

VOLENDAM

INFOBLATT

November 2025



VOLENDAM Ltda.
COOPERATIVA DE PRODUCCIÓN,
CONSUMO Y SERVICIOS



**ASOCIACIÓN
COLONIA VOLENDAM**

EDITORIAL

Liebe Leser des Infoblattes!
Weihnachten steht vor der Tür und somit finden
viele Programme in der letzten Zeit statt.
In dieser Ausgabe begrüßt uns der Oberschulze mit
einigen Informationen. Anschließend folgen
Berichte aus verschiedenen Abteilungen der
Kolonie, wie der Imprägnierungsanlage, dem
Seniorenheim usw. Der Sozialdienst teilt eine
Zusammenfassung eines Vortrags mit, wir
berichten vom Seniorenfest und noch mehr. Für
die Kinder gibt es bereits eine
Weihnachtsgeschichte, die in der nächsten
Ausgabe fortgesetzt wird. Auch gibt es passend zur
Vorweihnachtszeit ein Rezept und noch mehr.
Wir wünschen unseren Lesern eine besinnliche und
gesegnete Advents- und Weihnachtszeit!

INHALT

Worte des Oberschulzen	3
Impregnadora	4
Kommunikationstreffen	6
Feria San Pedro	7
Storytime	8
Seniorenheim	10
Sozialdienst	12
Seniorenfest	17
IFD	18
Besinnung	20
Tourismus in Paraguay	21
Kuriose Feiertage	22
Rezept	23
Fotoecke	24

Herausgeber

Die Verwaltung der Kolonie Volendam

Mitarbeiter

Caren Loewen

Natasha Gostomelsky

Celia Klassen

Doris Bärg

Einsendeschluss

12. des jeweiligen Monats

Erscheint

Jeden Monat

Druck

Zamphiropolis S. A. - Asunción

Online zugänglich unter

www.volendam.com.py

Beiträge

- Per Post:
Volendam Info - Colonia Volendam
c.d.c. 166 Asunción, Paraguay.
Tel.: 0451 320 130
- oder e-mail:
volendaminfo@gmail.com

Nachdruck und Vervielfältigung – auch
auszugsweise – nur mit Genehmigung des
Herausgebers. Für unverlangt eingesendete
Artikel und Bilder wird keine Haftung
übernommen. Die Beiträge geben nicht in jedem
Fall die Meinung der Redaktion oder der
Verwaltung wieder. Die Redaktion behält sich
das Recht auf redaktionelle Änderungen und
Kürzungen vor.

Werte Bürger der Kolonie Volendam!

Die Firma Payco hat in Rosario viel Land. Es handelt sich um Kampland, auf dem 12.500 ha mit Reis bepflanzt werden. Jetzt bieten sie an, weitere 7000 ha mit Soja, Kafir oder Mais zu bepflanzen. Das dürfen unsere Bürger pachten. Über die Einzelheiten kann man dann mit den Verantwortlichen der Firma sprechen.

Autokauf

Für den Oberschulzen wurde ein neues Auto gekauft. Es ist ein Toyota Fortuner. Die Toyota Doble Cabina, fast 100.000 km, wird eine andere Abteilung übernehmen.

Gerente Asociación

Die Verwaltung hat beschlossen, Ewald Krause als Geschäftsführer der Kolonie Volendam anzustellen. Arnold Ens ist weiter Geschäftsführer der Kooperative. Es ist viel Arbeit, die nicht getan worden ist, weil die jeweiligen Personen nicht genügend Zeit zur Verfügung haben.

Hafen Mbopicuá

Peter Janzen ist in diesem Monat in Rente gegangen. Von hier aus vielen Dank an Peter für seine Arbeit für die Kooperative Volendam. Die Arbeit im Hafen übernimmt jetzt Ever Parra, der die Verantwortung für den Hafen der Regierung gegenüber hat. Hildor Martens wird ihn dabei unterstützen.

Neue Arbeiter

Jessica Ens de Klassen war für die Buchführung der Kolonie verantwortlich. Sie hat ihre Arbeit gekündigt. Anstelle von Jessica haben wir Angelika Neufeld angeworben. Ein Dankeschön an Jessica und ein willkommen an Angelika.

Wir arbeiten mit denen, die ihre Kontoschuld nicht bezahlen können. Das bringt unangenehme Situationen. Während der eine Hilfe anbietet, fühlt der andere sich bevormundet. Ich hoffe, wir finden Wege, wo wir uns auf eine gute Lösung einigen können.

Ernst Redekop

Impregnadora Volendam

Zufrieden blicken wir auf die Aktivitäten in der Imprägnierungsanlage Volendam zurück, indem wir unsere Verpflichtung für die Qualität und die nachhaltige Entwicklung des paraguayischen Holzsektors erneut bekräftigen.

Das erste Trimester des Jahres verzeichnete einen ermutigenden Anfang, mit Verkäufen über dem historischen Durchschnitt, ein Spiegel des Vertrauens unserer Kunden und des beständigen Bemühens unseres Teams, jede Lieferung ausgezeichnet und nach Vorschrift abzugeben.

In der Abteilung der Schreinerei haben wir unser Angebot mit dem Verkauf von Füßen an das Unternehmen Sueñolar erweitert; damit stärken wir die Diversifizierung unserer Produkte. Außerdem bringen unsere Pfosten ausgezeichnete Ergebnisse im Bereich des Gemüseanbaus, ein Markt, der ein hohes Wachstumspotenzial aufweist. Im Laufe dieses Jahres nahmen wir an der Expo Hortipar und der Expo San Pedro teil, so wie auch an anderen Veranstaltungen von nationaler Bedeutung. Hier konnten wir unsere Marke stärken, neue Kontakte knüpfen und den verschiedenen Industriesektoren die Qualität und Dauerhaftigkeit unserer Produkte zeigen. Im Blick auf die Zukunft laden wir schon ein, uns auf der Expo Pioneros 2026 vom 27. bis zum 30. Mai zu besuchen.



Eine ideale Gelegenheit, um weiter Bündnisse einzugehen und neue Wege für die gemeinsame Entwicklung zu öffnen. In der Imprägnierungsanlage Volendam bemühen wir uns um gute Bedienung gegenüber unseren Mitgliedern und Kunden aus dem ganzen Land, welches die Grundpfeiler für unser Wachstum sind. Mit Produkten, die über 15 Jahre Garantie verfügen, arbeiten wir jeden Tag, um zuverlässige und nachhaltige Lösungen von höchster Qualität anzubieten.

HOLZ AUS VOLENDAM: GEMACHT, UM AUSZUHALTEN

Es folgt eine Erklärung der Kategorien von imprägniertem Holz je nach Verwendung:

CATEGORÍAS DE LA MADERA TRATADA SEGÚN SU USO

Preservar la madera con C.C.A., consiste en introducir dentro de su estructura celular una substancia química que le confiere una durabilidad adquirida y la protege contra el ataque de bacterias, hongos e insectos. Una vez tratada, la madera se divide en categorías de uso, según la concentración del químico que ha absorbido.

Maderas usadas en interiores:
no es necesario que sea tratada, puede también ser madera seca (humedad menor al 10%).



Categoría Concentración CCA III 2-4 kg / m³

Maderas usadas en exteriores, sin contacto con el suelo, expuesta a las condiciones climáticas. Riesgo de ataque de hongos de pudrición e insectos



Categoría Concentración CCA IV 6,5 - 8 kg / m³

Maderas enterradas o apoyadas en el terreno, con posibilidades de contacto esporádico con agua dulce.

Riesgo de ataque de hongos de pudrición e insectos.



Categoría Concentración CCA V 9-12 kg / m³

Maderas enterradas en el suelo, componentes estructurales críticos, en contacto con aguas dulces. Riesgo de ataque de Hongos e insectos.



Postes de Utilidad

Se llama así a las columnas utilizadas en el tendido eléctrico.

En Paraguay el estándar está definido por la ANDE, según la carga en kilos que debe soportar cada columna.

Item	Largo (metros)	Carga lateral (kg)
1	7,5	150
2	7,5	300
3	9	150
4	9	300
5	9	600
6	12	150
7	12	300
8	12	600
9	12	1000



2. Kommunikationstreffen 2025



“Kommunikation, Genossenschaft und Nachhaltigkeit”

Am Freitag, dem 14. November 2025, durfte ich unsere Kooperative beim 2. Kommunikationstreffen 2025 - organisiert von der FECOPROD, vertreten. Dieses Treffen brachte

Kommunikationsverantwortliche verschiedener Mitgliedsgenossenschaften der FECOPROD zusammen, mit dem Ziel, voneinander zu lernen und gemeinsam neue Wege für eine stärkere und ehrlichere Kommunikation zu entwickeln.

Zu Beginn sprachen der Präsident der FECOPROD, Herr Alfred Fast, sowie der Geschäftsführer, Herr Marcelo Portaluppi, über die Bedeutung einer klaren und transparenten Kommunikation im Genossenschaftswesen. Sie betonten, dass wir nicht „eine schöne Fassade verkaufen wollen“, sondern zeigen sollen, was wir als Genossenschaften wirklich tun – besonders im Bereich der Nachhaltigkeit. Viele Genossenschaften im Land leisten hier bereits Großartiges, oft ohne, dass es öffentlich sichtbar wird.

Ein wichtiger Teil des Tages wurde von der Ing. Agr. Paula Durruty gestaltet. Sie erklärte anschaulich, was Nachhaltigkeit bedeutet und warum es so zentral ist, darüber zu sprechen. „Was nicht kommuniziert wird, existiert nicht“, sagte sie – ein Satz, der vielen von uns in Erinnerung blieb. Gemeinsam schauten wir Beispiele an, wie wir unsere nachhaltigen Projekte besser sichtbar machen können, etwa durch einheitliche Hashtags, Zusammenarbeit mit der FECOPROD und eigene Bereiche zum Thema Nachhaltigkeit auf unseren Webseiten und sozialen Medien.

Im weiteren Verlauf arbeiteten wir in Gruppen und machten verschiedene kreative Übungen, angeleitet von Frau Marta Montiel. Eine davon war der sogenannte „Nachhaltigkeitsbaum“: Wurzeln (Werte), Stamm (Grundsätze), Äste (Aktionen) und Früchte (Ergebnisse). Diese Übung zeigte uns, dass viele Genossenschaften bereits konkrete nachhaltige Maßnahmen umsetzen – sie aber oft zu wenig kommuniziert werden.

Später sammelten wir Vorschläge, wie uns die FECOPROD im kommenden Jahr unterstützen kann.

Gewünscht wurden unter anderem: mehr Schulungen, besseres Bild- und Videomaterial, Austausch echter Erfolgsgeschichten und stärkere technische Unterstützung für die Kommunikationsarbeit.

Zum Abschluss formulierte jede Gruppe eine kurze Aussage, die ihren persönlichen Kommunikationsauftrag für die Zukunft ausdrückt. Die Stimmung war sehr positiv, und es war spürbar, wie stark die Genossenschaften gemeinsam auftreten möchten.

Ich freue mich, dass ich bei diesem Treffen dabei sein durfte. Es war inspirierend zu sehen, wie viele engagierte Menschen im Genossenschaftswesen arbeiten und wie viel Potenzial in der Zusammenarbeit steckt. Viele Ideen aus diesem Tag können wir auch bei uns in der Genossenschaft weiterdenken und – im Rahmen unserer Möglichkeiten – nach und nach umsetzen.

Cindy Ens
Dep. Comunicaciones

Feria San Pedro



In der Woche vom 12. bis zum 15. November wurde die Feria Agropecuaria San Pedro durchgeführt. Auch unsere Kooperative war mit ihrem Stand dabei. Auf einer Seite die Impregnadora, die auch schon das Jahr davor dabei war, und zum ersten Mal waren wir auch präsent mit unserer Semillería Volendam.



Die Erfahrung war gut. Man konnte viele Kontakte mit Bauern aus unserer Zone knüpfen, die nicht wussten, dass Volendam eine Semillería hatte.

Robert Klassen

Die rechte Weihnachtsfreude

Teil
1

In diesem Jahr hatten wir keine Idee, was wir Papa zu Weihnachten schenken sollten. Etwas Besonderes sollte es sein, etwas, das ihn immer an uns erinnerte. Und kosten durfte es auch nichts. Papa sagte nämlich, etwas Gebasteltes sei viel schöner.

Über unsere Geschenke hatte er sich auch immer gefreut, doch dann landeten sie in einer Ecke im Schlamperschrank, in dem alles Überflüssige aufbewahrt wurde. Dieses Mal musste es deshalb ein Geschenk sein, das er so schnell nicht vergessen würde. Aber was?



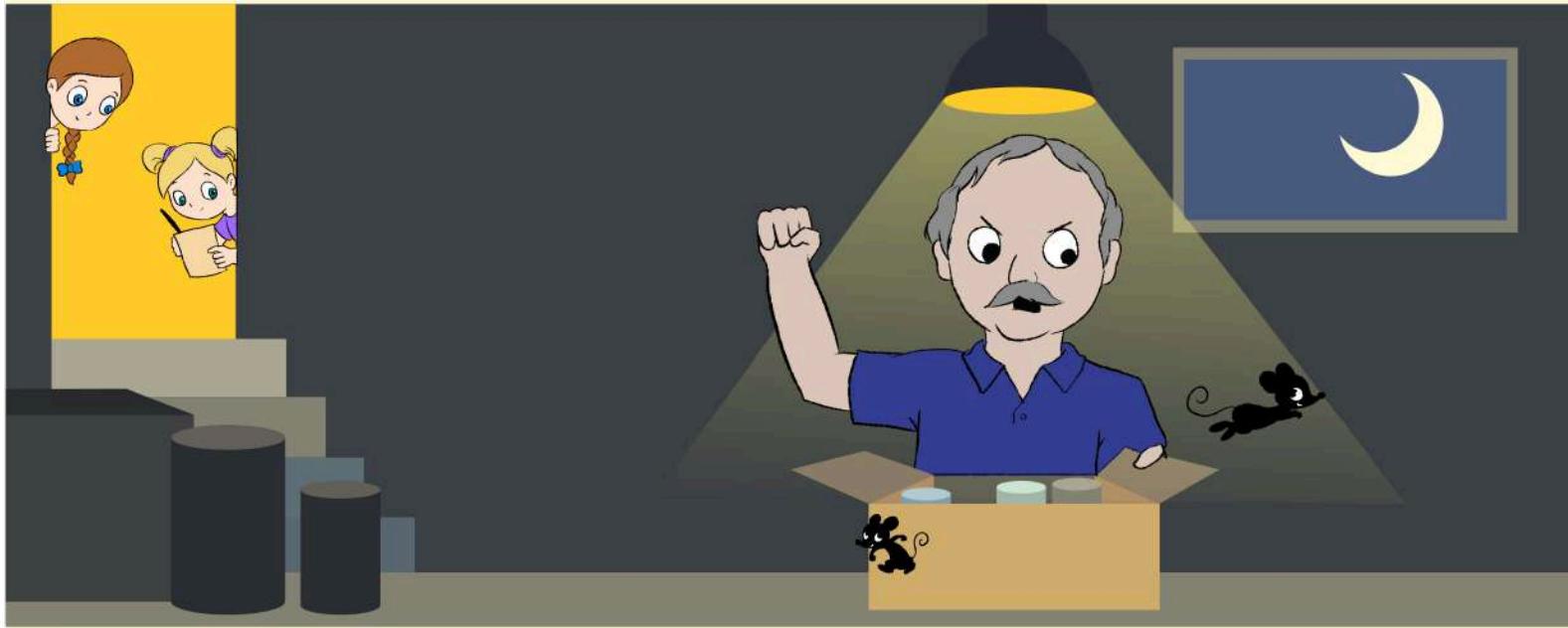
Wir dachten lange nach, doch uns fiel nichts ein. Und so nervten wir Papa immer wieder mit der gleichen Frage: „Was wünschst du dir zu Weihnachten?“ Papa wurde immer unfreundlicher. „Wünschen ist langweilig. Ich lasse mich lieber überraschen.“ Aber womit? Die Zeit verging, und Weihnachten war nicht mehr weit. Wir waren ratlos.

Also begannen wir ihn zu belauern. Wir hofften, dass ihm irgendwann ein Wunsch herausrutschen würde und wir hatten Glück: Mama fragte nämlich eines Tages: „Soll ich Tante Ida zum Tee einladen?“ Papa verdrehte die Augen und sagte: „Die fehlt mir noch zu meinem Glück!“ Also, als ersten Wunsch notierten wir: „Tante Ida für Papa zu Weihnachten einladen!“



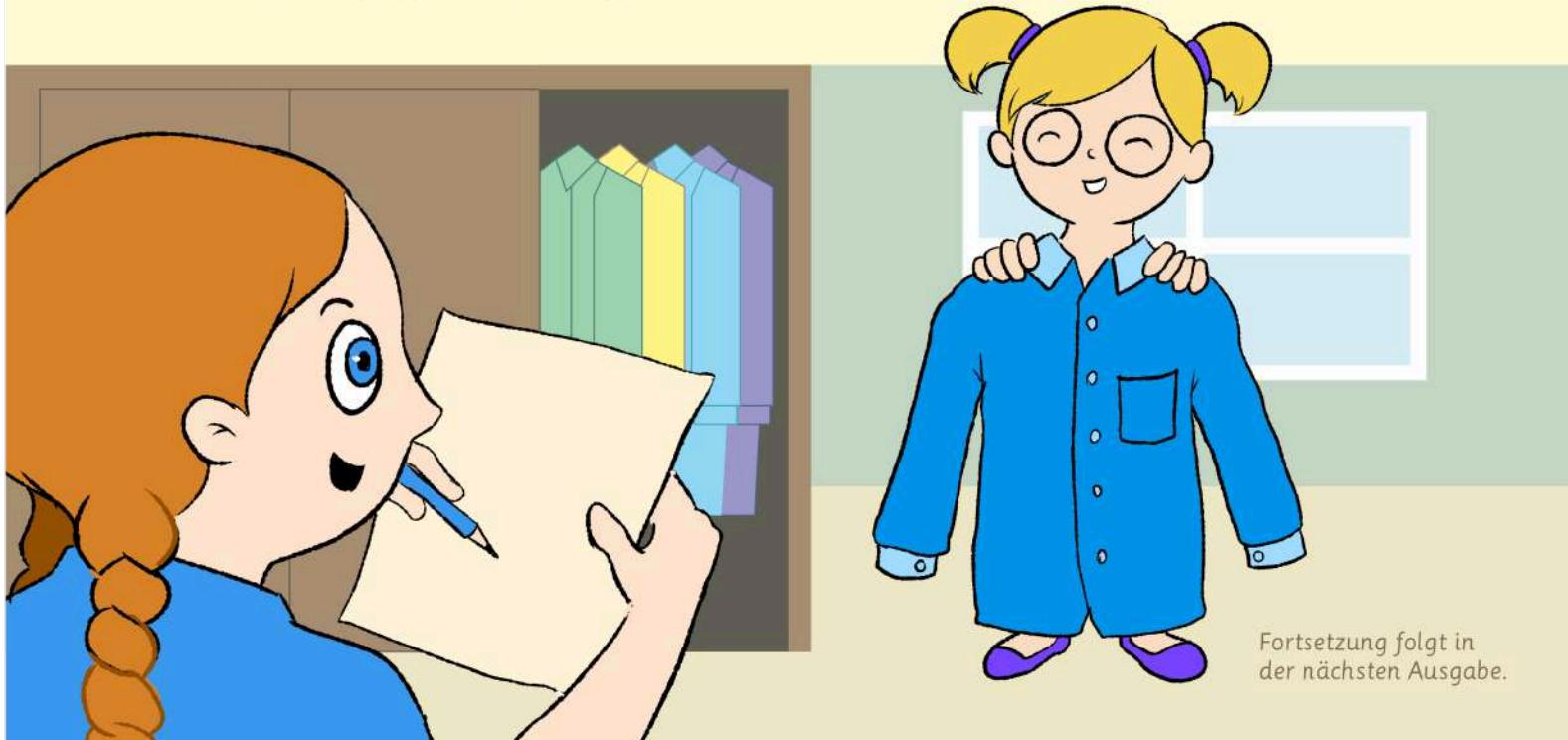
Papas zweiter Wunsch folgte bald. Er meckerte nämlich über seinen Chef, den Herrn Kniesig. „Dem würde ich gerne mal ein Liedchen singen“, knurrte er. Und wir notierten unter Nummer 2: 'Für Papa dem Herrn Kniesig ein Lied singen. In Klammer: Vielleicht ein Weihnachtslied?

Wir konnten noch mehr Wünsche notieren: „Ein Königreich für einen hungrigen Kater“, schrie Papa, als im Keller eine Maus an ihm vorbeihuschte. „Einen Kater ausleihen“, schrieben wir auf unsere Liste.



Zuletzt kam noch Papas Wunsch für die alte Meyer. Viele im Ort mochten sie nicht leiden, weil sie oft so muffig dreinblickte. Uns aber lächelte sie immer freundlich zu. Auch Papa konnte nicht verstehen, warum die Leute über sie schimpften. Er meinte: „Ich würde ihr mein letztes Hemd schenken, wenn ich ihr damit einen Gefallen täte.“ Und wir notierten: ,Papas Weihnachtsfreude für Frau Meyer: Sein letztes Hemd.“

Nun hatten wir vier Wünsche, und keiner kostete Geld. Welchen nun sollten wir Papa erfüllen? „Schenken wir ihm alle“, sagte Lena. „Wo's doch kein Geld kostet!“ Ich war einverstanden. „Papa wird sehr glücklich sein.“



Fortsetzung folgt in
der nächsten Ausgabe.

Seniorenheim

Liebe Grüße an die Leser!

„Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.“ Psalm 13. Dieser Psalm steht auf der Rückseite unseres Abendruh-Schildes, und das durften wir auch in diesem Jahr wieder erleben, dass der Herr bei uns ist und es uns an nichts fehlen lässt.

Auch ein großes Dankeschön an die Personen, die dazu beitragen, an uns denken und auch für uns beten. Danke auch an das Seniorenkomitee für die gute Mitarbeit und Unterstützung.

Da wir immer mehr Personen unter uns haben, die an Demenz, Alzheimer oder Depressionen erkranken, haben wir die Psychologin Manuela Klassen angestellt, die wöchentlich kommt, um sich um den psychologischen Aspekt zu kümmern. Auch gibt es seit diesem Jahr eine Seelsorgegruppe, von der jeweils am Montag jemand kommt, um die Senioren zu besuchen. Dies ist schon zum großen Segen für uns gewesen.

Danke auch an euch für den Dienst und an die Gemeinden in Volendam, die uns auch unterstützen.

Dieses Jahr wurden mehr Aktivitäten hinzugefügt. Sport gibt es jetzt 2 Mal in der Woche, Beschäftigungsspiele wie Domino, Zahlenspiele usw. am Donnerstag. Sowie die Morgen- und Abendandachten, Aufführungen im Auditorium und in der Kirche, die übertragen werden, Besuche von Kindern, besonders in den Ferien.



Auch Geburtstagsfeiern, Hochzeitstage und das Seniorenfest fanden wieder statt. All dies hilft, um ein harmonisches und angenehmes Leben führen zu können.

Was unser Pflegepersonal angeht, durften wir Seminare mit Herrn Levi Hiebert über „Demenz, Alzheimer“ und zum Thema „Ein guter Umgang vom Personal mit den Bewohnern“ haben. Auch brachte die Psychologin Manuela uns einen Vortrag zum Thema „Compañerismo“ und das Personal erhält bei Bedarf psychologische Betreuung. Für das Pflegepersonal gibt es ebenfalls 2-mal wöchentlich Andachten und wir sind überzeugt, dass Gottes Geist auch hier wirkt. Unsere Frauen vom Personal machten auch wieder beim Futsalturnier mit, und dies begeistert natürlich auch die Bewohner immer wieder. Außerdem halten wir immer wieder Sitzungen ab und essen zusammen, um so den Teamgeist zu stärken.

Ein besonderes Dankeschön gilt auch Frau Waltraud Unruh, unserer Gärtnerin, die liebevoll und kostenlos Blumen pflanzt und uns so den Hof verschönert. Jede neue Blume ist ein Lächeln für die Bewohner. Besonders die Omas freuen sich immer wieder sehr über den schönen Garten. Im Moment haben wir 2 Zimmer frei in einem unserer Häuser, ansonsten ist alles belegt. Gerne stehen wir auch für Fragen zur Verfügung, sei es bei einem Besuch oder telefonisch.



Wir bereiten uns nun auf unser Weihnachtsfest vor, das im Dezember gefeiert werden soll, und wünschen auch euch allen eine gesegnete Weihnachten!

Mit freundlichen Grüßen, Leiter Ronny Waldbrunner.



Spieglein, Spieglein an der Wand – Narzissmus in der Familie erkannt?“

Ein therapeutischer Blick auf narzisstische Familiendynamiken und Wege zur Heilung
– von Levi Hiebert

Einleitung:

Das Wort „Narzisst“ ist in den letzten Jahren ziemlich bekannt und berühmt geworden. Es scheint, dass man mit dem Wort „Narzisst“ die meisten Beziehungsprobleme in Familie, Ehe und Arbeitswelt beschreiben kann. Leider kann da auch ein Fehlurteil entstehen, weil die Diagnose nicht auf einem einzigen Verhaltensmuster beruht.

Eine Diagnose ohne die richtigen Argumente und Kenntnisse zu stellen, kann gefährlich sein.

Das Thema Narzissmus ist wichtig, man sollte sich jedoch gut über diese Persönlichkeitsstörung informieren. Wenn jemand eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat, ist das Zusammenleben in Ehe und Familie schwer und oft unerträglich.

Wichtig ist zu sagen, dass es auch einen gesunden Narzissmus gibt. Es ist eine Person, die einen gesunden Stolz hat und gut mit sich und ihren Mitmenschen zusammenlebt. Es ist sogar gut, dass man etwas vom gesunden Narzissmus hat, weil man dann an sich selbst glaubt. Es ist eine „Ich-Stärke“, die gepflegt werden muss, die einem Vorteile im Leben verschafft, ohne den Mitmenschen zu erniedrigen.

Was ist gesunder und was ist ungesunder Narzissmus?

1. Wir betrachten einmal den Gesunden.

Der gesunde Narzissmus ist notwendig für Selbstfürsorge, Zielstrebigkeit und das Setzen gesunder Grenzen. Er hilft uns, uns selbst zu wertschätzen, ohne andere abzuwerten. Narzissmus an sich ist nicht automatisch etwas Negatives. Jeder Mensch hat narzisstische Anteile – sie gehören zu einer normalen, gesunden Persönlichkeit. Narzissmus ist ein Persönlichkeitsmerkmal, in gesunder Form, Teil jeder Persönlichkeit. Entscheidend ist, wie stark diese Anteile sind, wie sie sich äußern und ob sie das Leben und die Beziehungen beeinträchtigen. Dazu sind Personen, die hoch initiativ und extrovertiert sind, leicht mit Narzissten zu verwechseln. Hochgradig initiative Personen sind in der Regel beziehungsfähig und kontaktfreudig und haben viel Empathie für ihren Nächsten.

Bei gesundem Narzissmus spricht man auch von normalem Egoismus. Der Egoist kann sich trotzdem in andere hineinversetzen (Empathie) und sich schuldig fühlen, wenn er anderen schadet. Ein Beispiel: „Jemand nimmt sich den letzten Keks, obwohl er weiß, dass auch andere noch einen wollten – aber er gibt zu, dass es eigennützig war.“

2. *Ungesunder Narzissmus*

Ungesunde Persönlichkeitsanteile werden besonders in Stresssituationen offensichtlich. Dann sind sie nicht mehr zu überspielen.

Der ungesunde Narzissmus entsteht oft aus tiefen Unsicherheiten und emotionalen Verletzungen in den Entwicklungsjahren. Es ist nicht vererblich, auch nicht geschlechtsspezifisch (Männer und Frauen sind davon betroffen).

Es kann zu großen Problemen in Beziehungen, im Beruf oder im eigenen Leben führen, da andere Menschen nicht zur Geltung kommen dürfen. Ihre Motivation beim Erfüllen von Aufgaben und Diensten ist von außen inspiriert. Wenn andere es sehen und anerkennen, das motiviert, um weiterzumachen.

Ungesunder Narzissmus ist geprägt durch:

- starkes Bedürfnis nach Bewunderung
- übertriebene Erfolgs- und Anerkennungsmotivation
- mangelndes Einfühlungsvermögen
- Abwertung anderer zur eigenen Selbstaufwertung

Narzistische Verhaltensweisen können offensichtlich (grandios) oder verdeckt (still, manipulativ) sein.

Wichtig: Nicht jeder schwierige Mensch ist gleich ein Narzisst. Es geht um wiederkehrende Muster, die sich über mehrere Jahre hinweg wiederholen.

Das Leitsymptom von Narzissmus ist: kein Zugang zu Empathie und Selbstreflexion.

Der Narzisst hat nicht die Fähigkeit, zu spüren, welche Auswirkungen sein Verhalten bei Mitmenschen hat.

Der Psychologe Rainer Sachse beschreibt in seinem Buch „Klärungsorientierte Psychotherapie der narzisstischen Persönlichkeitsstörung“ die drei Motivationstypen von Narzissten. Er teilt sie wie folgt ein: der erfolgreiche, der erfolglose und der gescheiterte Narzisst. Zu bemerken ist, dass die narzisstische Störung meist nur bei sogenannten „erfolgreichen Narzissten“ beschrieben wird. Dabei werden aber die anderen zwei Subtypen ignoriert.

Ø Er behauptet, dass erfolgreiche Narzissten dazu neigen:

- viel zu leisten, um Erfolge zu haben,
- mit diesen Erfolgen anzugeben,
- stark mit anderen zu konkurrieren,
- jedoch stark kritikempfindlich zu bleiben,
- ein hohes Anspruchsdenken zu haben, sich für „etwas Besseres“ zu halten und davon auszugehen, eine „Sonderbehandlung“ zu verdienen,
- manchmal arrogant zu sein, anderen wenig zuzuhören,
- stark egozentrisch zu sein und zu glauben, das Universum „drehe sich um sie“.

Diese Personen sind sehr leistungsorientiert, sie strengen sich im hohen Maße an, um Erfolge zu haben.

Obwohl sie erfolgreich und oft sogar sehr erfolgreich sind, haben sie das Gefühl, dass ihnen etwas fehlt und sie unzufrieden sind. Sie verstehen aber nicht, warum.

Ø Die erfolglosen Narzissten (meist männlich) sind die:

- die mit 25–40 Jahren in Therapie kommen,
- die Schule und/oder mehrere Lehren abgebrochen haben,
- noch bei der Mutter oder den Eltern wohnt, keine Partnerin und nur wenig Freunde hat,
- keine oder nur Gelegenheitsjobs macht,
- Viel Zeit mit Computer- und Handyspielen verbringt,
- Jedoch die Vorstellung hat, große Kompetenzen zu haben, die nur noch nicht von anderen Menschen erkannt wurden.

Dies sind Personen, die gar nicht oder wenig leistungsorientiert sind, die jedoch weiterhin hohe Standards aufweisen, die sie eigentlich erfüllen sollten. Sie behaupten: „Man hat ja große Fähigkeiten, ist aber immer daran gehindert worden.“ Beispiel: „Wenn ich von meinen Eltern mehr gefördert und von meinen Lehrern weniger gemobbt worden wäre, dann wäre ich heute Rechtsanwalt.“

Ø Was gescheiterte Narzissten besonders auszeichnet, ist:

Sie sind zwischen erfolgreichen und erfolglosen Narzissten positioniert.

- eine hohe Orientierung an den Erwartungen wichtiger Bezugspersonen,
- Ein Gefühl, diesen Erwartungen verpflichtet zu sein,
- ein geringes Maß an Autonomie (Selbstbestimmung) und
- ein hohes Maß an Alienation (andere ihren Zielen und Motivationen nachgehen).

Sie fühlen sich nicht recht behandelt, da sie total von der Meinung wichtiger Bezugspersonen abhängig sind. Trotzdem akzeptieren sie keine Ratschläge, gehen aber davon aus, dass es die Meinung dieser Bezugspersonen ist. Sie sind in extremer Weise fremdbestimmt, von der sie sich nicht lösen können.

Wie kann man eine narzisstische Persönlichkeitsstörung verändern?

Einmal kann es nur der Betroffene selber. Wenn er den Wunsch hat, sich zu ändern, ist als Erstes an der Empathie zu arbeiten. Dann an der Selbstreflexion, die ihm helfen kann, seine Welt nicht nur „vom Ich aus“ zu sehen.

Wie zeigt sich Narzissmus in der Familie?

In einer gesunden Beziehung geht es darum, dass beide Partner – oder Familienmitglieder – etwa gleich viel von der Beziehung haben. Sie müssen sich in etwa gleichem Ausmaß um die Beziehung kümmern, nicht unbedingt in den gleichen Bereichen. Das ergibt sich daraus, dass beide Seiten (Partner) mit der Beziehung zufrieden sind. Narzissten sind ja von Natur aus manipulativ. Bei Manipulation bekommt der Partner (in diesem Fall Narzisst) ja etwas, was der andere ihm nicht „freiwillig“ gibt; er bekommt damit etwas, was ihm gar nicht zusteht.

Dazu muss man sagen, dass die narzisstische Persönlichkeitsstörung die egozentrischste aller Persönlichkeitsstörungen ist. Ein Narzisst sieht die Welt extrem stark „vom Ich aus“. Aus diesem Grund ist es wichtig, das System des Narzissten zu durchschauen. Seine Beziehungspersonen kommen nicht zur Geltung, sind wie Objekte, die für die eigene Geltung gebraucht werden.

Stellen wir uns mal eine Familie vor, in der ein Elternteil ein Narzisst ist. Diese Person versucht, durch Kontrolle, Manipulation und Schuldumkehr (Beschuldigen) die ganze Familie in ihr System zu unterordnen. Die Familie versucht, dem Narzissten zu beweisen, dass sie ihr Bestes gibt. Es kommt aber nicht an, weil es an Empathie (Mitgefühl) fehlt. Die emotionale Kälte und das launenhafte Verhalten zwingen jedes Familienmitglied, eine Rolle im System zu übernehmen, damit sie etwas Frieden haben.

Man spricht von zwei Hauptrollen im narzisstischen Familiensystem (das goldene Kind und der Sündenbock):

Das „goldene Kind“ wird idealisiert und dient dem Narzissten der Selbstdarstellung. Er sieht die Erfolge seiner Kinder als Erweiterung seines eigenen Selbstwerts. Und stellt sich in den Mittelpunkt der Anstrengungen der Kinder.

Wenn der Sohn im Fußball ein Tor schießt, sollen es alle wissen, dass es sein Sohn ist. Er schreibt es als einen eigenen Erfolg an.

Der „Sündenbock“ wird für das Versagen des Narzissten verantwortlich gemacht. Er nimmt nicht halt vor der Würde der eigenen Familie (Partner und Kindern). Dadurch entsteht oft ein Klima aus Angst, Unsicherheit und Schweigen. Ich möchte hier kurz eine erdachte Geschichte von so einer Familie erzählen.

Bsp. Familie Müller: Vater Tom, Mutter Anne, Tochter Lisa (15), Sohn Max (12)

Situation: Lisa bekommt eine gute Note in der Schule und erzählt es stolz zu Hause.

Verhalten des Vaters (Narzissten): Statt sich zu freuen, reagiert er kühl oder abwertend: „Ach, das ist doch nicht so besonders. Ich habe in deinem Alter viel mehr erreicht.“ Oder: „Du solltest dich nicht so darauf ausruhen, das reicht nicht, um im Leben Erfolg zu haben.“

Er verlangt sofort Anerkennung für sich selbst, indem er das Gespräch auf seine eigenen Erfolge lenkt. Verlangt, dass Lisa ihn bewundert und ihm ständig zeigt, wie großartig er ist. Ignoriert oder kritisiert manchmal auch Lisa heimlich, um seine Kontrolle zu behalten.

Reaktionen der Familienmitglieder:

Lisa (die „goldene“ Tochter):

Sie fühlt sich verletzt, weil ihr Erfolg nicht anerkannt wird. Gleichzeitig versucht sie, ihrem Vater zu gefallen, indem sie noch mehr leistet und seine Erwartungen erfüllt. Manchmal zweifelt sie an sich selbst.

Max (der „Sündenbock“):

Wenn er versucht, Lisa zu trösten, bekommt er oft die Wut des Vaters ab, weil er nicht „funktioniert“. Er wird oft für Probleme

verantwortlich gemacht, obwohl er nichts Schlimmes gemacht hat.

Anne (die Mutter):

Versucht zu vermitteln, den Frieden zu wahren und Konflikte zu entschärfen. Sie nimmt oft die Rolle der Vermittlerin ein, um die Familie zusammenzuhalten.

Die Folgen für Partner und Kinder

Menschen, die mit einem Narzissten leben oder mit einem Narzissten aufgewachsen sind, verlieren oft das Gespür für ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse. Sie versuchen, zu „helfen“, stecken aber in einem ständigen Kreislauf aus Anpassung, Schuldgefühlen und Konflikten. Die anderen Familienmitglieder passen sich an, um Konflikte zu vermeiden, aber auf lange Sicht leiden alle darunter. Die seelischen Spuren, die narzisstische Familienstrukturen hinterlassen, können tiefgreifend sein.

- Sie entwickeln häufig ein niedriges Selbstwertgefühl, da sie ständig mit den hohen Erwartungen und dem kritischen Verhalten konfrontiert sind.
- Verdrängung von Gefühlen: Sie lernen, ihre eigenen Gefühle zu unterdrücken, um Konflikte zu vermeiden.
- Sie leiden unter Schuld- und Schamgefühlen, Angst und Unsicherheit.
- Haben Schwierigkeiten mit gesunden Beziehungen, da sie möglicherweise nicht gelernt haben, wie man Empathie zeigt oder Grenzen setzt.
- Kinder lernen oft, ihre eigenen Gefühle zu unterdrücken, um Konflikte zu vermeiden oder um den narzisstischen Elternteil nicht zu verärgern.

Der Weg zur Abgrenzung und Heilung (für betroffene Familien)

1. Unterstützend reagieren – ohne dich zu verlieren:

a. Beobachten statt bewerten

Wenn du das Verhalten erkennst („Das ist narzisstisch“), vermeide Schuldzuweisungen.

– Statt zu sagen: „Du bist so egoistisch!“

– Besser: „Ich merke, dass meine Gefühle in diesem Gespräch keinen Raum bekommen.“

b. Empathie zeigen – aber gezielt

Zeige Mitgefühl, wenn es authentisch ist – aber ohne dich zu verstehen.

– Beispiel: „Ich verstehe, dass Kritik für dich schwer ist – das macht es für mich auch nicht leicht.“

c. Klare, ruhige Kommunikation

Keine Schuldvorwürfe, kein Drama – sondern Ich-Botschaften:

– „Ich fühle mich verletzt, wenn meine Meinung übergangen wird.“

– „Ich brauche Respekt, auch wenn wir nicht einer Meinung sind.“

2. Gesunde Abgrenzung – Selbstschutz ist kein Egoismus:

a. Grenzen benennen und durchhalten

Narzisst:innen testen Grenzen oft – nicht aus Bosheit, sondern weil sie Kontrolle brauchen.

– Beispiel: „Ich beende das Gespräch, wenn du mich anschreist. Ich bin bereit, weiterzureden, wenn wir ruhig bleiben.“

b. Nicht in Schuldfallen tappen

Viele Narzissten manipulieren durch Schuld („deinetwegen geht es mir so schlecht“).

– Antwortidee: „Du bist für deine Gefühle verantwortlich – genau wie ich für meine.“

c. Nicht alles persönlich nehmen

Oft trifft gar nicht dich als Person, sondern die Unsicherheit des Narzissten hinter dem Verhalten.

– Nimm Abstand, ohne kalt zu werden: „Ich merke, dass du gerade etwas loswerden willst – ich steige aus, wenn es respektlos wird.“

d. Entscheide bewusst: Nähe oder Distanz
Du musst nicht jede Nähe aushalten – auch Familie rechtfertigt keine Selbstaufgabe.

In manchen Fällen kann auch emotionaler oder physischer Abstand gesund oder nötig sein.

Zusammenfassend:

Narzisstische Züge sind Bestandteile fast jeder Persönlichkeit, auch der, die ein gutes Selbstbild hat.

Es gibt noch viele andere Persönlichkeitsstörungen außer Narzissmus.

Wichtig ist, sie nicht zu verdammten, sondern einen Weg zu finden, mit der Person zusammenzuleben.

Gesunde Grenzen bieten eine Gelegenheit für die Beziehung, sei es in der Familie oder in der Arbeitswelt.

Wenn keine Einsicht beim Betroffenen ist, sollte man ganz klare und konsequente Grenzen setzen, die das narzisstische Verhalten einschränken helfen und dem Umfeld Sicherheit bieten.

Sozialdienst Volendam



Seniorenfest

Am 26. Oktober dieses Jahres durfte ich zum ersten Mal bei einem Seniorenfest mithelfen. Es war für mich eine Freude, so viele strahlende Gesichter zu sehen. Wir durften eine segensreiche Predigt von Herrn Helmut Penner aus Friesland hören, in der er über die Einsamkeit sprach. Besonders ältere Leute sind häufig davon betroffen. Das ist nicht immer einfach, aber wir können immer auf Gott vertrauen, denn er lässt uns nie allein. Dabei ist mir der Gedanke gekommen, dass wir Jüngeren uns auch schon Gedanken machen sollten, wie wir unsere Tage im Alter verbringen möchten.

Nach der Predigt durften es sich alle gemütlich machen, mit Verwandten oder Freunden in einer Tereré-Runde erzählen und die Gemeinschaft genießen. Man sah, wie die Leute, besonders unsere Pioniere, es richtig genossen haben. Schon in der Bibel steht: (3. Mose 19, 32) „Vor einem grauen

Haupt sollst du aufstehen und die Person eines Alten ehren; und du sollst dich fürchten vor deinem Gott! Ich bin der HERR.“ Gott hat eine große Liebe, besonders für die älteren Menschen. Etwa um 11:30 Uhr gab es dann ein leckeres Mittagessen. Auch hier wurden die Senioren liebevoll bedient und ließen es sich schmecken. Wie bisher war auch dieses Jahr das Seniorenheim Abendruh wieder mit dabei sowie viele weitere Personen, für die dieses Fest jedes Jahr organisiert wird. Ich möchte mich bedanken bei unserer Kolonie und den Gemeinden, dass sie die älteren Leute unterstützen und es ermöglichen, dass so ein Fest gefeiert werden kann. Ein besonderer Dank gilt unserem allmächtigen Gott, der treu ist bis zum letzten Tag.

Elfriede Meza



Deutschsprachige LBI-Tagung beim Campus IFD Filadelfia



Foto: Luciano Hildebrand. Von links nach rechts: Frau Katja Werthen-Giles (ADLK am IFD), Herr Jorge Feldens (Leiter de IFPLA Ivoty Brasilien), Frau Claudia Molnár Leiterin des LBI Santiago de Chile), Frau Elke Rühl von der ZfA, Herr Eugen Friesen (Leiter des Campus IFD Filadelfia), Herr Martin Fischer (Leiter des LBI Sao Paulo), Frau Katrin Weigert (Leiterin des Lenguas Vivas Buenos Aires), Frau Silvana Gasterstädt (Verwaltungsleiterin der ZfA).

Vom 15. bis 17. September fand auf dem Campus IFD Filadelfia die Tagung der Leiter der deutschsprachigen Lehrerbildungsinstitute Südamerikas statt. Diese Institute nehmen weltweit eine besondere Stellung ein – nur in Südamerika existiert ein solches Netzwerk von LBI, das in deutscher Sprache arbeitet und durch die Zentralstelle für das Auslandsschulwesen (ZfA) der Bundesrepublik Deutschland gefördert wird.

Angereist waren Frau Claudia Molnár (Santiago de Chile, Chile), Frau Katrin Weigert (Buenos Aires, Argentinien), Herr Jorge Feldens (Ivoty, Brasilien) sowie Herr Martin Fischer (São Paulo, Brasilien). Ebenfalls anwesend waren Frau Elke Rühl und Frau Silvana Gasterstädt von der ZfA in Bonn. Diese regelmäßig stattfindenden Treffen dienen dem fachlichen Austausch, der Koordination gemeinsamer Projekte sowie dem gegenseitigen Kennenlernen der Partnerinstitutionen.

Das Programm umfasste Seminarveranstaltungen auf dem Campus IFD, Unterrichtsbesuche an der Primarschule Johann Cornies in Filadelfia und am IFD selbst. Ergänzt wurde es durch Exkursionen nach Loma Plata, wo das Heimatmuseum besichtigt wurde, sowie nach Neuland mit Besuchen im Honorarkonsulat und im Radiotherapie-Zentrum Concordia. Die Teilnehmer betonten immer wieder, wie bereichernd und inspirierend die Tage in der Chacoregion waren – sowohl fachlich als auch persönlich. Besonders bewegt zeigten sie sich von der sichtbaren Vermittlung christlicher Werte in den Schulen. Diese Verbindung von Glaube, Bildung und Gemeinschaft hinterließ einen tiefen Eindruck.

Ein besonderer Höhepunkt der Tagung war der Empfang im Hotel Florida, zu dem neben den LBI-Leitungen auch der stellvertretende Botschafter der Bundesrepublik Deutschland, der Honorarkonsul aus Neuland, die Präsidenten der Trägerkolonien sowie Schulräte und Leiter der Primar- und Sekundarschulen erschienen waren. Die Begegnung bot Gelegenheit zu anregenden Gesprächen und wertvollen Kontakten, die die Zusammenarbeit innerhalb des Netzwerks weiter stärken werden. Diese Tagung machte einmal mehr deutlich, wie wertvoll der Austausch zwischen den deutschsprachigen Lehrerbildungsinstituten Südamerikas ist.

Eugen Friesen
Direktor Campus IFD Filadelfia



Wir sagen euch an den lieben Advent

Wir sagen euch an den lieben Advent. Sehet
die erste Kerze brennt.

Wir sagen euch an eine heilige Zeit. Machet
dem Herrn die Wege bereit.

Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr!
Schon ist nahe der Herr.

Wir sagen euch an den lieben Advent.
Sehet, die zweite Kerze brennt.

So nehmet euch eins um das andere an, wie
auch der Herr an uns getan.

Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr!
Schon ist nahe der Herr.

Wir sagen euch an den lieben Advent. Seht
die dritte Kerze brennt.

Nun tragt eurer Güte hellen Schein weit in
die dunkle Welt hinein.

Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr!
Schon ist nahe der Herr.

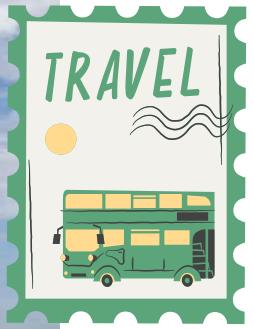
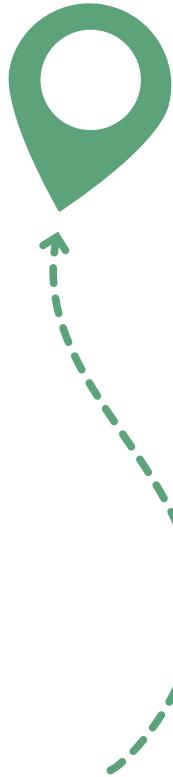
Wir sagen euch an den lieben Advent.
Sehet, die vierte Kerze brennt.

Gott selber wird kommen, er zögert nicht.
Auf, auf, ihr Herzen, und werdet licht.

Freut euch, ihr Christen, freuet euch sehr!
Schon ist nahe der Herr.

Text von Maria Ferschl





TOURISMUS IN PARAGUAY

9. Departement: Paraguari

Paraguarí ist ein ideales Reiseziel für Abenteuerfanatiker, da hier Aktivitäten wie Rappel und Klettertouren auf Berge wie den Yaguarón, Acahay und Tobatí angeboten werden.

Das "complejo ecoturístico Mbatoví" bietet Kletterabenteuer, Seilbahn und noch mehr an, während man die atemberaubende Aussicht auf die bergige Landschaft genießen kann.

Zudem ist diese Zone auch bekannt für ihre nationale Geschichte. Wie die alten Zugstationen von Ybytymí, Escobar, Pirayú und Tebicuary-mi. Einige dieser wurden bereits restauriert, z. B. die von Paraguarí, Caballero und Sapucai, wo sich auch die Baustelle der Züge befindet, welche 2011 neu wahrgenommen wurde.

Auch bieten Pirayú und Ybicuí wertvolle geschichtliche Einblicke, wie mit dem Campamento Cerro León und der Fundición de Hierro de La Rosada, Symbole des Wohlstands vor der Guerra Grande. Eine weitere Attraktion ist der Lago Ypoá, ein geheimnisvoller Ort mit einer wunderschönen Natur, ideal für diejenigen, die die Natur in ihrer unberührten Schönheit wertschätzen.



13. November Welt-Nettigkeitstag



Mit dem Welt-Nettigkeitstag (engl. World Kindness Day) gilt der 13. November international als ganz besonders freundliches Datum. Der World Kindness Day wurde 1998 von dem World Kindness Movement in Singapur ins Leben gerufen. Als Begründung für die Wahl des 13. November als Datum für diesen Tag dient der Eröffnungstag der ersten Konferenz des World Kindness Movement (WKM) in Tokio im Jahr 1998 und zum anderen der 35. Jahrestag des japanischen Small Kindness Movement, welcher 1997 die Unterzeichner der sogenannten Declaration of Kindness im World Kindness Movement (WKM) zusammenbrachte. Der WKM verfolgt dabei das Ziel, Menschen für mehr Freundlichkeit im Umgang miteinander zu begeistern und so eine freundlichere Welt zu erschaffen.

Bei diesem Aktionstag im November hat man nicht nur die Möglichkeit, zu allen und jedem „nett“ zu sein, man sollte vor allem auch dementsprechend handeln. Wer das ganze Jahr über mürrisch und/oder unfreundlich ist, könnte zumindest an dem Tag ein nettes Wort auf den Lippen haben. Nettigkeit und Freundlichkeit sollen ja bekanntermaßen das Leben ziemlich erleichtern.

Wenn man dann am Ende des Tages ins Bett fällt und sich fragt, was man geschafft hat, lässt sich zumindest behaupten, dass man den ganzen Tag nett gewesen ist. Was in der heutigen Zeit auch eine reife Leistung darstellt. Nicht umsonst heißt das Sprichwort: „Es ist nett, wichtig zu sein. Aber es ist wichtiger, nett zu sein.“

– www.kuriose-feiertage.de

Lebkuchen Blechkuchen



Lebkuchenteig

125 g Butter

50 g Honig

2 Eier

100 g Zucker

1 Pr. Salz

1 TL Vanilleextrakt

100 g geröstete Erdnüsse (gemahlen)

50 g geröstete Erdnüsse (gehackt)

100 g Milch

10 g Lebkuchengewürz

200 g Mehl

1,5 TL Backpulver

Dekoration

50 g Sahne

100 g Zartbitterkuvertüre

1 El Kokosöl

Streusel

Zubereitung:

Ofen vorheizen auf 170 °C, Backblech von ungefähr 20 × 30 cm.

Butter und Honig im Topf zusammen schmelzen, aufpassen, dass sie nicht zu warm werden. Eier, Zucker, Salz und Vanille cremig rühren. Erdnüsse (du kannst auch andere Nüsse dazunehmen) in der Pfanne anrösten, falls deine noch nicht geröstet sind. Die Butter-Honig-Masse zu der Eier-Zucker-Masse geben, einmal unterrühren und dann die restlichen Zutaten dazutun, kurz unterrühren und dann in die Backform geben und im vorgeheizten Ofen backen für ungefähr 25 Minuten.

Dekoration:

Zartbitterkuvertüre zerkleinern. Sahne kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Kuvertüre und das Kokosöl einrühren, bis sich alles verbunden hat. Auf den Kuchen geben und verstreichen, nach Belieben noch Streusel darauf.

Originalrezept: Sallys Welt

Nachgebacken und verändert: Manuela

Klassen

