

der Kopf der Person nach hinten zu überstrecken. Das haben wir alle unter Anleitung von Frau Priebus geübt.

3. Kreislauf: Wenn die Person nicht mehr atmet, geht es um Minuten. Eine Herzdruckmassage und Beatmung können jetzt Leben retten. Der Oberkörper der Person muss entkleidet werden. Dann mit dem Handballen und vorgebeugtem Oberkörper schnell und kräftig in der Mitte des Brustkorbs drücken (5-6 cm tief), 100/120mal in der Minute.

Frau Priebus hatte Übungspuppen mitgebracht, an der jeder die Herzdruckmassage üben konnte. Ich habe festgestellt, wie schwer es ist, so fest und ausdauernd zu drücken, dass das Herz wirklich beeinflusst wird.

Wer geschult und geübt vorgeht, kann auch jeweils 30 mal drücken und 2 mal beatmen. Dazu hatte jeder von uns eine Plastikmaske des DRK bekommen, die wir der Übungspuppe aus hygienischen Gründen über den Kopf ziehen mussten.

Im Ernstfall ist die Druckmassage bis zum Eintreffen der Rettungssanitäter vorzunehmen.

Frau Priebus stand uns bei allen Übungen mit Rat und Tat zur Seite und wurde von Wolfgang Bothenach Abschluss des Kurses mit viel Applaus und mit einem Blumenstrauß verabschiedet.

Mir hat der Kurs sehr geholfen, die lebenswichtigen Maßnahmen noch einmal zu üben, um sie im Notfall einsetzen zu können. **Ich habe mir nochmals bewusst gemacht, wie wichtig es ist, zu helfen, nicht nur zu gucken (oder mit dem Handy zu filmen, furchtbar!!!!) oder achtlos vorbeizugehen.**

Uschi Kartäusch



lit.COLOGNE 2026

Veranstaltung mit Harald Welzer und Stephan Grünewald

Vorwort

Die Organisatoren der lit.COLOGNE bemühen sich seit mehr als zehn Jahren darum, die Barrieren ihrer Veranstaltungen abzubauen und Inklusion auch auf den Bühnen stattfinden zu lassen. Bei der diesjährigen lit.COLOGNE konnten die Organisatoren trotz der herausfordernden Förderlage zahlreiche Maßnahmen anbieten, um den Menschen mit Beeinträchtigungen Zugang zur Kultur zu ermöglichen. Es fanden Veranstaltungen in leichter Sprache, mit Schriftdolmetschung und in Deutscher Gebärdensprache statt.

Neu war dieses Jahr, dass Menschen, die Dolmetschung in Leichte Sprache oder Schriftdolmetschung nutzen wollten, ihre Stimme abgeben konnten, bei welchen Veranstaltungen diese Maßnahme eingesetzt werden sollte. Zudem gab es wie gewohnt Rollstuhl- und Begleitplätze welche seit letztem Jahr online gebucht werden konnten, ohne Anruf bei einer speziellen Hotline.

Der DSB Köln hat, wie auch im letzten Jahr, von den Organisatoren der lit.COLOGNE jeweils zwei Freikarten für zwei Veranstaltung mit Schriftdolmetschung erhalten. Die Freikarten wurden beim diesjährigen Neujahrstreffen verlost, und ich war der glückliche Gewinner von zwei Freikarten für die lit.COLOGNE Veranstaltung **Eine Politik der Gefühle - Wege aus dem Krisenmodus.** - **Stephan Grünewald trifft Harald Welzer** welche am 11. März 2026 stattfand.

Drei Mitglieder und ich fanden uns abends im Comedia Theater in Köln vor

dem Informationsschalter ein. Dort wurden wir freundlich empfangen; man händigte mir zwei Freikarten aus und informierte uns, wo wir für die Veranstaltung die Tablets für die Schriftdolmetschung in Empfang nehmen konnten. Ein Techniker der Veranstaltung wartete auf uns bereits vor dem Eingang des Saales, übergab uns die Tablets und erklärte uns die Bedienung dieser, sodass wir das Gespräch verstehen konnten. Ebenso waren für uns Sitzplätze im mittleren Bereich des roten Saales reserviert. Dort ist die im Saal verlegte Induktionsschleife dauerhaft eingeschaltet, sodass wir nach dem Wechsel der Programme auf T-Spule das Gespräch direkt über unsere Cochlea Implantate und Hörgeräte verstehen konnten.

Die Moderatorin Julia Schöning begrüßte das Publikum und die beiden Teilnehmer des Gespräches, den Sozialpsychologen Harald Welzer und den Psychologen Stephan Grünewald, Autor von **Wir Krisenakrobaten**.

In dem Gespräch wurde thematisiert, wie starke Gefühle unsere Weltbeziehungen, Entscheidungen und unser Zukunftsvertrauen prägen. Harald Welzer erläutert anhand seines neuen Buches **Das Haus der Gefühle**, wie Herkunft und gelebte Erfahrungen innere



Landschaften formen, die Sicherheit und demokratisches Miteinander ermöglichen. Sinkt dieses Fundament, suchen Populisten nach Angst als politischem Instrument.

Stephan Grünewald ergänzt mit einer fundierten Bestandsaufnahme der aktuellen Krisenlage: Die Deutschen neigen dazu, sich ins Private zurückzuziehen, entwickeln jedoch bemerkenswerte Strategien, um Krisen zu meistern und Zuversicht zu gewinnen. Das Psychogramm einer verunsicherten Gesellschaft wird sichtbar, doch es zeigen sich auch Ressourcen und kreative Krisenbewältigungen.

Im Gespräch erkunden Welzer und Grünewald, wie Krisenakrobatik gelingen könnte: Welche Form von Vertrauen, Resilienz und gesellschaftlichem Zusammenhalt ist in unsicheren Zeiten erforderlich?

Als Beispiel für Zusammenhalt und Mut nannte Grünewald die **Bremer Stadtmusikanten**. Alle vier Tiere (Esel, Hund, Katze und Hahn) sind völlig verschieden, wirken klein und schwach, doch zusammen können sie durch Einfallsreichtum und List ihre Gegner besiegen.

Welche Rolle spielen Politik, Gesellschaft und individuelle Kompetenzen dabei? Die Moderation von Julia Schöning führte durch die Diskussion, fasst zentrale Argumente zusammen und öffnete den Raum für Reflexionen zu konkreten Handlungsmöglichkeiten. Es war ein sehr interessanter, spannender und kurzweiliger Abend. Dank der Induktionsschleife und der Schriftdolmetschung konnten wir das Gespräch