

# Ventus e.V.

## NEWSLETTER

2. Quartal 2024

### PSYCHOEDUKATION

#### Warum Spannungstoleranz wichtig ist

Vielleicht hast du an dir selbst schon bemerkt, dass du dich nicht mehr so lange auf etwas konzentrieren kannst? Uns ging es ähnlich: Wir stellten fest, dass wir kaum noch 30 Minuten am Stück in einem Buch lesen konnten, ohne zum Handy zu greifen. Nachdem wir dies realisiert hatten, begannen wir zu hinterfragen, warum es plötzlich so schwierig war, sich lange in ein Buch zu vertiefen.

Das Buch „Abgelenkt“ von Johan Hari lieferte uns ein tieferes Verständnis dafür, warum viele von uns immer weniger fokussieren können. Ein wesentlicher Faktor hierbei ist der Verlust der Spannungstoleranz.

#### Was ist Spannungstoleranz?

Spannungstoleranz bezeichnet die Fähigkeit, wie viel innere Spannung wir aushalten und regulieren können, ohne sie sofort auflösen zu müssen. Immer mehr Menschen können kaum noch Spannung aushalten, was zu einem Verlust von Tiefe, Intimität, Verbundenheit und Verkörperung in der Realität führt. Zwei Entwicklungen verstärken dieses Problem zunehmend:



#### Besuch der Mädchen der IWG bei der Mädchendisco des Reithofs Maruschka

Am 04. Mai war es wieder soweit: Die Mädchen der IWG wurden herzlich zur Mädchendisco des Reithofs Maruschka eingeladen. Mit großer Freude und Begeisterung nahmen unsere Mädels die Einladung an, die ihnen eine wunderbare Möglichkeit bot, sich mit den Mädchen und Frauen des Reithofs zu begegnen und auszutauschen.

Der Reithof Maruschka ist seit 2001 ein einzigartiger Ort für Mädchen ab 8 Jahren, die in einer Art Mädchen-Land-Wohngemeinschaft auf dem Hof leben können. Insbesondere Mädchen, die sich in einer akuten Krise befinden oder dauerhaft aus ihrer Lebens- und Wohnsituation herauswollen, finden hier eine Zuflucht. Der Hof bietet Schutz, Beratung, Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten. Darüber hinaus gibt es pädagogisch-therapeutisch angeleitete Mensch-Tier-Begegnungen, die den Mädchen helfen, neue Kraft zu schöpfen und sich weiterzuentwickeln. Sogar eine Berufsausbildung zur Tierpflegerin kann hier absolviert werden.

Diese besonderen Angebote des Reithofs Maruschka spiegeln sich auch in ihrer herzlichen und unterstützenden Gemeinschaft wider, die bei der Mädchendisco deutlich zu spüren war. Die Disco war nicht nur eine Gelegenheit zum Tanzen, sondern auch ein wertvoller Moment der Begegnung und des Austauschs.

### Entwicklungsstrauma und Bindungsunsicherheit:

Viele Menschen tragen eine hohe Grundspannung in sich, die sie kaum regulieren können. Sie können selten in Stille sitzen oder ihren Körper spüren und haben häufig den Impuls, sich ständig zu beschäftigen, um sich selbst auszuweichen. Dieses Verhalten dient dem Versuch, die innere Spannung abzubauen.

### Soziale Medien und Handynutzung:

Plattformen wie Instagram und YouTube Shorts sind darauf ausgelegt, schnelle Spannung und ebenso schnelle Entspannung zu erzeugen. Dies führt zu einem ständigen Wechsel aus Dopaminausschüttung und Entspannung. Infolgedessen können viele Menschen kaum noch Stille ertragen und haben Schwierigkeiten, lange Gespräche zu führen – die Realität erscheint im Vergleich zur virtuellen Welt langweilig.



Dieser Verlust an Spannungstoleranz zeigt sich auch im zwischenmenschlichen Umgang. Viele Menschen vermeiden Konflikte und sagen zu häufig „Ja“, da jede Art von Nein oder Konflikt die innere Spannung erhöht. Dies wird oft als zu unangenehm empfunden, weshalb sie versuchen, Konflikte schnell aufzulösen.

Wir danken dem Reithof Maruschka für die Einladung und die Möglichkeit, Teil dieser besonderen Veranstaltung zu sein.

Die langjährige Kooperation mit dem Reithof ist für uns von unschätzbarem Wert und bereichert unsere Arbeit immer wieder auf vielfältige Weise. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Aktivitäten und darauf, die inspirierende Zusammenarbeit fortzusetzen.



## **Rückkehr einer geschätzten Kollegin: Willkommen zurück, Vanessa!**

Es gibt freudige Nachrichten, die unser Team bei Ventus besonders stolz und dankbar machen: Unsere liebe Kollegin Vanessa ist zurück! Nach einer kurzen beruflichen Auszeit, in der sie sich in anderen Einrichtungen des Landkreises umgeschaut hat, dürfen wir Vanessa nun wieder in unserer Ventus-Familie begrüßen.

Diese vergangene Zeit war für sie eine wertvolle Erfahrung, doch sie wurde auch mit pädagogischen Konzepten konfrontiert, die nicht mit ihren eigenen Werten und Vorstellungen übereinstimmten. Diese Diskrepanz führte letztlich dazu, dass Vanessa sich entschied, sich erneut mit einer Initiativ-Bewerbung bei uns zu melden.

Die Nachricht von Vanessas Rückkehr hat bei uns große Freude ausgelöst. Ihr Engagement und ihre positive Ausstrahlung haben uns gefehlt, und wir sind dankbar, dass sie sich entschieden hat, wieder Teil unserer Ventus-Familie zu werden.

Liebe Vanessa, wir heißen dich herzlich Willkommen zurück und freuen uns auf die gemeinsame Zukunft und darauf zusammen mit dir durch deine baldige Ausbildung zur Erzieherin zu schippern. Schön, dass du wieder da bist!

### Auswirkungen und Umgang mit Spannungstoleranz:

Der Mangel an Spannungstoleranz beeinflusst auch intime Gespräche und Nähe, sei es zu anderen oder zu sich selbst. Viele unserer KlientInnen können sich kaum mit sich selbst auseinandersetzen und versuchen, durch Reden die innere Spannung aufzulösen. Deshalb ist es wichtig, dass KlientInnen lernen, Spannung auszuhalten. Dies kann durch Stille oder kurze Pausen geschehen, in denen das Gesagte wirken darf. Auch bei der Befriedigung von Bedürfnissen sollten BetreuerInnen sich Zeit nehmen, um nachzuspüren, ob sie das wirklich möchten und was die Intention der KlientInnen ist. Unsere eigene Spannungstoleranz spielt dabei ebenfalls eine entscheidende Rolle.

### Fazit

Wie gut hältst du selbst Stille aus? Wenn du deinen Fokus in nächster Zeit auf dieses Thema lenkst, wirst du bemerken, wie Menschen ständig versuchen, jede Art von Spannung aufzulösen und kaum ertragen können, wenn mal gar nichts passiert. Es ist ein spannendes Thema in einer Kultur, die kaum noch Spannung aushalten kann und uns ständig Wege anbietet, niemals lange in einem Gefühl oder Zustand sein zu müssen.



Solltest du bis hierher gelesen haben, dann gehörst du zu denjenigen, die noch den Fokus halten können :)

## **Einzug von 5 Hühnern in unsere Gemeinschaft**

Mit großer Freude begrüßen wir fünf wunderbare Hühner, die nun seit dem 19.06. unseren Tierbereich auf „Sommerland“ bereichern. Diese Neuzugänge bringen nicht nur Leben und Abwechslung in unseren Alltag, sondern bieten auch zahlreiche pädagogische Mehrwerte für die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen die mit uns leben.

### **Willkommen im neuen Zuhause!**

Unsere fünf Hühner haben sich bereits gut eingelebt und erkunden neugierig ihr neues Zuhause.



Der demokratische Entscheidungsprozess zur Namensfindung hat etwas Zeit benötigt, doch wir freuen uns euch die Hühner auch namentlich vorstellen zu können:

RICARDA, FEDERICA, ALMA, KITKAT und MARIA.

Der Hühnerstall wurde mit viel Liebe gestaltet, um den Tieren ein artgerechtes Leben zu ermöglichen. Neben einem geräumigen Stall verfügen die Hühner über freien Zugang zu der gesamten, umliegenden Natur. Hier können sie nach Herzenslust scharren und picken und dürfen freiwillig in ihren Stall zurückkehren wenn ihnen danach ist oder sie Schutz suchen.

### **Förderung sozialer Kompetenzen:**

Die Hühner bringen eine neue Dynamik in die Gruppe. Gemeinsame Pflegeaufgaben und die Beobachtung der Tiere fördern die Teamarbeit und stärken die sozialen Kompetenzen. Die Kinder und Jugendlichen lernen, Rücksicht auf die Bedürfnisse der Hühner und ihrer MitbewohnerInnen zu nehmen.

### **Stressabbau und emotionale Unterstützung:**

Der Kontakt mit den Hühnern wirkt beruhigend und hilft beim Stressabbau. Denn wenn ich Kontakt mit einem Huhn haben möchte, muss ich mein Nervensystem vorher beruhigen. Da Hühner Fluchttiere sind, werden sie nur im Kontakt bleiben, wenn sie sich sicher fühlen. Darin sind sie ein enormer Spiegel für uns und können uns damit in unseren Selbstregulationsfähigkeiten fördern. Kuscheleinheiten (z.B. zwischen Menschen und Hühnern) führen zu einer Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin auf beiden Seiten. Die sanften Tiere bieten damit emotionale Unterstützung und können Trost spenden, sobald wir eine Bindung zu ihnen aufgebaut haben. Außerdem entwickeln die Jugendlichen ein besseres Körpergefühl und schärfen ihre Wahrnehmung.

## REZEPT - IDEE

Die Kids der IWG nennen sie liebevoll:

### „Tadewi´s -10 Sterne-Veggie -Lasagne“

Für ca. 5-6 Personen:

- 2x Veggie Hack (z.B. Rügenwalder Mühle)
  - 1 Zwiebel
- 2 x Kokosmilch light
- 2 Zehen Knoblauch
- 2x scharfes Tomatenmark
  - 1 Dose Mais
  - Lasagnenblätter
- ca 600g tiefgefrorenen Spinat (z.B. mit dem Blubb)
- Pfeffer, Salz, Paprika edelsüß, nach Belieben hefefreie Gemüsebrühe, Oregano...
  - 2x Creme fraiche
  - 1 Packung Reibekäse
  - Öl zum Braten
  - Liebe

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in Öl anbraten
  2. Veggie Hack dazugeben und scharf anbraten
  3. Mais dazugeben und rühren
  4. Kokosmilch und Tomatenmark dazugeben (beide Tuben - vertraut mir :-))
  5. Umrühren und abschmecken
  6. Spinat im Topf erhitzen
  7. Schichten, schichten, schichten -> mit der Veggie-Bolognese beginnend, dann Lasagnenblätter, dann Spinat, dann Lasagnenblätter, etc.
  8. Die oberste Schicht sollte ebenfalls Veggie Bolognese sein, darauf die Creme fraiche geben und verstreichen
  9. Reibekäse drüber streuen und bei 180°C ca. 40-45 min in den Ofen (Umluft)
- Fertig! Guten Appetit :-)

### Förderung der Motorik und sensorischer Fähigkeiten:

Das Füttern, Streicheln und Beobachten der Hühner fördert die Feinmotorik und die sensorischen Fähigkeiten. Die Kinder und Jugendlichen entwickeln ein besseres Körpergefühl und schärfen ihre Wahrnehmung.



### Naturnähe und Umweltbewusstsein:

Durch die Pflege der Hühner und die Beschäftigung mit ihrer Lebensweise entwickeln die Kinder und Jugendlichen ein tieferes Verständnis für die Natur und ein stärkeres Umweltbewusstsein. Sie lernen, die Kreisläufe der Natur zu respektieren und nachhaltig zu handeln. So legen die von uns umsorgten und gepflegten Hühner Eier, welche wir sammeln und während unserer Sonntagsfrühstücke genießen können. Schön!

Die Hühner sind mehr als nur Tiere in unserer Gemeinschaft. Sie bereichern das Leben unserer Kinder und Jugendlichen auf vielfältige Weise. Durch die tägliche Pflege und den Umgang mit den Tieren erwerben diese Lebenskompetenzen, stärken ihre sozialen Fähigkeiten und finden emotionale Unterstützung. Wir freuen uns darauf, die positiven Auswirkungen der Hühner auf unsere Gemeinschaft weiter zu beobachten und zu fördern.



## Was sind eigentlich WERTE?

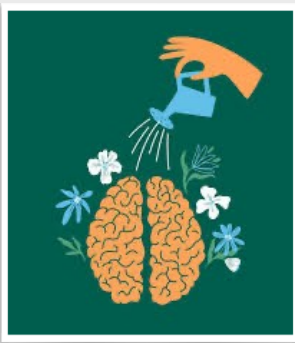
„Interesse und Achtung für andere und menschliche Zuneigung sind äußerst wichtige Faktoren für unser Glück. Mitgefühl gibt die innere Kraft, ein Gefühl von innerem Wert“  
(Dalai Lama, Kleines Buch der inneren Kraft).



Werte bilden das Fundament für Entscheidungen und Handlungen von Individuen, einer Gesellschaft oder einer Gruppe von Menschen und beschreiben, wie sie zusammen leben und agieren wollen.

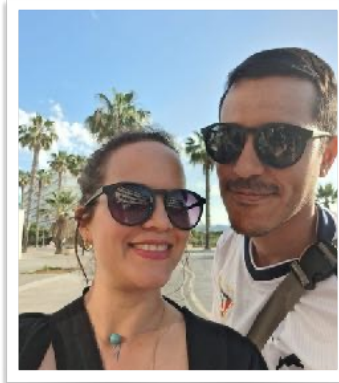
Der Begriff „Wert“ drückt hier auch aus, das die entsprechenden Vorstellungen und Ideen vom Zusammenleben als richtig und daher WERT-voll angesehen werden.

Werte leiten das Verhalten von Menschen. Sie liefern ein Koordinatensystem, einen Kompass, an dem sich ein Mensch orientieren kann und bilden die Basis von Entscheidungen.



## Ein Herz für Tiere: Ein Paar aus Venezuela erobert den Ventus e.V.

Seit zwei Jahren bereichern Libby und Luis, ein engagiertes Paar aus Venezuela, den Ventus e.V., anfangs im Rahmen ihres Bundesfreiwilligendienstes, seit diesem Jahr als Angestellte des Ventus e.V..



Mit viel Hingabe, Kraft und Liebe haben sie den Tierbereich unseres Vereins erobert und zeigen täglich, was Leidenschaft und Lernlust bewirken können.

Libby und Luis hatten sich bereits 2019 für einen Bundesfreiwilligendienst bei uns beworben. Doch dann kam Corona und beide mussten eine Menge Hindernisse bewältigen bis sie schließlich 2022 bei uns landen konnten. So weigerte sich z.B. die Deutsche Botschaft auf

Grund der Pandemie ein Visum auszustellen. Dann gab es strenge Einreisebestimmungen nach Deutschland. So galten nur einige Impfstoffe als ausreichend sicher und die Einreise wurde nur nach Verabreichung derer erlaubt. Diese Impfstoffe gab es jedoch nicht in Venezuela. Erst als sich die Corona Lage beruhigte bekamen die beiden schließlich im Juli 2022 ihr Visum. Dass sie während dieser langen, anstrengenden Zeit weiter an ihrem Plan festhielten zu uns zu kommen war unglaublich. Am 26.08.2022 landeten Libby und Luis schließlich bei uns und zeigten sich von Anfang an mit einer beeindruckenden Bereitschaft, sich in ihre Aufgaben einzuarbeiten und Verantwortung zu übernehmen. Durch ihre warmherzige Art und ihre Fähigkeiten haben sie nicht nur die Tiere, sondern auch das gesamte Team des Ventus e.V. für sich gewonnen. Ihr Engagement und ihre Zuverlässigkeit sind beispielhaft und haben den Tierbereich unseres Vereins in eine neue Ära geführt.

Dank ihrer unermüdlichen Arbeit und ihrer organisatorischen Fähigkeiten managen Libby und Luis mittlerweile den gesamten Tierbereich des Ventus e.V. mit großem Engagement. Ihre Liebe zu den Tieren, spiegeln sich in der hervorragenden Betreuung und Pflege der Tiere wider. Sie haben ein tiefes Verständnis für die Bedürfnisse der Tiere entwickelt und setzen sich leidenschaftlich für deren Wohl ein.

Ein neues Kapitel ihrer Reise beginnt ab September, wenn Libby und Luis die Verantwortung übernehmen, zwei neue Freiwillige (Ökis) in ihre Aufgaben einzuführen und anzuleiten. Ihre Erfahrung und ihr Wissen werden sie weitergeben, um die neuen Freiwilligen bestmöglich zu unterstützen und zu fördern. Diese zusätzliche Aufgabe zeigt einmal mehr das Vertrauen und die Wertschätzung, die ihnen im Ventus e.V. entgegengebracht wird.

Wir freuen uns auf viele weitere Jahre der Zusammenarbeit und darauf, zu sehen, wie Libby und Luis den Ventus e.V. weiterhin prägen und bereichern werden.

Wir möchten in diesem Newsletter damit beginnen, Euch nach und nach die Werte vorzustellen, die uns bei Ventus in unserem Wirken begleiten und leiten.

In diesem Newsletter beginnen wir mit dem Wert:

### **Achtsamkeit**

leitet sich vom Wort „achtsam“ ab, das so viel wie aufmerksam, sorgfältig oder wachsam bedeutet. Das Konzept der Achtsamkeit (im Sinne von Mindfulness) wurde aus dem Pali – Wort „sati“ entlehnt, das im Buddhismus eine zentrale Rolle spielt und das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment beschreibt ohne zu urteilen. Achtsamkeit kann durch verschiedene Übungen, wie Meditation, Atemübungen und achtsame Bewegungen kultiviert und verinnerlicht werden. Zu den Vorteilen gehören reduzierte Stresslevels, verbesserte emotionale Regulation und ein gesteigertes Wohlbefinden.

Bei Ventus verstehen wir Achtsamkeit als respektvollen und empathischen Umgang mit unseren Mitmenschen, den Tieren, den Pflanzen und UNS selbst, außerdem als bewusstes Wahrnehmen des Seins.

Dies umfasst das bewusste Wahrnehmen von Reizen aus der Umwelt und von innerseelischen Prozessen.



## **Renovierung unserer Finca auf Mallorca: Eine Erfolgsstory des Teamworks**

In Vorbereitung auf die bevorstehende Sommer-Gruppenreise der IWG haben wir die Finca auf Mallorca einer umfassenden Renovierung unterzogen. Dies war nicht nur ein Projekt zur Verschönerung der Räumlichkeiten, sondern auch ein kraftvolles Beispiel für Teamarbeit und gemeinschaftliches Engagement.

Die Renovierung der Finca war keine kleine Aufgabe. Unsere Arbeiten umfassten eine Vielzahl von Aufgaben:

**Malerarbeiten:** Die Wände erhielten einen frischen Anstrich.

**Möbel und Einrichtung:** Alte Möbel wurden entweder restauriert oder durch neue, stilvolle Stücke ersetzt. Besonderer Wert wurde dabei auf Komfort und Funktionalität gelegt.

**Außenbereich:** Der Garten und die Terrassen wurden neu gestaltet.



### **Die Kraft des Teamworks**

Was diese Renovierung jedoch wirklich besonders machte, war das unermüdliche Engagement und die Zusammenarbeit des Teams. Jeder brachte seine individuellen Fähigkeiten und Talente ein, von handwerklichen Fertigkeiten bis hin zu kreativen Ideen. Es war beeindruckend zu sehen, wie harmonisch und effizient das Team zusammenarbeitete,

Probleme löste und gemeinsam kreative Lösungen fand.

### **Ein starkes Gemeinschaftsgefühl**

Diese Renovierung war mehr als nur eine bauliche Veränderung – sie stärkte das Gemeinschaftsgefühl innerhalb des Ventus e.V. Die gemeinsame Arbeit schuf eine tiefe Verbindung und ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit.

### **Fazit**

Die renovierte Finca auf Mallorca steht nun bereit, die IWG für ihre bevorstehende Gruppenreise zu empfangen. Die Räume strahlen in neuem Glanz und bieten eine einladende Umgebung. Noch wichtiger ist jedoch, dass dieses Projekt ein leuchtendes Beispiel für die Kraft des Teamworks und die Bedeutung von gemeinschaftlichem Engagement ist.

Wir freuen uns darauf, die Ergebnisse unserer harten Arbeit in den Sommerferien mit den Kids der IWG zu teilen und gemeinsam unvergessliche Momente auf unserer wunderschönen Finca zu erleben.

Danke an Jessica, René, Anke, Thomas, Libby, Luis und Ziza für eure Zeit und euern Tatendrang! Ohne eure Unterstützung wäre das nicht möglich gewesen. ❤️



## MUSIK-TIPPS DES MONATS:

*TADOW*  
von  
*Masego, FKJ*

*Lovely Day*  
von  
*Bill Withers*



## EINLADUNG zum diesjährigen „Tag des offenen Denkmals“

**Wann?:**  
8.9.2024 11-18 Uhr

**Wo?:**  
Alter Schafstall / Schafstallhof,  
Niebendorf 17A,  
15936 Dahme/Mark

**Was?:**  
Führungen durch den  
Schafstall (um 13 & 16 Uhr),  
Kaffee und Kuchen,  
Kinderschminken, Steine  
bemalen, Riesenseifenblasen,  
nette Gespräche, und vieles  
mehr :-)

[www.ventus-ev.de](http://www.ventus-ev.de)

## Feierliche Eröffnung des Mehrgenerationenhauses in Niebendorf- Heinsdorf

Am Samstag den 22.06.24 wurde in Niebendorf-Heinsdorf das neue Mehrgenerationenhaus feierlich eröffnet. Diese besondere Veranstaltung zog zahlreiche Besucher aus der Region an, darunter auch ein Teil unserer Wohngruppe, die mit Freude teilnahm.

Mehrgenerationenhäuser sind Orte, an denen Menschen unterschiedlichen Alters zusammenkommen, um gemeinsam zu lernen, zu arbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

Mehrgenerationenhäuser spielen eine entscheidende Rolle in der Förderung des sozialen Miteinanders. Sie bieten Raum für Begegnungen und den Austausch zwischen den Generationen, was in einer immer stärker individualisierten Gesellschaft von unschätzbarem Wert ist. Solche Einrichtungen tragen dazu bei, das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, Vorurteile abzubauen und ein besseres Verständnis füreinander zu entwickeln.



Für ältere Menschen bieten Mehrgenerationenhäuser die Möglichkeit, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und soziale Kontakte zu pflegen. Gleichzeitig profitieren Kinder und Jugendliche von der Erfahrung und Weisheit der Älteren. Das gemeinsame Lernen und die gegenseitige Unterstützung fördern zudem das Verständnis und den Respekt zwischen den Generationen.

Einen besonderen Stellenwert bekommt das Mehrgenerationenhaus in Niebendorf-Heinsdorf, da die Kita des Dorfes ebenfalls seit vielen Jahrzehnten dort ansässig ist und nun endlich in die neuen Räume einziehen konnte.

Damals wurde die Kita durch die AWO betrieben, welche im Jahr 2009 die Schließung der Kita bekanntgab. Dies erschütterte neben den betroffenen Kindern und Eltern die gesamte Dorfgemeinschaft und es entstand schnell der Wunsch für die Erhaltung der Kita zu kämpfen. Da eine Neugründung eines potentiellen Trägers zu lange gedauert hätte, wurden wir (Ventus e.V.) angefragt, ob wir die Kita übernehmen könnten, bis die Gründung der Elterninitiative stattgefunden hat. Diese Gründung zog sich über 4 Jahre - während dieser die Kita unter dem Namen „Ventolino“ von Ventus geführt wurde und damit einen erheblichen Beitrag zum Erhalt der Kita beigetragen hat. Auch die Idee des Mehrgenerationenhauses entsprang während dieser Zeit. Umso schöner, dass die Arbeit, Mühen und finanziellen Aufwendungen, die Ventus in diesen Jahren in die Kita investierte, dazu beitragen konnten die Kita zu erhalten und das Mehrgenerationenhaus zum Leben zu ertecken.

Seit dem Jahr 2013 wird die Kita durch den Verein Baumkuchen e.V. unter dem Namen „Naturkindergarten Niebendorf-Heinsdorf“ geführt.