief. Während des Ersten Weltkriegs erschwerten die starke Inflation und der Rückgang an Spenden die Arbeit der Stiftung, die sich zugleich um mehr Waisen als zuvor kümmern musste. Dennoch konnte sie sich in den folgenden Jahren finanziell erholen. Dagegen kam der 1922 als Paralleleinrichtung errichtete Eisenbahn-Knabenhort mit Sitz in Kassel über bescheidene Anfänge nicht hinaus. Da er keine eigenen Heime hatte, brachte er seine Jungen in fremden Häusern unter. Beide Einrichtungen wurden schließlich am 1. Januar 1929 in der milden Stiftung Reichsbahn-Waisenhort vereinigt. Die Aufgaben blieben nahezu unverändert: Kuren, Krankenhausaufenthalte, Ausbildungsbeihilfen, die Heimunterbringung sowie die Übernahme der Kosten für die Unterbringung in einem Altersheim zählten dazu. Nach den folgenschweren Kriegsjahren wurde die milde Stiftung ein Jahr nach der Gründung der Bundesrepublik Deutschland im Jahr 1949 in Eisenbahn-Waisenhort umbenannt; die Verwaltung und Geschäftsführung oblagen fortan dem Bundesbahn-Sozialwerk.

### Zielgerichtete Hilfe

„Die Zeiten haben sich geändert und damit die Bedürfnisse“, betont Christiane Schwab-George von der Stiftungsfamilie. „Darauf haben wir reagiert und 2018 die EWH-Satzung angepasst, um nicht ausschließlich Kinder, sondern fortan alle Altersgruppen unterstützen zu können. Geblieben ist der Stiftungsgedanke, dass wir Menschen in Not bestmöglich begleiten. Wir wollen ein Stück weit Wegbegleiter sein, Chancen ermöglichen und Perspektiven aufzeigen, wieder auf eigenen Füßen zu stehen. Ganz gleich, ob ein Mensch erst wenige Monate auf der Welt oder schon älter ist: Unsere mildtätige Stiftung EWH unterstützt dort, wo es nützt“, betont Christiane Schwab-George.

### Große Spendenbereitschaft

Nach wie vor zeichnet sich die Stiftungsfamilie durch einen starken Gemeinschaftsgeist aus: Bis heute hält sie in Krisenzeiten zusammen, unterstützt sich gegenseitig und engagiert sich für die gute Sache. Christiane Schwab-George beeindruckt, „welche Power die Spendenaktionen entfalten, wenn wir die Stiftungsfamilienmitglieder einbinden“. Voller Dankbarkeit blickt sie auf die erfolgreichen Spendenkampagnen zurück: Bei der Sammlung für Betroffene der Hochwasserkatastrophe etwa kamen bislang rund 4,7 Millionen Euro zusammen. Erst vor Kurzem konnte einem verunglückten Bahnbeschäftigten geholfen werden. Sehr bewegend ist auch, dass so viele bereit waren, Familie Hager den Einbau eines Aufzuges zu finanzieren: Da deren kleine Tochter an einem angeborenen, seltenen Gendefekt leidet und nicht mehr eigenständig gehen, sitzen, essen, reden, greifen oder spielen kann, musste das Wohnhaus umgebaut werden. „Das sind tolle Beispiele für Hilfsaktionen“, unterstreicht Christiane Schwab-George. „Und es zeigt: Wenn alle mitmachen, sind wir stärker.“

Wir freuen uns  
über Ihre Spende:

Stiftung EWH  
Sparda-Bank West eG  
IBAN: DE98 3606 0591 0207  
0807 08

# Hilfe bei Depression

**Sie benötigen Hilfe?  
Sprechen Sie mit einer Peer-  
Vertrauensperson vor Ort!  
Oder möchten Sie selbst dieses  
Ehrenamt wahrnehmen?  
Alle Informationen finden  
Sie auf unserer Webseite. Auch  
unsere psychosoziale Beratung  
unterstützt Sie vertraulich  
unter der gebührenfreien  
Telefonnummer 0800 0600 0800  
sowie per E-Mail an  
sozialberatung@stiftungsfamilie.de**

Fast 16 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Depression oder Angststörung. Die Stiftungsfamilie bietet mit den Depressionsbegleitern allen DB-Beschäftigten eine niedrigschwellige Hilfe – fernab der betrieblichen Strukturen.

„Wir freuen uns sehr, dass wir nach einer erfolgreichen Pilotphase das wichtige Projekt ‚Peers at Work‘ als Regelleistung anbieten können. Damit sind wir einen entscheidenden Schritt weiter, das Thema zu entstigmatisieren und Menschen mit Depression nachhaltig zu helfen“, betont Vorstandsvorsitzender Siegfried Moog. Die Peer-Beraterinnen und -Berater haben selbst eine Depressionserkrankung erlebt und wissen daher, wie wichtig Unterstützung ist. Sie werden von der Stiftungsfamilie fachlich betreut und zusammen mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe kontinuierlich geschult.



© istockphoto.com

# Alkohol? Weniger ist besser

6,7 Millionen der 18- bis 64-jährigen Menschen in Deutschland konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Etwa 1,6 Millionen Menschen dieser Altersgruppe gelten laut dem Bundesgesundheitsministerium als alkoholabhängig. Die Aktionswoche Alkohol, die von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. organisiert wird, will nachdenklich machen. Vom 14. bis 22. Mai 2022 klären Tausende Aktionen über die Risiken durch Alkohol auf. Der thematische Schwerpunkt liegt dieses Jahr auf der Suchtselbsthilfe. Auch die Stiftungsfamilie beteiligt sich an der Aktion mit der Botschaft: Alkohol? Weniger ist besser!

Von Vorbeugung bis Nachsorge: Suchtprävention ist in der Stiftungsfamilie ein wichtiges Thema. Das Angebot reicht von Aufklärungsarbeit über die Beratung betroffener Menschen und deren Angehöriger bis hin zu Nachsorgetreffen zur Sicherung der Abstinenz und Selbsthilfegruppen. In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind. Sie sprechen über ihre Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen sich gegensei-

tig Mut. Das Gefühl, nicht alleine zu sein, wird als besonders hilfreich beschrieben.

Wenn Sie sich zum Thema Alkohol und Sucht informieren möchten, steht Ihnen die Sozialberatung der Stiftungsfamilie unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 0600 0800 montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr oder per E-Mail an sozialberatung@stiftungsfamilie.de zur Verfügung.



**Die Veranstaltungen  
der Stiftungsfamilie zur  
Aktionswoche Alkohol  
finden Sie im Online-  
Veranstaltungskalender auf  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de)**



Kennen Sie die Decke-über-den-Kopf-zieh-Tage? Wenn sich der Wecker wie von selbst nach vorn gestellt hat, die Haferflocken nicht in der Schüssel landen und die Unterlagen fürs wichtige Meeting Füßchen bekommen haben? Gerade hat sich auch noch ein Mitarbeiter krankgemeldet und dessen Vertreterin ist diese Woche in Urlaub. Außerdem lauert der dringende Termin mit der Heizungsfirma, Ihre Mutter hat heute Geburtstag ... Und wo waren noch gleich die wichtigen Unterlagen? Wir haben uns mit Andrea unterhalten, die seit zehn Jahren ein sechsköpfiges Team im Bereich der Kommunikation leitet – und solche Tage selbstverständlich überhaupt nicht kennt, oder?

„Na klar kenne ich die“, lacht die 45-Jährige. „Und das ist nur die Spitze des Eisbergs. Ich stolpere dann gerne noch über die Bügelwäsche – und über meine eigenen Ansprüche. Da heißt es dann, sich zu fokussieren und die Haferflocken auf dem Boden liegen zu lassen. Im Ernst: Eine gute Selbstorganisation, gewürzt mit einer Prise Gelassenheit, ist für mich entscheidend.“

Auch wenn es dank einschlägiger Apps so gut wie nicht mehr vorkommt, fragen vermutlich immer noch nicht die Männer nach dem Weg, weil sie es doch ganz genau wissen. Das mag allerdings ein Klischee sein, von denen ich selbst mit Sicherheit nicht frei bin.“

### Und wie setzen Sie das im wahren Leben um?

„Ich mache mir Listen mit meinen To-dos, die ich dann entsprechend zeitlich und inhaltlich priorisiere. Darauf stehen, zugegeben, schon recht viele berufliche Aufgaben, aber eben auch private. Das gehört ja zu mir. Ich habe das große Glück, in einem inspirierenden Umfeld und mit einem tollen Team agieren zu dürfen, wo ich nicht mit Arbeitsbeginn meine Persönlichkeit ablegen muss. Wir reden offen miteinander und geben also auch zu, dass es an einem Tag vielleicht mal nicht so fluppt und man Unterstützung benötigt. Denn der Job muss natürlich trotzdem getan werden.“

### Sehen Sie Unterschiede in männlicher und weiblicher Führung?

„Das ist eine gute Frage. Aus meiner bisherigen persönlichen Erfahrung heraus würde ich sagen, dass es keine allzu großen Unterschiede gibt. Ich denke, es ist mehr eine Charakterfrage, wie jemand führt. Vielleicht könnte ein Unterschied sein, dass Frauen leichter zugeben können, wenn sie einen Rat brauchen.“

Online-  
Gesprächskreise,  
Workshops, Webinare und ein  
Präsenzseminar vom 6. bis 10. Juli  
2022 im BSW-Hotel Isarwinkel in Bad Tölz:  
Unser gesamtes Angebot für Frauen in Führung  
und solche, die zu einer werden wollen,  
finden Sie auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de). Gleich  
nach den Terminen schauen und anmelden!



### Sie meinen Stereotype wie den „finanzbewussten Mann“ und die „kommunikative Frau“?

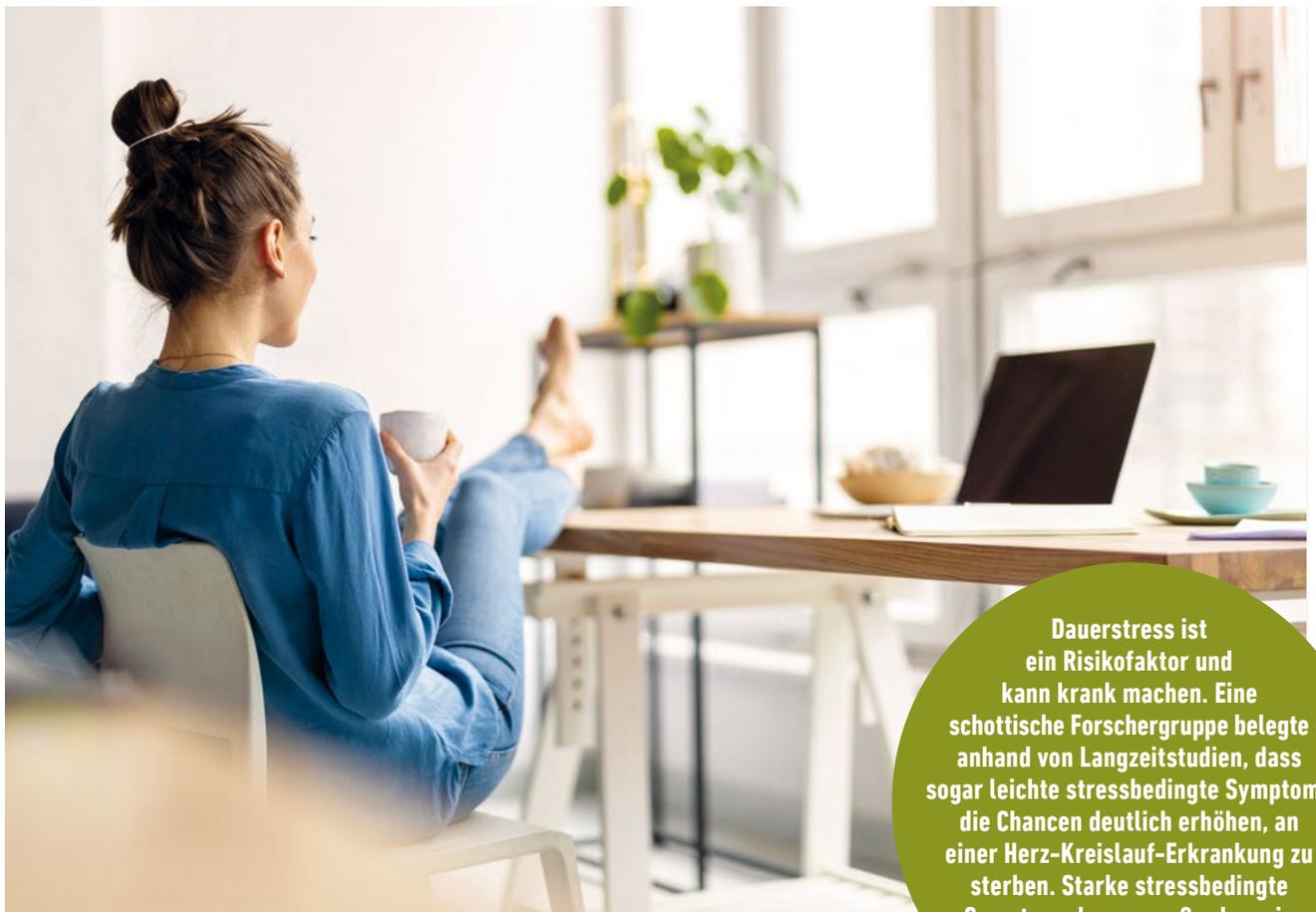
„Ja, genau – auch wenn ich's ungern zugebe. Ich bin in einer bestimmten Weise erzogen worden, das prägt mich vermutlich heute noch. Wissen Sie, das berufliche Budget, das ich verantwortete, habe ich fest im Griff, aber wie das mit meinen Finanzen in der Rente sein wird, da habe ich einen blinden Fleck. Deshalb finde ich es großartig, dass die Stiftungsfamilie jetzt diese Webinar-Reihe anbietet: Im Mai beim Webinar mit der Finanzbloggerin Hava Misimi bin ich auf jeden Fall dabei.“

### Wie sind Sie in Ihre Führungsrolle gewachsen?

„Tatsächlich hatte ich die Chance, hineinzuwachsen: Ich habe nach dem Studium zunächst in einem Team gearbeitet. Ein Jobwechsel hat mich dann in meine erste Führungsposition gebracht, in der ich vieles intuitiv gemacht habe. Mit einem weiteren Wechsel kam ich in meine jetzige Rolle, habe damals ein Team übernommen – das sich über die Jahre selbstverständlich verändert hat und gewachsen ist. Flankierend durfte ich einige Coachings besuchen. Das hat mir sehr geholfen. Ich erlebe die Mischung aus Intuition und Theorie als überaus befruchtend.“

# Entspannter durch Alltag und Beruf

Der Druck im Alltag wächst, die Zeit ist knapp, die Aufgaben am Arbeitsplatz werden immer komplexer und die Arbeitsdichte nimmt zu: Zu großer Stress über längere Zeit kann gefährlich sein für die körperliche und seelische Gesundheit. Die Folgen sind häufig Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck, Magen- und Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen. In unseren Stressmanagement-Seminaren trainieren Sie, bewusst zu entspannen und wieder gelassener zu werden.



**Dauerstress ist ein Risikofaktor und kann krank machen. Eine schottische Forschergruppe belegte anhand von Langzeitstudien, dass sogar leichte stressbedingte Symptome die Chancen deutlich erhöhen, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Starke stressbedingte Symptome bergen außerdem ein höheres Risiko, an Krebs zu erkranken.**

## Raus aus der Stressfalle

Permanenter Zeitdruck und ein Arbeitspensum, das so groß ist, dass Sie Ihr Privatleben und Ihre Hobbys vernachlässigen? Vielleicht macht sich der übermäßige Stress bei Ihnen sogar schon körperlich und seelisch bemerkbar: Wenn Sie sich chronisch erschöpft fühlen und sich in Ihnen das Gefühl von Sinn- und Hoffnungslosigkeit breitmacht, weil Ihnen gerade alles über den Kopf wächst, sitzen Sie wahrscheinlich in der Stressfalle. Unsere Expertinnen und Experten von der Stiftungsfamilie helfen Betroffenen weiter. Marina Kyewski, Fachkraft für Stress- und Burn-out-Prävention, etwa berät unsere Mitglieder, damit sie wieder zu einer guten Work-Life-Balance finden.

## Stress ist überlebensnotwendig

„So negativ, wie viele Menschen ihn empfinden, ist Stress allerdings nicht in jedem Fall“, betont die Stressmanagement-Trainerin in ihrem Online-Vortrag Ende Januar, zu dem sich rund 150 Interessierte aus ganz Deutschland zugeschaltet hatten. „Stress ist überlebensnotwendig“ – wie ein Blick in die Steinzeit zeige. Begegnet ein Neandertaler einem Säbelzahn tiger, kommt es zu einer starken Stressreaktion. Alle Energiereserven werden mobilisiert, um zu fliehen oder anzugreifen. Ist die Bedrohung gebannt, schalten Hirn und Körper wieder in den Ruhezustand und erholen sich im besten Fall von der Strapaze.

„Gefährlich wird Stress, wenn wir uns in einem Dauerzustand der Erregung befinden und keine Zeit ist, um sich von der anhaltenden Erschöpfung zu regenerieren“, sagt Marina Kyewski. Im schlimmsten Fall mündet dies in einem Burn-out. Menschen, die dauerhaft überlastet sind, zeigen ganz unterschiedliche Reaktionen darauf, die sich in körperlicher, mentaler, emotionaler oder sozialer Erschöpfung äußern. Manche plagen Rücken- oder Kopfschmerzen – oder die Pulswerte steigen. Andere ziehen sich völlig zurück von der Familie und dem Freundeskreis. Auch die eigene Kreativität kann verloren gehen, wenn man zu lange im gestressten Zustand verharrt. Und einige sehen dann keinen Ausweg aus ihrer scheinbar hoffnungslosen Lage.

## Wirksame Werkzeuge gegen Stress

Aber wie genau entsteht Stress eigentlich? Der Stressor, der Auslöser, kann von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich ausfallen. Die eine liebt enge Deadlines, der Nächste kann damit gar nicht umgehen. Daher ist es zunächst wichtig, zu analysieren, welche äußeren Faktoren, aber vor allem auch welche persönlichen Werte, Einstellungen und Gedanken das Stressgefühl verstärken.



„Es ist also ganz wichtig, herauszufinden, welcher Gedanke mich konkret stresst, denn dieser kann den Stress noch verstärken.“ Das erfordert viel Achtsamkeit. Oft hilft es auch schon, die an einen gestellten Anforderungen neu zu bewerten. Es sei oft ein jahrelanger, kontinuierlicher Prozess und brauche Zeit, bis beispielsweise ein Perfektionist förderliche Glaubenssätze entwickelt wie: „Ein gutes Pferd springt nur so hoch, wie es muss.“ Es kann ein längerer Weg sein, bis man nicht mehr denkt, 120 Prozent leisten zu müssen, sondern lernt, einen Gang runterzuschalten. Wirksame Werkzeuge gegen Stress sind auch: Nein zu sagen, Grenzen zu setzen, Arbeit abzugeben oder die Sach- und Fachkompetenz zu erweitern, etwa durch Fortbildungen.

## Pausen, Pausen, Pausen

Darüber hinaus können eine veränderte Tages- oder Arbeitsstruktur Abhilfe schaffen. „Ebenso können Rituale helfen.“ Ein nicht zu unterschätzender Faktor, um Stress abzubauen, sind auch soziale Kontakte und Engagement.

Marina Kyewski unterstreicht in ihrem Vortrag zudem, wie wohltuend richtige Pausen sind – also nicht schnell das Brötchen nebenher am Computer essen oder in der Kantine noch Probleme wälzen, sondern wirklich zwischendurch den Desk verlassen und einfach mal abschalten. Um sich körperlich und psychisch vom Stress zu erholen, ist es zentral, sich Ausgleich zu verschaffen – etwa Sport treiben, spazieren gehen, meditieren, sich entspannen, kreativ sein oder einfach das machen, was Spaß macht.

Wer mehr praktische Tipps und Übungen benötigt oder sich intensiver mit dem eigenen Stressmanagement auseinandersetzen möchte, kann sich gern für unsere Seminare anmelden. Im Stressmanagement-Präsenzseminar „Gelassen im Alltag“ vom 21. bis 25. September im BSW-Hotel Festenburg lernen Sie kompakt in fünf Tagen, welche gesundheitlichen Auswirkungen Stress verursachen kann und wie Sie gezielt Ihr Stressempfinden reduzieren können. Gleich anmelden:



# ... die Abteilung Soziales?

Isabell Weidmann hat im Februar die Abteilung Soziales in der Stiftungsfamilie übernommen – und leitet damit rund 20 Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, Therapeutinnen und Therapeuten mit Sitz in ganz Deutschland. Wir haben uns mit der Psychologin über ihre Professionen und Passionen unterhalten.

## Wo sind Sie geboren und aufgewachsen?

Ich bin in Saarbrücken geboren und zusammen mit meinem jüngeren Bruder bis zur 4. Klasse auch dort aufgewachsen – in einer Eisenbahn-Wohnge-nossenschaft: Meine beiden Opas waren bei der Bahn, einer in der Instandhaltung und einer in der Ausbildungswerkstatt. Wegen eines Jobwechsels meines Vaters sind wir dann in den Großraum Rhein-Main gezogen. Saarländisch und Hessisch waren meine ersten Fremdsprachen und die spreche ich bis heute fließend. 😊

## Welche Ausbildung haben Sie?

Nach dem Wirtschaftsgymnasium habe ich in Frankfurt am Main Groß- und Außenhandelskauffrau gelernt und danach auch kurze Zeit in diesem Beruf gearbeitet. Mit 22 Jahren habe ich dann an der heutigen TU Darmstadt Psychologie mit den Nebenfächern Personalwesen und Arbeitsrecht studiert. Mit diesem Studium hatte ich schon seit dem Abitur geliebäugelt.

## Wie kamen Sie zur Stiftungsfamilie?

Ich habe die letzten 13 Jahre als Case Managerin bzw. später als Geschäftsführerin in Bielefeld und Frankfurt am Main für eine Gesellschaft in Bremen gearbeitet und wollte gerne noch mal etwas Neues beginnen. Also habe ich meinen Lebenslauf im Jobportal der Deutschen Bahn hochgeladen – und die Stiftungsfamilie hat mich sozusagen gefunden. Es hat sofort gepasst.

## Was genau gehört zu Ihren Aufgabenfeldern?

Ich entwickle das Portfolio weiter und zeichne fachlich und disziplinarisch für die zugeordneten Mitarbeitenden verantwortlich. Ich plane außerdem das Budget für den Sozialbereich und erarbeite optimale Prozessabläufe. Mittelfristig ist zudem die Einführung eines Qualitätsmanagements vorgesehen.

## Was macht Ihnen am meisten Spaß bei Ihrer Arbeit?

Dass ich Neues mit Menschen, Aufgaben und Herausforderungen erleben darf.

## Was ist das Besondere an der Sozialarbeit in der Stiftungsfamilie?

Ich bin immer noch erstaunt, wie vielfältig die Themen bei uns sind. Bei einer hohen Flexibilität und großem Engagement auf Basis erprobter Fachlichkeit wird über die gesamte Lebensspanne Beratung und Begleitung erbracht. Ob Kind oder Jugendlicher, Azubi oder Führungskraft, gesund, belastet oder krank, ob aktiv im Job oder im Ruhestand: Die Sozialberatung in der Stiftungsfamilie ist ein gern gesuchter und geschätzter Gesprächspartner.

## Was machen Sie privat zum Ausgleich?

Ich bin eine Leserratte – ein Buch habe ich immer in Arbeit. Ist doch mal keins zur Hand, fehlt mir das und ich bin nicht recht zufrieden. Im Sommer arbeite ich außerdem gerne im Garten. Ein- bis zweimal die Woche tanze ich auch mit meinem Mann Standard und Latein. Und wenn dann noch Zeit übrig ein sollte, dann male oder nähe ich.



# Wie Sie mit Ihrem Erbe Gutes tun

Sinn stiften mit der Erbschaft – das bewegt viele Menschen. Fast jeder dritte Deutsche ab 50 Jahren kann sich vorstellen, eine gemeinnützige Organisation im Testament zu bedenken. In unserer Vortragsreihe Projekt Leben geben wir Ihnen Tipps, wie Sie mit dem Testament Gutes tun und richtig vererben.

## Hilfreiche Tipps

Sich frühzeitig Gedanken zu machen, wie man das Erbe sinnvoll weitergibt und wem es zugutekommen soll, ist wichtig. Denn wie so oft bei so weitreichenden Entscheidungen lohnt es, sich vorab gründlich zu informieren, sich beraten zu lassen und von den Erfahrungen und Tipps anderer zu profitieren. Wir möchten Sie dabei bestmöglich unterstützen: Daher bieten wir Ihnen im Rahmen unserer zwei spannenden Webinare zu folgenden Themen: Am 4. Mai und am 5. Oktober geben wir Ihnen Tipps zur Testamentsgestaltung und verraten Ihnen, wie Sie mit Ihrem Erbe Gutes tun können.

## Viele wollen etwas zurückgeben

In den nächsten Jahren werden in Deutschland große Vermögen vererbt; geschätzt 400 Milliarden Euro sind es jährlich. Und damit steigt auch die Zahl derer, die mit dem Geld Sinn stiften wollen: Laut einer vom Bundesverband Deutscher Stiftungen in Auftrag gegebenen Studie nimmt das Verantwortungsbewusstsein zu; demnach wollen Erblasser vermehrt etwas bewegen

oder auch etwas zurückgeben. Zugleich gerät die Steuerfrage stärker in den Blick; auch hier kann eine frühzeitige Planung vieles erleichtern. So ist es hilfreich zu prüfen, was überhaupt der Erbschafts- oder Schenkungssteuer unterliegt. Oft geht es zudem darum, Immobilien zu vererben.

## Große Bereitschaft zum gemeinnützigem Vererben

Laut einer Umfrage ist darüber hinaus die Bereitschaft zum gemeinnützigem Vererben in Deutschland deutlich ausgeprägt: Fast jeder dritte Deutsche ab 50 Jahren kann sich das vorstellen und sogar jeder zweite in der Gruppe der Menschen ohne Kinder. Insgesamt 40 Prozent der Befragten legen dabei Wert darauf, einen Beitrag zu sozialer Hilfe, Behinderten- und Krankenhilfe zu leisten, für 28 Prozent steht die Kinder- und Jugendhilfe im Vordergrund. Dieses soziale Engagement, den Schwächsten der Gesellschaft beiseitezustehen, verfolgen auch wir als Stiftungsfamilie. Wir freuen uns daher, Sie in Sachen Erbe und Testament mit unserer Expertise zu begleiten.

**Ruhestand – das heißt neue Freiheit, aber oftmals auch Verunsicherung. Im Online-Workshop mit der Arbeitspsychologin Stefanie Rütten betrachten Sie gemeinsam Ihren persönlichen Weg vom aktiven Berufsleben in die nachberufliche Phase: Welche Herausforderungen liegen vor Ihnen, was wird Ihnen fehlen, was Ihnen guttun – und wie finden Sie genau das heraus? Termin: 24. Juni, 10 bis 11 Uhr. Alle Webinare finden Sie auf unserer Webseite:**





# Familien, aufgepasst!

Wenn nur schon Ferienzeit wäre! Leider dauert das aber noch ein bisschen. Es gibt jedoch einen unfehlbaren Trick, sich den Sommer jetzt schon herbeizuzaubern. Und weil Sie es sind, verraten wir Ihnen auf dieser Seite, wie's geht. Aber psssst! – Nicht weitersagen ...

Kuscheln Sie sich bitte in Ihren Lieblingssessel und schließen Sie die Augen. Es ist warm und gemütlich, sanftes Licht umgibt Sie, kein Geräusch ist zu hören. Vielleicht müssen Sie an dieser Stelle mit Kopfhörern arbeiten und auch sonst noch eine gehörige Portion Fantasie walten lassen, aber Ihnen wird etwas einfallen, da sind wir uns sicher. Fertig? Dann kann es ja losgehen.

Stellen Sie sich vor, es ist der 24. Juli. Sie kommen am Sonntagabend mit Ihrer Familie im BSW-Hotel Festenburg an und die Entspannung startet ab sofort für eine wunderbare und actionreiche Woche im Harz. Ihre kompetente Reisebegleitung vor Ort hat bereits alles in die Wege geleitet, sodass Sie sich um nichts mehr kümmern müssen. Am nächsten Tag machen Sie einen Ausflug nach Goslar und sitzen abends beim gemütlichen Lagerfeuer mit Stockbrot. Lecker! Am Dienstag fahren Sie mit der Kabinenbahn zum Hexentanzplatz und tags darauf toben Sie sich im Outdoor-Center beim Bogenschießen und Mountainbiken aus.

Puh, ganz schön anstrengend! Dann wird am Donnerstag jetzt aber mal nichts gemacht. Oder lockt der Hochseilgarten Andreasberg doch zu sehr? Ach, was soll's! Ausruhen kann man später noch – obwohl am nächsten Tag die Iberger Tropfsteinhöhle auf dem Programm steht und am Samstag unbedingt im Wald gewandert werden muss. Schließlich ist der Harz für seine einzigartige Naturlandschaft bekannt. Außerdem war das Essen die ganze Woche über einfach zu gut, um es nicht durch ausgiebiges Verzehren zu würdigen. Da schaden ein paar Extraschritte nun wirklich nicht. Am Sonntag geht es mit Sack und Pack wieder heimwärts, auch wenn es allen schwerfällt, sich von den neu gewonnenen Freunden zu verabschieden.

Nur ein Traum? Nö! Gleich auf unserer Website schauen und buchen! Sie haben Fragen? Helena Weizel und Snezana Tomic beraten Sie gern, per E-Mail: [bsw-reisezentrum@stiftungsfamilie.de](mailto:bsw-reisezentrum@stiftungsfamilie.de) oder telefonisch unter 0821 2427-430 /-100.

# Die neue Kinder-Uni ist da

Ein spannendes und dazu auch noch lehrreiches Event haben wir uns für Eltern mit Kindern von 10 bis 14 Jahren ausgedacht: Vom 18. bis 21. August bieten wir Ihnen eine Kinder-Uni mit Vorlesung in unserem BSW-Erlebnishotel Festenburg, das im Nationalpark Harz liegt. Thema ist die faszinierende 3-D-Druck-Technologie, mit der in 20 Jahren mehr als die Hälfte aller Dinge weltweit hergestellt werden kann.

Lass deine Ideen Wirklichkeit werden – und druck die Zukunft dreidimensional: Möglich macht das die vielfältige 3-D-Druck-Technologie. Die meisten Schulen verfügen heute schon über 3-D-Drucker, aber es fehlt an Menschen, die damit umgehen können. Das werden wir bei der Kinder-Uni im Harz ändern!

Daher wollen wir mit den Kindern unsere Begeisterung für die Kunst des 3-D-Drucks teilen, sie in die Technologie einführen und erklären, wie das Gerät funktioniert, welche Materialien verwendet werden und wie mittels eines Computerprogramms das gewünschte Objekt ausgesucht und skaliert wird. Zum Schluss geben wir den kleinen Lehrlingen die Möglichkeit, selbst Teile am Computer

zu designen und zu drucken. Wer weiß? Vielleicht wird es in einigen Jahren wirklich kinderleicht sein, praktische Alltagsgegenstände mal eben auszudrucken.

Unser Ziel ist es, die Kinder fürs Lernen zu begeistern, indem Wissen einfach und verständlich vermittelt wird – auch interaktiv. Gerade jetzt ist es wichtig, das Interesse von Kindern fürs Lernen zu wecken. Denn wenn Lernen Spaß macht, geht es wie von selbst.

Vormittags findet die Kinder-Uni statt, nachmittags können Sie dann Aktivitäten im Familienkreis planen. Sie übernachten in unserem BSW-Erlebnishotel Festenburg, das tolle Freizeitmöglichkeiten bietet. Es ist auch ein idealer Ausgangs-

punkt für Wandertouren durch den Harz und einen beeindruckenden Ausflug, zu dem wir Sie gern einladen möchten: eine Fahrt mit einer Tagesförderbahn in einen historischen Bergbauschacht in der Nähe von Clausthal-Zellerfeld. Alle Familienangehörigen und Freunde sind herzlich eingeladen, am Begleitprogramm teilzunehmen.

Alle weiteren  
Informationen finden Sie auf  
[www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) – oder  
melden Sie sich  
einfach direkt im Hotel:

BSW-Erlebnishotel Festenburg  
Telefon: 05323 886-0  
E-Mail:  
[festenburg@stiftungsfamilie.de](mailto:festenburg@stiftungsfamilie.de)



# JETZT TEIL DER STIFTUNGSFAMILIE WERDEN

## DIE STIFTUNGSFAMILIE

unterstütze ich ab (Datum) \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.

## ANGABEN ZUR PERSON (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Herr  Frau  Divers      Titel \_\_\_\_\_      Name \_\_\_\_\_      Vorname \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_      E-Mail \_\_\_\_\_      Straße \_\_\_\_\_      PLZ Ort \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_      Arbeitgeber/Unternehmensbereich \_\_\_\_\_  
Ich bin  berufstätig  Rentner/Versorgungsempfänger  Hinterbliebener  Kind/Enkelkind  
 Auszubildender/Studierender \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ (Ende der Ausbildung/des Studiums)

## STIFTUNG BSW - MONATLICHER BEITRAG

EUR 5,00 (Mindestbetrag)  EUR 7,00  EUR 10,00  anderer Betrag: \_\_\_\_\_  EUR 2,50 (Auszubildender/Studierender)

## STIFTUNG EWH - MONATLICHE SPENDE

EUR 1,00 (Mindestbetrag, auch für Azubis/Dual Studierende)  EUR 2,00  EUR 5,00  anderer Betrag: \_\_\_\_\_

## SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich die Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH bis auf Widerruf, die von mir angegebenen Beträge mittels Lastschrift einzuziehen.

Bankeinzug  am 12. des Monats  am 25. des Monats  monatlich  vierteljährlich  halbjährlich  jährlich

vom Konto des Kontoinhabers:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_ Name des Kreditinstituts \_\_\_\_\_

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Gläubiger-ID: DE78ZZZ00000082179

Mandatsreferenznummer: entspricht der Servicekartenummer

## DATENSCHUTZHINWEIS UND EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Ihre personenbezogenen Daten werden von der Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH für den Beitritt, Ihre Betreuung als Förderer und/oder Spender sowie an Sie gerichtete postalische Werbung verarbeitet. Der werblichen Verwendung Ihrer Daten können Sie jederzeit widersprechen.

Ich bin damit einverstanden, von der Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH zu Zwecken der Werbung kontaktiert zu werden,

per Telefon  per E-Mail  per Brief  per Teams

Diese Einverständniserklärung ist gegenüber der Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufbar. Ihren Widerruf richten Sie bitte schriftlich an folgende Adresse: Stiftung BSW und Stiftung EWH, Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Die Daten werden von uns gemäß Datenschutzgrundverordnung verarbeitet und nur zu den oben genannten Zwecken (SEPA-Lastschriftmandat) und zur Erfüllung der allgemeinen Stiftungsaufgaben (Versand Magazin etc.) genutzt. Eine darüber hinausgehende Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Sie haben der Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH gegenüber folgende Rechte auf Widerspruch gegen die Verarbeitung: Recht auf Auskunft, Recht auf Berichtigung, Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit, Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten durch die Stiftung BSW und/oder Stiftung EWH zu beschweren. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für die Erreichung des Zwecks der Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Für Fragen und Anregungen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an folgende Adresse: Stiftung BSW und Stiftung EWH, Datenschutzbeauftragter, Münchener Str. 49, 60329 Frankfurt am Main.

Ort, Datum

Unterschrift

## BITTE AUSFÜLLEN UND ZURÜCKSENDEN AN:

Stiftung BSW und Stiftung EWH – Servicezentrum – Bleicherufer 11 – 19053 Schwerin  
Telefon: 0800 2651367 – Fax: 0385 7788933 – E-Mail: info@stiftungsfamilie.de



**STIFTUNGSFAMILIE**  
BSW & EWH



# Sport macht glücklich

Der Frühling und die längeren Tage laden dazu ein, körperlich wieder aktiver zu werden. Mit einem gewissen Maß an Fitness fühlen sich viele Menschen deutlich wohler. Und das liegt nicht nur am körperlichen Wohlbefinden, sondern auch an der positiven Auswirkung von Sport auf den Geist.

Nicht umsonst ist Sport ein fester Bestandteil von Therapien im psychischen Bereich. Denn durch Bewegung werden vom Körper Glückshormone wie Serotonin, Dopamin und Endorphine freigesetzt. Gleichzeitig verringert regelmäßiger Sport die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol. Das hilft, auch in alltäglichen Situationen weniger stark auf Stressreize zu reagieren.

## So schaffen Sie den Einstieg

Wenn Sie die letzten Monate quasi im Winterschlaf verbracht haben, ist das Wichtigste: Starten Sie sanft und überfordern Sie sich nicht. Finden Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht. Es gibt weit mehr Möglichkeiten als Laufen, Radfahren und Fitnessstudio. Denken Sie zum Beispiel mal über Tanzen, Trampolinspringen, Boxen, Klettern oder Bouldern nach. So wird zum Beispiel bei klassischen Paartänzen zusätzlich das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt.

## Auf die Regelmäßigkeit kommt es an

Unabhängig davon, wofür Sie sich entscheiden: Wichtig ist die Regelmäßigkeit des Trainings. Für den Anfang kann ein fester Plan hilfreich sein, um die neuen Bewegungseinheiten zur Ge-

wohnheit werden zu lassen. Legen Sie für sich fest, wann und wie oft pro Woche Sie Ihrer Sportart nachgehen wollen. Auch wenn der Anfang mühsam ist, bleiben Sie konsequent dabei. So lassen sich schon nach vier Wochen die ersten Erfolge verbuchen.

Ein bisschen mühsam darf der Start in mehr Bewegung durchaus sein. Aber damit der Sport Sie dauerhaft glücklich macht, muss er sich grundsätzlich gut für Sie anfühlen. Quälen Sie sich oder ist der Sport zu anstrengend, nimmt die Stressbelastung eher wieder zu. Probieren Sie dann lieber eine alternative Sportart aus.

## Belohnen Sie sich für Erfolge

Sie haben die ersten drei Einheiten wie geplant durchgehalten? Prima, dann belohnen Sie sich dafür. Gönnen Sie sich ein neues Sportshirt, einen Wellnessstag oder etwas anderes, das Sie glücklich macht und motiviert, weiter dranzubleiben.

## Wir unterstützen Sie bei Ihrem Sporteinstieg

Sie brauchen noch eine zusätzliche Motivation, um konsequent dranzubleiben? Dann sind unsere Gesundheitskurse genau das Richtige für Sie. Wählen Sie aus einem umfangreichen Angebot – egal, ob vor Ort oder online. Wir bezuschussen zwei Kurse pro Jahr mit 80 Prozent der Kosten (bis zu 150 Euro pro Kurs).

Mehr erfahren Sie unter [www.bahn-bkk.de/gesundheitsangebote](http://www.bahn-bkk.de/gesundheitsangebote)

**BAHN BKK**

# Tagen unter Freunden

Sie wünschen sich die Kombination aus perfekter Arbeitsatmosphäre und erholsamer Umgebung? Dann entdecken Sie die familiären, charmanten und professionellen Tagungsmöglichkeiten der Stiftungsfamilie! Unsere ausgewählten Tagungshotels bieten beste Voraussetzungen für die Durchführung Ihrer erfolgreichen Tagung, Ihrer mehrtägigen Konferenz oder Ihres ausgefallenen Firmenevents.

Sie haben die Wahl: angefangen beim Hotel Villa Dürkopp im nordrhein-westfälischen Bad Salzuflen und dem Erlebnishotel Festenburg im Harz über das Vitalhotel Weiße Elster im Vogtland bis hin zum Schwarzwaldhotel Baiersbrunn und dem Hotel Isarwinkel rund 50 Kilometer von München entfernt. Dabei bieten sich besonders die Villa Dürkopp und das Erlebnishotel Festenburg dafür an, Ihre Tagungen auch mal draußen abzuhalten – denn den ganzen Tag im Seminarraum zu verbringen, ist anstrengend, und an der frischen Luft kommen die kreativen Ideen wie von selbst. Nutzen Sie für Ihre Teamarbeit doch einfach die Möglichkeiten rund ums Hotel: Ein Spaziergang in der Umgebung bietet ideale Bedingungen, um den Kopf mit frischen Ideen zu füllen. Die Kaffeepause auf der Terrasse, im Park oder im Garten unter Bäumen: herrlich! Oder wir planen ein Picknick im Freien für Sie? Ganz nebenbei besprechen Sie Präsentationen und Tagungsergebnisse in lockerer, entspannter Runde.

Alle Infos zu unseren Tagungshotels finden Sie auf [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) – oder rufen Sie uns einfach unter 0821 2427 300 an und lassen sich beraten.



**„Es ist wirklich nicht ganz einfach, das richtige Tagungshotel zu finden – und ich spreche hier aus Erfahrung: die passende Größe des Seminarraums, eine gute Erreichbarkeit für alle und idealerweise dann auch noch im Grünen gelegen, sodass man auch mal draußen arbeiten kann ... Toll, dass die Stiftungsfamilie gleich fünf solcher Tagungshotels im Programm hat!“**  
Heidrun Pöhl, Sekretärin Vorstand Personal bei DB Regio

## Strompreiszusammensetzung in Deutschland: Was Sie dazu wissen sollten

Im Wesentlichen besteht der Strompreis aus drei großen Komponenten: 1. Abgaben, Umlagen und Steuern: Dieser Kostenbestandteil ist mit 51 Prozent der größte. Dazu gehören: die EEG-Umlage, die StromNEV-Umlage gemäß Paragraf 19 Abs. 2, die KWKG-Umlage, die Offshore-Netzumlage, die Umlage für abschaltbare Lasten, die Stromsteuer, die Konzessionsabgabe und die Mehrwertsteuer. 2. Netz- und Messstellenentgelte: Das sind die Kosten für den Transport und die Messung von Strom. Die Preiskomponente macht durchschnittlich 24 Prozent Ihres Strompreises aus. 3. Beschaffung, Vertrieb, Service und Dienstleistungen: Dieser Anteil am Strompreis lag 2021 bei 25 Prozent, wobei die Kosten für den Stromeinkauf hier den deutlich größten Anteil ausmachen. Vertrieb, Service und Dienstleistungen sind die einzigen Komponenten, die Ihr Stromlieferant beeinflussen kann.

In den vergangenen zehn Jahren ist der Strompreis für Privathaushalte kontinuierlich gestiegen und auch für die nahe Zu-

kunft heißt die Prognose: Tendenz steigend. Übrigens: Wussten Sie, dass der Strompreis sehr individuell ist? Es gibt nicht den EINEN festgelegten Strompreis. Viel mehr hängt die Strompreiszusammensetzung von Ihrem Wohnort, Ihrem Verbrauch und Ihrem Stromanbieter ab. Das geht sogar so weit, dass sich der Preis von Straße zu Straße unterscheiden kann, wenn es in Ihrem Ort unterschiedliche Netzbetreiber gibt. Erfahren Sie noch mehr zum Thema: [dbstrom.de/blog](http://dbstrom.de/blog)

ERFAHREN SIE  
MEHR ZUM THEMA:  
[DBSTROM.DE/BLOG](http://DBSTROM.DE/BLOG)

**DB Strom**



# Kostet nix gibt's nicht? Bei uns schon!

Puh, ist das teuer! Als Eltern wissen Sie ganz genau, wie schwer es ist, Ferien zu finanzieren. Gerade in Deutschland ist bezahlbarer Urlaub rar gesät. Dabei ist Familienzeit so wichtig. Deshalb bieten wir ab dem kommenden Jahr etwas Einzigartiges an: Ab 2023 wohnen Ihre Kinder bis einschließlich 15 Jahre in unseren Hotels in Ihrem Zimmer vollkommen kostenfrei! Zusätzlich erhalten Sie auf den Zimmerpreis noch eine Ermäßigung. Auch in den Ferienwohnungen zahlen Kinder keinen einzigen Cent zusätzlich. Alle familiengeeigneten Ferienwohnungen werden zudem in der Ferienzeit zunächst für Aktive mit Kindern vorgehalten – buchbar vom Frühsommer des Vorjahres (Buchungsstart) bis zum März des Reisejahres. Denn wir sind Familie.

**KINDER  
BEKOMMEN VON  
UNS DIE FERIE  
GESCHENKT**



# Kicken im Harz: Da schlagen Kinderherzen höher

Hotelleiter Frédy Morgenroth aus der Ferienregion Harz möchte seine kleinen Gäste diese Saison mit einer sportlichen Attraktion glücklich machen – einem kostenlosen Fußballcamp für Acht- bis Zwölfjährige. Im Vordergrund steht der Spaß und ganz nebenbei werden auch noch Team- und Sportsgeist gestärkt. Wir haben uns mit dem Hotelleiter und dem Fußballtrainer Sven Wanielik unterhalten.

## Frédy Morgenroth, worauf können sich Ihre Gäste im Hotel und in den Ferienwohnungen freuen?

Auf das Wetter natürlich. Für Familien machen wir im Sommer und Herbst zum ersten Mal vormittags das Fußballcamp für Acht- bis Zwölfjährige in Schulenberglage und in Festenburg die Kinderanimation für Sechs- bis Zwölfjährige. Der Animater bastelt mit den Kindern, bietet Waldspaziergänge und Minigolfturniere an – alles, was Kinder gern machen. Und während die Kleinen morgens, nachmittags und teils auch abends bespaßt werden, können die Eltern ihre Urlaubszeit nach ihren Wünschen frei gestalten. Unser Hotel ist sehr familienfreundlich: Wir haben

eine 18-Loch-Minigolfanlage, ein sehr großes Spielzimmer, einen Kleinfeldfußball- und Abenteuerspielplatz sowie einen Spielplatz für unsere kleineren Gäste.

## Sind solche sozialen Events ein Markenzeichen der Stiftungsfamilie?

Auf jeden Fall. Und ich hoffe, dass viele Eltern und Kinder dieses kostenlose und besondere Angebot annehmen und sich anmelden. Unabhängig davon, ob die Familien in Festenburg oder Schulenberglage Ferien machen: Sie können sowohl beim Fußballcamp in Schulenberglage als auch bei der Kinderanima-

Trainer Sven Wanielik  
mit Sohn Finn



tion mitmachen. In Schulenberg findet das Fußballtraining direkt vor der Haustür statt, auf dem Bolz- und dem Multifunktionsplatz.

### **Sven Wanielik, wer kann beim Fußballcamp mitmachen und was steht auf dem Programm?**

Mitmachen können alle Kinder zwischen acht und zwölf Jahren. Wenn sie ein paar Monate jünger oder älter sind, ist das auch in Ordnung, aber die Altersspanne sollte nicht zu weit auseinanderliegen, damit der Leistungsunterschied nicht zu groß ist. Ich möchte mit einer Gruppe von 15 Kindern Technik-, Koordinations- und Konditionstraining machen. Es geht mir auch um das soziale Verhalten und das Spielverständnis. Im Mittelpunkt wird allerdings der Spaß am Fußballspielen stehen. Ich habe noch ein Highlight, denn ich mache das Training zusammen mit meinem zwölfjährigen Sohn Finn, der seine leidenschaftliche Spielfreude einbringen wird, während mein Steckenpferd die Athletik ist.

### **Frédy Morgenroth, wie läuft das Camp organisatorisch ab?**

Los geht es um 9.30 Uhr in Schulenberg, bis 12 Uhr trainieren die Kinder. Die Eltern tragen sich bei der Anreise in Listen ein und müssen ihre Handynummer angeben für den Notfall. Aber ich rechne damit, dass die Papas am Spielfeldrand stehen und am liebsten selbst den Coach spielen würden. Der Nachmittag steht dann den Familien zur freien Verfügung.

### **Und wie sieht Ihr Trainingskonzept aus, Sven Wanielik?**

Erst mal mache ich mit den Kindern ein Aufwärmtraining, damit sie sich nicht verletzen. Ich habe eine riesige Auswahl an Hütchen, Slalomstangen und Würfeln besorgt und werde alles spielerisch verpacken. Dass die Kinder sich bewegen und Spaß mit dem Ball in ihrem Urlaub haben, das ist mir wichtig. Vorkenntnisse sind nicht nötig, denn praktisch jedes Kind hat schon mal gekickt.

### **Dann sind wir mal gespannt, ob bei dem Camp neue Fußballtalente entdeckt werden ...**

Das ist ja heute viel einfacher als noch in meiner Kindheit. Da hatte man auf dem Land kaum Chancen, entdeckt zu werden.

### **Sind Sie selbst eine Sportskanone?**

Vor acht Jahren habe ich Trailtours Harz mit Mountainbiken und Fahrtechnikkursen gegründet, auch Triathlon und Rennradfahren habe ich als Personal Trainer für Kleingruppen angeboten. Als Trainer muss ich nicht der Beste sein, aber ich muss eine gewisse Fitness mitbringen und treibe fünfmal in der Woche Sport.

### **Was macht den Reiz der Ferienregion Harz aus?**

Besonders ist, dass bei uns gleich fünf verschiedene Bikeparks in einem Radius von 60 Kilometern zur Auswahl stehen. Im Trailpark in Hahnenklee können Kinder und Eltern gemeinsam auf dem Radsportgelände mountainbiken. Schulenberg eignet sich für Fortgeschrittene.



**Frédy Morgenroth**

### **Und was meinen Sie, Frédy Morgenroth?**

In Hahnenklee gibt es eine 1.250 Meter lange Sommerrodelbahn. Sehr attraktiv ist auch der Baumwipfelpfad in Bad Harzburg und für Mountainbike-Trails ist der Harz eine Topadresse. Im Winter können Besucher am Wurmberg bei Braunlage Alpinski fahren, auch wegen der Höhe sind die Pisten recht schneesicher. Und perfekt ist die Gegend ebenso für Skilanglauf. Immer mehr jüngere Menschen kommen zum Wandern. Wie die Region, so werden wir im Hotel moderner und sprechen vor allem die Motorradfahrer, Mountainbiker und Wanderer an.

Das dreitägige Fußballtraining findet auf dem Bolz- und dem Multifunktionsplatz direkt vor den Ferienwohnungen Brockenblick in Schulenberg statt, aber auch Familien aus dem Erlebnishotel Festenburg können teilnehmen. Im Camp werden alle nötigen Grundlagen vermittelt, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Zum Abschluss bekommen alle Kinder eine Medaille und während des Camps Sportshirts.

Für die Kinder bitte Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen!

- Dauer: 9.30 bis 12 Uhr (der Nachmittag steht den Familien zur freien Verfügung)
- Alter: 8 bis 12 Jahre
- Termine: 08. bis 10.08.2022, 15. bis 17.08.2022, 17. bis 19.10.2022

Anmeldung: bei der Anreise direkt vor Ort. Reservierungen sind per Mail möglich (solange Plätze frei): [festenburg@stiftungsfamilie.de](mailto:festenburg@stiftungsfamilie.de) oder [brockenblick@stiftungsfamilie.de](mailto:brockenblick@stiftungsfamilie.de)



Hier geht es zu  
unseren Fotoseminaren



# Entdecken Sie die facettenreiche Welt der Fotografie

**Machen Sie mit bei unseren Schachmeisterschaften**

**Nach zweijähriger Pause hoffen wir auf zahlreiche Teilnahme an den Jugendmeisterschaften vom 28. bis 30. Oktober im BSW-Erlebnishotel Festenburg. Auch ein Anfängerseminar wird angeboten sowie ein Seminar für alle, die sich noch nicht fit genug für den Wettkampf fühlen. Vom 5. bis 13. November richten wir dann die Bundesschachmeisterschaft in Bad Tölz aus. Mehr Infos unter [www.schach-im-bsw.de](http://www.schach-im-bsw.de)**

Wer sich für Fotografie begeistert und selbst gern mit der Kamera unterwegs ist, kann sich auf eine große Auswahl an Fotoseminaren freuen. Wenn Sie als Neuling mehr über die technische Umsetzung guter Bilder erfahren wollen, sind Sie beim Workshop vom 20. bis 23. Oktober im BSW-Hotel Villa Dürkopp richtig. Dort erlernen Sie in kleinen Gruppen, wie Sie mit Ihrer Kamera ein Motiv perfekt in Szene setzen. Kommen Sie mit uns auf eine vergnügliche Fotoreise!

Besitzen Sie eine spiegellose Sony-Systemkamera? Dann können Sie vom 26. bis 30. Oktober ebenfalls in Bad Salzuflen die Möglichkeiten Ihrer Kamera noch besser kennenlernen: Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich im Menü ganz einfach zurechtfinden, die programmierbaren Tasten mit Funktionen belegen oder ein mobiles Fotostudio steuern.

Wer seine Urlaubsbilder mit Musik untermalen und eine Audio-Video-Schau im Familien- und Freundeskreis präsentieren möchte, kann das eigene Know-how in zwei Grundkursen im BSW-Hotel Lindenbach erweitern. Vom 6. bis 9. Oktober produzieren Teilnehmende mit Adobe Premiere Elements unter Anleitung eine AV-Show aus eigenen Fotos und Videos inklusive musikalischer Untermalung. Vom 3. bis 6. November können Sie

in Bad Ems mit der Multimediastsoftware m.objects arbeiten. Auf dem Programm stehen unter anderem die individuelle Gestaltung von Überblendungen, die Synchronisation von Bild und Ton, die Integration von Texten sowie die Präsentation.

Übrigens können Sie ab dem 29. April die Werke aus dem Bundesfotowettbewerb in unserem BSW-Hotel in Bad Tölz bewundern; von den hochwertigen Fotografien können Sie sich auch auf [www.bsw-foto.de](http://www.bsw-foto.de) inspirieren lassen.

Und wenn Sie frische Farbe in Ihr Leben bringen möchten, kommen Sie zu unserem Mixed-Media-Kunstworkshop vom 14. bis 21. Juli in Bad Ems – und experimentieren Sie mit Acrylfarben, Spachtelmasse, mineralischen oder organischen Zusätzen.

# „Mir macht es Spaß, Fahrgäste zum Lachen zu bringen“

Alexander Pojonie ist eine Frohnatur, die ihren Job liebt: Als „megasympathischer“ Zugbegleiter schenkt er Reisenden gern ein Lächeln oder auch mal leckere Kekse, scherzt mit ihnen oder singt sogar für sie. Kein Wunder, dass der 37-jährige Nordrhein-Westfale schon mehrfach für den Wettbewerb „Eisenbahner mit Herz“ nominiert worden ist: „Eine Zugfahrt von über vier Stunden im Fluge vergangen durch netteste Unterhaltung und Service!!!“, schreiben begeisterte Reisende über ihn. Auch wir drücken Alexander Pojonie in diesem Jahr die Daumen für die Preisverleihung im Mai, denn er ist wahrlich ein Eisenbahner mit Herz.

## Wo sind Sie geboren und aufgewachsen?

Ich bin im Libanon in Bourj el-Barajneh, südlich der Hauptstadt Beirut, geboren. Aufgewachsen bin ich in Alsdorf bei Aachen.

## Welche Ausbildung haben Sie?

Ich habe eine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann abgeschlossen.

## Wie und wann kamen Sie zur Deutschen Bahn?

Da mein Traumberuf als Flugbegleiter nicht in Erfüllung ging, bot mir eine Mitarbeiterin im Jobcenter den Einstieg bei der DB an, wo ich nun seit 15 Jahren beschäftigt bin.



## Welche beruflichen Stationen haben Sie dort durchlaufen?

Ich war Bistrostuart sowie Stuart in der 1. Klasse. Zudem arbeitete ich als Betreuer bei Lufthansa Express Rail. Das ist ein Service für Flugreisende, die von vielen deutschen Bahnhöfen mit schnellen Zügen zum Flughafen Frankfurt am Main gebracht werden möchten.

## Wie kann man sich einen typischen Arbeitstag bei Ihnen vorstellen?

Nach der Anmeldung in der Dienststelle mit vorgeschriebener Dienstkleidung bekomme ich aktualisierte Weisungen per Tablet. Danach folgt das Briefing mit dem Zugchef und dem Personal. Sobald die Dienstfahrt startet, kontrolliere ich die Fahrscheine und beantworte Fragen der Fahrgäste. Angekommen am Ziel, trete ich die Heimfahrt an oder übernachtete eventuell im Hotel.

## Was macht Ihnen am meisten Spaß bei Ihrer Arbeit?

Die Pünktlichkeit am Bahnhof und die humorvolle Unterhaltung der Fahrgäste, die Treffen mit neuen Kolleginnen und Kollegen und das Kennenlernen neuer Zielorte.

## Können Sie uns eine humorvolle Begebenheit schildern?

Bei der Fahrkartenkontrolle wurde ich aufmerksam auf einen kleinen Jungen, der einen sehr traurigen Eindruck machte. Um ihn aufzuheitern, machte ich ihm den Vorschlag, mir bei der Fahrkartenkontrolle zu helfen. Ich zog ihm daraufhin meinen Blazer an, händigte ihm die Zange aus und gab ihm meine Kelle in die Hand. Nun beschlossen wir zur Gaudi der Fahrgäste, die Fahrkartenkontrolle gemeinsam durchzuführen.

## Welche Erfindung hätten Sie gern gemacht?

Wegen meines Sauberkeitszwanges würde ich gern ein Gerät entwickeln, das in meiner Abwesenheit meine Wohnung staubfrei hält.

## Was machen Sie am liebsten in Ihrer Freizeit?

Opernbesuche, Speisen in der gehobenen Gastronomie, geselliges Zusammensein und Karaokesingen.



# Gefahren von morgen heute absichern

In den fantastischen Welten von Bibi Blocksberg, Harry Potter & Co. gibt es magische Kugeln aus Glas, die die Zukunft vorhersagen können. Sie zeigen, was als Nächstes passiert. So können Heldinnen und Helden handeln, bevor es zu spät ist. In der Realität ist das nicht möglich. Um dennoch sorgenfreier in die Zukunft zu blicken, gibt es die Risikolebensversicherung.

## Die Zukunft mitversichern

Die Risikolebensversicherung ist eine Form der Hinterbliebenenabsicherung. Mit dieser können Sie Ihre Liebsten im Todesfall vor finanziellen Risiken schützen. Denn nicht nur gefährliche Hobbys oder ein risikoreicher Beruf können zu Schicksalsschlägen führen.

## Was wäre, wenn?

Ohne eine private Vorsorge lässt sich der Einkommensverlust von Verstorbenen häufig nicht ausgleichen. Die entstandene Versorgungslücke stellt Angehörige vor große Herausforderungen: Wie sollen der Lebensunterhalt und die Ausbildung der Kinder finanziert werden? Was passiert mit dem Kredit für das Eigenheim? Die staatliche Witwen- oder Witwerrente bzw. die Waisenrente reicht hierfür in der Regel nicht aus.

## Im Fall der Fälle gut geschützt

Genau hier greift die Risikolebensversicherung. Verstirbt ein Elternteil, ist so die Familie finanziell abgesichert und die Aus-

bildung der Kinder gewährleistet. Haben Sie sich bei Dritten Geld geliehen, bewahrt die Versicherung Familienangehörige vor den Schulden. Auch gemeinsame Kredite für Eigentum können zur finanziellen Belastung werden. Im Todesfall kann die Partnerin oder der Partner den Kredit meist allein nicht mehr stemmen. Hier hilft der richtige Schutz.

## Alle Kosten im Blick behalten

Die ideale Höhe der Versicherungssumme richtet sich nach der persönlichen Lebenssituation. Es gibt einige Faktoren, die berücksichtigt werden sollten. Darunter fallen bestehende Verbindlichkeiten oder laufende Kosten, das Alter und der Gesundheitszustand sowie die Laufzeit der Versicherung.

**DEVK**

Hilfe bei der Berechnung der individuellen Versicherungssumme und eines personalisierten Angebots erhalten Sie in der DEVK-Geschäftsstelle oder unter [dbplus@devk.de](mailto:dbplus@devk.de)

# Mit dem SUKI-Lotsenprogramm gelingt der Neubeginn

Seit mehr als fünf Jahren sind sie für uns aktiv: unsere Lotsinnen und Lotsen, die in ihrer Freizeit Kolleginnen und Kollegen bei ihrem Neubeginn in Deutschland unterstützen.

So etwa Dieter Rossmann aus Offenbach, Bahner im Ruhestand. Dieter, genannt Didi, war von Anfang an dabei; Helfen ist ihm ein Grundbedürfnis. Begleitet hat er unter anderem Amar aus Bosnien und Herzegowina. Amar machte 2020 eine Ausbildung zum Rangierbegleiter bei DB Schenker in Ljubljana, Slowenien. Sein Ziel: Er wollte das Sprachdiplom B2 für Deutsch für seine spätere Tätigkeit als Triebfahrzeugführer erwerben. Hier konnte Didi helfen. Die beiden trafen sich nahezu täglich zu Videochats im Internet.

„Ich staunte, welche Zielstrebigkeit und Fleiß Amar an den Tag legte“, so Dieter Rossmann. „Ich konnte ihm viele Dinge über das tägliche Leben, die Kultur und die sozialen Einrichtungen bei uns vermitteln. Auf der anderen Seite lernte ich immer mehr über seine Heimat Bosnien und Herzegowina“, so Didi. Mittlerweile sind die beiden Freunde. Geplant ist auch ein Besuch bei Amar, der inzwischen in München tätig ist.

**„Ich staunte, welche Zielstrebigkeit und Fleiß Amar an den Tag legte.“**

Dieter Rossmann

Auch Beate Rache, die sich in Hamburg als EVG-Gewerkschaftssekretärin mit Mitgliederberatung und Rechtsschutz befasst, unterstützt bereits seit mehr als drei Jahren das Lotsenprogramm. Sie freut sich jedes Mal, wenn ihre Schützlinge das Chance-plus-Programm oder ihre Ausbildung erfolgreich abschließen. Sie sei froh, einen Beitrag zu leisten und neuen Kolleginnen und Kollegen Orientierung in unserer Gesellschaft zu geben.

Auch für Dieter Rossmann ein wichtiger Punkt: Er möchte die Werte unserer Demokratie vermitteln – wie das Gleichheitsprinzip für alle Menschen, die Gleichberechtigung von Mann und Frau, die Toleranz gegenüber Flüchtlingen und homosexuellen Menschen oder den rücksichtsvollen Umgang mit unserer Umwelt.

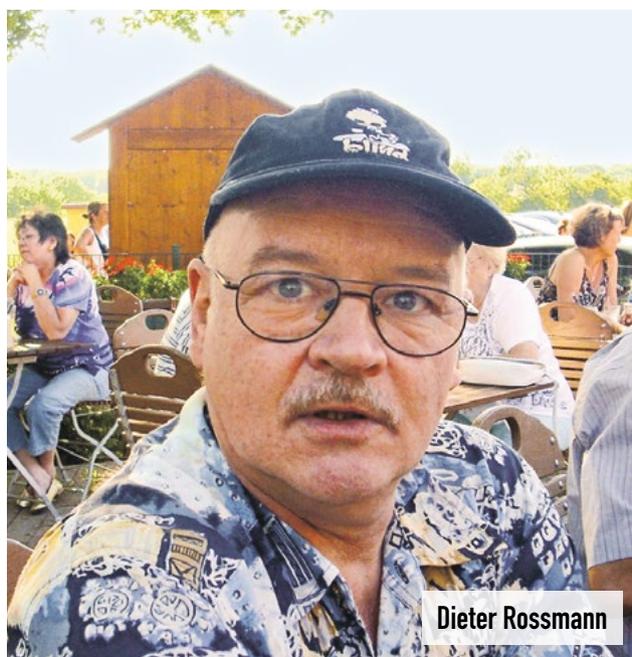
„Ohne Respekt und Verständnis für die Gedanken des anderen kann keine Freundschaft entstehen“, davon ist Didi überzeugt. „Wir haben mittlerweile unzählige Themen miteinander diskutiert, manchmal kontrovers, aber meist stimmen wir überein.“

Das Engagement der aktuell mehr als 100 ehrenamtlichen Lotsinnen und Lotsen zeigt, dass interkultureller Zusammenhalt und Chancengerechtigkeit bei uns ganz oben auf der Agenda stehen. Allen Teilnehmenden des SUKI-Lotsenprogramms danken wir von ganzem Herzen für ihr Engagement.

Wenn auch Sie helfen wollen, schreiben Sie uns eine E-Mail an [suki@stiftungsfamilie.de](mailto:suki@stiftungsfamilie.de) oder rufen sie uns unter der Telefonnummer 069 809076 288 an



Beate Rache



Dieter Rossmann

Hermann Schmidt fährt seit fast drei Jahrzehnten Loks im Regionalverkehr



# Lokführer Schmidt ist ein Kümmerer

Seit fast 30 Jahren fährt Hermann Schmidt Loks in Bayern. Aber nicht nur das: Sein halbes Leben lang engagiert sich der 62-Jährige schon für die Bahn. „Er ist Kümmerer für unsere Einsatzstelle, Botschafter für die Stiftungsfamilie und Sprachrohr für die Kolleg:innen“, sagt sein Treuchtlinger Team über ihn.

Bevor Hermann Schmidt zur Bahn kam, war der gelernte Elektriker deutschlandweit unterwegs, um Tankstellen zu bauen. Doch der damals 31-Jährige wollte sesshaft werden, schließlich hatte er die Frau seines Lebens gefunden. Mit einem Job im Bahnbetriebswerk Ingolstadt schien die Gelegenheit 1991 günstig, doch etwas später machten Gerüchte die Runde, das Werk würde schließen. Da kam die Ausbildung zum Lokführer im März 1993 gerade richtig. Erst fuhr er in Ingolstadt Regionalzüge, seit Ende 1998 ist seine Einsatzstelle Treuchtlingen. Der Eisenbahnknoten liegt im Herzen Bayerns, am westlichen Eingang zum Altmühltal. Von hier aus fahren Züge nach Nürnberg, Würzburg, Augsburg, Donauwörth und Ingolstadt.

Besonders gern fährt Hermann Schmidt zwischen Treuchtlingen und Würzburg: „Die Abschnitte zwischen den Haltepunkten sind länger. Und meist sind die Fahrgäste entspannter als anderswo“, sagt er. Aber nicht immer, wie der Lokführer kurz vor Weihnachten 2016 erlebte. Während der Fahrt hörte er laute Stimmen aus dem Fahrgastraum. Beim nächsten Halt ging er nachschauen: Reisende redeten auf einen aufgebracht Mann ein. Der Betrunkene forderte, dass der Zug zur letzten Station zurückfahren sollte, weil er es nicht geschafft hatte, auszusteigen. Hermann Schmidt wollte mit ihm reden – und hatte kurz darauf dessen Faust im Gesicht. Im Handgemenge brach der Angreifer ihm eine Rippe. Die Polizei nahm den Mann fest; er musste sich vor Gericht verantworten. „Das war das schlimmste Erlebnis meines Berufslebens.“

Lieber denkt Hermann Schmidt an schöne Begegnungen zurück. Etwa an die Kinder, denen er schon mal die Tür zum Führerstand öffnet, damit sie sehen können, wo der Lokführer sitzt. Oder an die Fahrgäste, die sich im ersten Jahr der Coronapandemie dafür bedankten, dass die Bahn auch während des Lockdowns fährt.

## Botschafter der Stiftungsfamilie

Und er freut sich, wenn er Kolleginnen und Kollegen helfen kann. In der Treuchtlinger Einsatzstelle ist er Sicherheitsbeauftragter und gestaltet als Dienstplansprecher mit dem Teamleiter Dienstpläne. Seit etwa zehn Jahren engagiert er sich als einer der Botschafter der Stiftungsfamilie, von denen aktuell knapp 1.000 für Bahnbeschäftigte als Ansprechpartner deutschlandweit aktiv sind: „Ich habe einen Ordner mit allen Infos zusammengestellt. In einem Schaukasten hänge ich Infos vor allem für die Ruheständler auf. Und ich besorge Informationen, die meine Kollegin-

nen und Kollegen benötigen“, berichtet er. Darüber hinaus versuchen er und Betriebsrat Gustav Kapp die 2016 geschlossene Beratungsstelle der Stiftungsfamilie im Treuchtlinger Bahnhof zu reaktivieren, um aktive und ehemalige Bahnbeschäftigte in Sachen Rente und Sozialversicherung zu beraten. „2020 hatten wir schon einige Male geöffnet, mussten aber wegen Corona wieder schließen“, so Hermann Schmidt.

Erfolgreich war er 2019 mit einem Informationsstand beim Fest „150 Jahre Eisenbahn in Treuchtlingen“: Die Gäste konnten sich über die Stiftungsfamilie informieren und gegen eine Spende Kaffeetassen aus dem ICE-Bordrestaurant mitnehmen. „Wir haben 340 Euro gesammelt und der Stiftung EWH gespendet. Das war toll.“ Außerdem engagiert er sich für die Treuchtlinger Lokführerkameradschaft.

Bei all dem Engagement für die Kolleginnen und Kollegen ist es kein Wunder, dass auch der DB Award, der bereits durch die Hände vieler starker Macher ging, den Weg zu Hermann Schmidt gefunden hat. Der Award zeige, dass es die Eisenbahnerfamilie immer noch gebe und diese auch gelebt werde, sagt er.

## „Ich bin die schönsten Loks gefahren“

Nun geht Hermann Schmidt vorzeitig in den Ruhestand. Und was kommt dann? Da ist der 62-Jährige nicht sicher. „Mein Leben wird sich ändern: kein Schichtdienst, keine anstrengenden Spätschichten, nicht mehr so früh aufstehen. Mehr Spontanität wird möglich“; das freut ihn. Und auch, mehr mit seinen Enkeln zu unternehmen. Außerdem engagiert er sich für den Verband der Naturfreunde: Die Treuchtlinger Ortsgruppe, die er seit zehn Jahren leitet, betreibt ein Haus mit 36 Betten, in dem Jugendliche ihre Freizeit verbringen.

Und natürlich wird Hermann Schmidt den Lokomotiven treu bleiben: „Ich bin die schönsten Loks gefahren – und ich habe sie alle als Modelle zu Hause.“ Besonders die bunt beklebten Werbeloks haben es ihm angetan, sei es die Alpenvereinslok „Mit der Bahn in die Berge“ oder die ADAC-Lok mit der Aufschrift „Für Menschen unterwegs“. Die schönste aber ist die Lok „500 Jahre Reinheitsgebot“, die 2016 als Botschafter des bayerischen Reinheitsgebotes unterwegs war. Ein Foto von ihm im Führerstand der „Bier“-Lok schmückt sogar seinen Facebook-Account. Als Rentner will er die Modelle öfter aus ihren Kartons holen. „Vielleicht baue ich eine Anlage, aber das braucht Platz“, sagt Hermann Schmidt.

Möchten Sie  
sich als Stiftungsmitglied  
auch ehrenamtlich bei uns  
engagieren?

Dann kontaktieren Sie uns:  
[www.stiftungsfamilie.de/](http://www.stiftungsfamilie.de/)  
ehrenamt



Elektriker Schmidt (1. v. l.) und Kollegen im März 1992 vor der letzten Lok der Baureihe 194 (E 94)



Schmidt auf der Werbelok zum Jubiläum „500 Jahre Reinheitsgebot“

# Suche

Ton Pruisen DVD oder VHS  
Titel: Die Bromberger und Wirsitzer Eisenbahn, Ton Pruisens Schatzkiste, Reichsbahn-Dampf Teil 1, Reichsbahn-Dampf Teil 4.  
Mail bitte an: martin044@t-online.de oder Telefon: 01736751667

Aktiver Eisenbahner und Sammler sucht jede Art von alten Schulungsfilmen der damaligen Bundesbahn oder auch DB AG. Bitte alles anbieten, was bei euch noch so rumliegt und zu schade zum Wegwerfen ist. VHS oder 8-mm- oder 16-mm-Filme werden gerne angenommen. DVD sowie so. Vielen Dank und bis bald! Zuschriften an leidenschaft.bahn@gmail.com oder per SMS oder Messenger aller Art unter 0151 23426399

Große Lokmodelle der Firma Sieck, (Maßstab 1 : 20). Tel.: 04183 778844

Eisenbahner der fahrenden Zunft sucht für seine Sammlung Lokschilder, Lokfabriksschilder, Heimatschilder, Gattungsschilder, Geschwindigkeitsschilder, Loklaternen, Lokpfeifen und Betriebsbuch für die Lokomotive gegen sehr gute Bezahlung. Auch eine komplette Übernahme Ihrer Sammlung ist möglich. Freue mich über Ihre Zuschriften. Mail bitte an: heinz-peter.h.schmitz@deutschebahn.com oder Handy 0152/37454684

Wir suchen für unsere Funknachrichtenschleife (FNS) aus dem DB ITS-Projekt der 80er-Jahre eine OST-D als Ersatzgerät (Bild siehe www.fernmeldemuseum-stuttgart.de, Rubrik Schwarzes Brett). Weiterhin würden wir uns über 8"-Disketten aus dieser Zeit, eingesetzt in der Datenstation TA1069, freuen. Antworten bitte an die Adresse: bswfernmeldemuseumstg@arcor.de

## KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH  
Stichwort „Suche/Biete“  
Kurhessenstraße 14  
60431 Frankfurt am Main  
redaktion-marktplatz@zplusz.de  
Kostenfreier Service

# Biete

## Bücher, Bilder etc.

Sicherungswerke im Eisenbahnbetriebe (Rarität) Jahrgang 1904, I. Band, Die mechanischen Sicherheitsstellwerke der vereinigten preußisch-hessischen Staatseisenbahnen, Die mechanischen Sicherheitsstellwerke der vereinigten preußisch-hessischen Staatseisenbahnen, II. Band (Rarität) Jahrgang 1906, Sicherungswerke im Eisenbahnbetriebe (Rarität) Jahrgang 1903, Ein Lehr- und Nachschlagebuch für Eisenbahnbetriebsbeamte und Studierende des Eisenbahnwesens, enthalten Elektrische Telegrafen, Fernsprechanlagen, Läute- und Weichenstellwerke u. sonstige Sicherungseinrichtungen, Sicherungswerke im Eisenbahnbetriebe (Rarität) Jahrgang 1925, Mechanische Stellwerke, Kraftstellwerke, selbsttätige Signalanlagen und statische Berechnungen Signalbrücken, Die Sicherungseinrichtungen für den Zugverkehr (Rarität) Jahrgang 1927 (2 Stück), die Bücher stammen aus der ehem. Bibliothek der im Jahr 1974 aufgelösten BD Kassel und werden wegen Umzug an interessierte Nostalgiker (Museen) abgegeben. Kontakt: +49 157 51330716, manebade@gmail.com

Fachzeitschrift: Der Eisenbahningenieur des VDEI 2014–2022 komplett (108 Hefte) und von 2007–2013 unvollständig (37 Hefte), Eisenbahningenieurkalender des VDEI 1997, 2009–2022, jeweils auf VB preiswert an Gleichgesinnte abzugeben. Tel.: 0371 424089 oder 016097429827

Ich biete mehrere gut erhaltene Ankunftsfahrpläne des Heidelberger Hauptbahnhofs an, Winterfahrplan 1974/1975. Kosten 5,00 Euro je Stück, zzgl. Versand (ca. 9,00 Euro) in einer Rolle. Kontakt: Karl-Dieter.Rothhaas@gmx.de

## Sonstiges

3 Signallaternen Propan-Petroleum, 2x Zugschlussignal groß und klein, 1 Weichenlaterne m. Kamin, 1 Bahnhofuhr einseitig, 2 Signalbezeichnungsschilder, 2x Signalblende, 1 Vorsignalfeil. Kontakt: J. Becherer, Tel.: 07654 7630

## Modellbau

Biete Modellbahnanlage Fleischmann H0 auf Platte 4 m x 2 m, elektrisch über Motor hoch- und runterbewegbar zum Verkauf. Kontakt: Tel.: 05723 6660 Raum Schaumburg Niedersachsen.



## KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH  
Stichwort „...“  
Kurahessenstraße 14  
60431 Frankfurt am Main  
redaktion-menschen@zplusz.de  
Kostenfreier Service

# Menschen verbinden

Wer kennt Anni König und kann mir Auskunft geben, wo ich sie finden kann? Wir haben gemeinsam am 1. September 1970 am Bahnhof Endorf (Oberbayern) die Ausbildung zum Bundesbahnassistenten begonnen. Könnte sein, dass Anni später in der KVB Rosenheim Dienst tat. Bin gespannt, ob jemand etwas weiß!  
**Stichwort: Endorf/02**

Lebensfrohe sie (66 J., 165, 62), spirituell, Akad. in Pension, liebt Sport, Natur und Kultur. Ich suche dich, meinen Seelenpartner, um mit dir gemeinsam das Lebensglück zu mehrern.  
**Stichwort: Süddeutschland/02**

67 Jahre, 175 cm und schon viele Jahre allein. Würde mich freuen, auf diesem Wege einen Mann auch aus Berlin kennenzulernen. Du darfst etwas älter und auch größer sein. Möchte mit einem Partner gemeinsam schöne Jahre erleben. Wenn ich dein Interesse geweckt habe, melde dich bitte bei mir. Freue mich.  
**Stichwort: Berlin/02**

Hallo! Ich bin Magdalena. Bin Witwe, 79 Jahre, sehe aber viel jünger aus. Würde mich freuen, auf diesem Wege einen netten, liebenswürdigen und gepflegten Herrn kennenzulernen.  
**Stichwort: Freude/02**

DB-Witwe sucht Gleichgesinnten für Freizeitgestaltung, Gespräche, Reisen usw. Alter zwischen 70 und 80 Jahre.  
**Stichwort: Einsam/02**

Schlanker Witwer, 77/167/74, aus dem Raum Worms (südliches Hessen), sucht schlanke, sportliche Partnerin für gemeinsame Unternehmungen. Ich reise gerne, fahre E-Bike, wandere und bin auch sonst noch recht unternehmungslustig. Bin pensionierter Beamter in gesicherten Verhältnissen.  
**Stichwort: WO/02**

Witwe, 77 Jahre, sucht einen Partner zum Reden, für Kino, Urlaub usw. Das Alleinsein ist nicht so schön. Es wäre gut, wenn du dich melden würdest. Pkw vorhanden.  
**Stichwort: Gelsenkirchen/02**





FÜR BEN.



FÜR SANDRA.



FÜR MARTIN.



FÜR NADJA.



FÜR JÖRG.



FÜR UTE.



FÜR TRUDE.

UND FÜR DICH!

**Sparda-Bank**

Die Deine Bank.

# Sei überall ein Mitglied der Familie

Egal, wo Sie gerade unterwegs sind: Unsere Mitglieder haben ab sofort jederzeit digital Zugriff auf unser Stiftungsmagazin. Kompaktes Wissen, bewegende Geschichten, interessante Interviews und anregende Reisetipps – dies und mehr finden Sie in unserem Online-Magazin.

Einfach bequem online lesen: Die Magazine der Stiftungsfamilie gibt es nun als blätterbares E-Paper auf unserer Webseite und zum Download. Genießen Sie spannende Berichte – egal, wo Sie sich gerade befinden. Selbstverständlich erhalten Stiftungsfamilienmitglieder weiterhin unser Printmagazin pünktlich per Post.

Aber wenn Sie mobil unterwegs sind, auf dem Weg zur Arbeit, auf Familienbesuch oder auf einer Urlaubsreise: Mit unserem neuen digitalen Angebot sind Sie nun rund um die Uhr bestens informiert. Praktisch daran ist: Sie können spannende Berichte auch mit wenigen Klicks an Ihren Freundes- und Bekanntenkreis weiterleiten.

Lesen Sie mehr über das große ehrenamtliche Engagement vor Ort sowie unsere erfolgreichen Spendenaktionen, die uns als Stiftungsfamilie auszeichnen und auf die wir sehr stolz sind. Auch mit unseren tollen Freizeitaktionen und Aktivitäten für Jung und Alt möchten wir Ihnen und Ihren Liebsten eine Freude bereiten. Ob Kultur oder Wanderungen in der Natur – es gibt bei uns das ganze Jahr viel zu entdecken. Lassen Sie sich kein Event mehr entgehen!



Jetzt das Magazin  
digital lesen:



## Suchen Sie noch oder folgen Sie schon?

Zugegeben: Man soll immer seinen eigenen Weg finden und nicht dem Sog des Mainstreams folgen. Facebook, Instagram & Co. stehen jedoch im Verdacht, genau das nicht zuzulassen. Sich der Masse zu entziehen und eine eigene Meinung zu bilden, kann befreiend sein – wir haben ein Argument dafür, dass es sich durchaus lohnt, der Mehrheit zu folgen: den Social-Media-Kanal der Stiftungsfamilie auf Facebook und Instagram.

Warum das so ist? Das am meisten genutzte Emoji auf Instagram ist das Herz. Es ist also nicht alles schlecht, was im Netz kursiert, ganz im Gegenteil: Der positive Smiley strahlt Liebe und Zuneigung aus und spiegelt damit die Werte der Stiftungsfamilie wider. Denn



das Miteinander wird auch auf unseren Social-Media-Kanälen großgeschrieben. Hier vernetzen sich unsere Mitglieder, Jung hilft Alt bei Computerproblemen und Alt gibt Jung das Geheimnis der schönsten Wanderstrecke preis.

Auch die Menschen, die auf dem Laufenden bleiben möchte, sind auf unseren Social-Media-Kanälen gut aufgehoben, denn hier erfahren sie alles über unsere nächsten Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten sowie über unsere Angebote der Unterstützung – und das ganz gemütlich von ihrem Endgerät aus, ohne lange suchen zu müssen, und ganz egal, ob sie sich gerade auf der Couch oder in einem unserer schönen Hotels entspannen.

Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!



## Toskana – Traumlandschaft und Kunstschatze

**BSW-EXKLUSIV-REISE EI500 AB 1.099 EURO**

**Termin: 03.10.–10.10.22**

Abseits der üblichen Touristenpfade erleben Sie bei dieser Reise die Traumlandschaft der Toskana mit ihren sanften Hügeln, malerischen Zypressenalleen und Olivenhainen. Erkunden Sie die schönsten Bergdörfer der Toskana und die faszinierenden Kunstmetropolen Florenz und Siena. Auch eine Weinverkostung des berühmten „Vino Nobile di Montepulciano“ auf einem Weingut steht auf dem Programm, denn in der Toskana trifft Kunst auf Lebenskunst!

- Flug in der Economyclass von Frankfurt nach Florenz und zurück inkl. Gebühren
- Transfers lt. Reiseverlauf
- 7 Nächte im Hotel Park in Castiglion Fiorentino (bei Arezzo)
- 7 x Frühstück, 7 x Abendessen mit Getränken (Tischwein/Wasser)
- Willkommensgetränk
- „Dankeschön-Abend“ mit Tombola und Getränk
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- Informationsmaterial, Reiseführer
- Touristensteuer (ca. 2,50 € pro Person und pro Nacht)
- Kompetente BSW-Reisebegleitung durch Frau Monika Heil

Preis pro Person: ab 1.099 €

Ausflugspaket: 215 €

Zusatzausflug Florenz: 39 €

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an!

Reiseberatung: Tamara Jungwirth | 0821 2427-450 | [www.stiftungsfamilie.de](http://www.stiftungsfamilie.de) | E-Mail: [bsw-reisezentrum@stiftungsfamilie.de](mailto:bsw-reisezentrum@stiftungsfamilie.de)