



**ROTE NASEN**  
Lachen bringt Hoffnung

**Post**

01-24

Schenkt meinem Kind ein Lachen

**ENTSPANNTE MOMENTE  
FÜR DIE GANZE FAMILIE  
DURCH CLOWNVISITEN**





# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Lachen ist nicht nur ein Ausdruck von Freude – es ist ein wahrer Booster für unsere Gesundheit! Es baut Stress ab, stärkt unser Immunsystem und hebt unsere Stimmung. Und das Beste daran: All das ist wissenschaftlich bewiesen! Was unsere ROTE NASEN Clowns tun, hat eine echte medizinische Wirkung.

Wussten Sie, dass bereits 15 Minuten Lachen Ihre Schmerzempfindlichkeit verringern können? Eine Studie der Oxford University hat gezeigt, dass beim Lachen Endorphine freigesetzt werden – jene Botenstoffe, die Schmerzen lindern und uns mit Glück erfüllen<sup>1</sup>. Unsere Clowns bringen mit Humor Licht in den Alltag kranker Menschen und tragen so aktiv zu ihrer Genesung bei.

In dieser Ausgabe der ROTE NASEN Post nehmen wir Sie mit hinter die Kulissen unserer Arbeit. Sie entdecken neue Kooperationen und Projekte, erfahren, wie unsere Clowns ihre eigene Gesundheit schützen, und lesen von einem spannenden Einsatz in Mosambik – direkt aus der Perspektive einer unserer Künstler:innen.

Herzlichst



Mehran Moazami-Goudarzi  
Geschäftsführer

### Spread the word!

Wir teilen ein Lachen und Sie unsere Botschaft: Erzählen Sie anderen Interessierten von unserem Engagement und geben Sie diese Infopost gerne an Ihren Freundes- und Bekanntenkreis weiter!

<sup>1</sup>Quelle: Dunbar, Robin et al. (2011). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. Proceedings of the Royal Society/ Biological Science, 279, 1161-1167.



**Wir haben auch in dieser Ausgabe einen Clown für Sie versteckt. Auf die Plätze, fertig, suchen!**

## INHALT

- ROTE NASEN Adventskalender** ..... 3
- Die Kraft des Lachens** ..... 3  
Interview mit Michael Christensen, Vater der Klinikclowns
- 5 Fragen an ...** ..... 4
- Clownpower auf der Erwachsenenonkologie** .. 5  
Neue Aufgaben für unsere Künstlerinnen und Künstler
- „Gibt es im Himmel Seifenblasen?“** ..... 6
- ROTE NASEN weltweit** ..... 7  
Einsatz in Mosambik
- Wie schützen sich unsere Clowns mental?** .... 8
- Impuls von unseren Clowns** ..... 8
- Schenkt meinem Kind ein Lachen** ..... 9
- „Ich habe erkannt, wie wichtig Geben und Nehmen ist.“** ..... 10  
Interview mit Monika Conrad-Friedrichowitz, ehrenamtliche Unterstützerin
- Worte, die uns zu Herzen gehen ...** ..... 10
- „Dein Erbe schenkt Lachen“** ..... 11
- Spendenlauf Berlin-Marathon** ..... 11
- Impressum** ..... 11
- Spenden statt Geschenke** ..... 12  
Schenken Sie Lebensfreude!

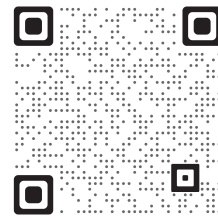
ROTE NASEN Clowns bringen Menschen Momente der Freude und des Glücks in schweren Zeiten. Möglich ist das nur dank der großzügigen Unterstützung unserer Spenderinnen und Spender. Wir sagen: Danke!



24

## ROTE NASEN ADVENTSKALENDER

Der ROTE NASEN Adventskalender ist gefüllt mit Rezepten, Bastelideen und Geschichten für Herz und Seele, die in der dunklen und kalten Jahreszeit Licht und Wärme schenken. Gemeinsam öffnen wir Tag für Tag ein neues Türchen voller Freude und Hoffnung.



24



## DIE KRAFT DES LACHENS

Interview mit Michael Christensen,  
Vater der Klinikclowns



**Ohne ihn gäbe es ROTE NASEN nicht: Michael Christensen, geboren 1947 in den USA, Schauspieler, Jongleur und Wegbereiter der weltweiten Klinikclown-Bewegung.**

**Wie kamen Sie dazu, als Clown in Krankenhäusern aufzutreten?**

Als mein Bruder starb, hinterließ er mir eine schwarze Arzttasche. 1986, im Frühling nach seinem Tod, wurde ich eingeladen, auf der Kinderstation des Columbia Presbyterian Medical Centre in New York aufzutreten. Ich erinnerte mich an die Arzttasche, füllte sie mit Spielzeug wie Jonglierbällen und Plastikspinnen für Clown-Untersuchungen und trat als „Dr. Stubs“ auf.

Diese 20 Minuten mit Kindern, die Herz-OPs hinter sich hatten, waren die besten meines Lebens. Seitdem besuchte ich die Station regelmäßig.

**Wie ist daraus die Klinikclown-Arbeit entstanden?**

Mein Partner und ich entdeckten die Grundlage dessen, was heute professionelle Klinikclown-Arbeit ausmacht: die Ermächtigung der Patient:innen. Als Clowns waren wir hilfloser als die kranken Kinder. Wenn sie uns Anweisungen gaben, wurde die übliche Hierarchie umgekehrt. Gleichzeitig halfen wir auch den Eltern und dem medizinischen Personal.

**Wie hat sich die Klinikclown-Bewegung seitdem entwickelt?**

In den letzten mehr als 30 Jahren hat sich die Idee weltweit verbreitet. Wir sind heute Teil eines Ansatzes in der Krankenhausversorgung, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt.

**Was ist Ihre Vision für die Zukunft?**

Ich träume von Krankenhäusern, die von Freude erfüllt sind. Meine Botschaft ist: Lachen ist ansteckend!

# 6 FRAGEN AN ...



## ... Heide Dürr, Heinz und Heide Dürr Stiftung

1

**Ihre Stiftung engagiert sich in der frühkindlichen Bildung. Was macht diese Unterstützung so wertvoll, und welche Rolle spielen dabei die Eltern?**

Je früher die Eltern in die Grundlagen des Aufwachsens ihrer Kinder einbezogen werden, desto besser. Schon während meines Psychologiestudiums wurde mir klar, wie wichtig die Aufgabe der Eltern für ein gesundes Aufwachsen ihrer Kinder ist. Als junge Eltern steht man aber oft allein da, und niemand erklärt einem, worauf man achten muss, um seinen Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Deshalb steht die Heinz und Heide Dürr Stiftung auch für Aufklärungsarbeit bei den Eltern und die Bereitstellung von Unterstützungsangeboten für die Familien.

2

**Was hat Ihr Interesse an der Unterstützung für ROTE NASEN geweckt, insbesondere deren Arbeit mit geflüchteten Menschen?**

Unsere Stiftung wollte in Zeiten der großen Ströme geflüchteter Menschen ein Zeichen setzen, mit einem Projekt, das auf Nachhaltigkeit zielt. Hier begann unsere Kooperation mit den ROTEN NASEN, die seit 2015 Flüchtlingseinrichtungen in Berlin besuchen. Das Hauptziel des Projekts ist es, durch Clownerie, Spiel, Musik und Spaß Momente der Erleichterung und Unbeschwertheit für Flüchtlingsfamilien zu schaffen. Die Kinder und ihre Eltern können gemeinsame Zeit verbringen, ihre spezifischen Talente und Fähigkeiten entdecken und diese anschließend in das Projekt einbringen.

3

**Was hat Sie besonders an der Arbeit von ROTE NASEN überzeugt und zu Ihrem Engagement bewegt?**

Clowns gehen positiv auf Menschen zu, was der Grundhaltung des Early-Excellence-Ansatzes entspricht, den unsere Stiftung seit 25 Jahren fördert. Clowns können sich ohne Worte verständigen und fördern den positiven Blick auf Menschen. Mit ihnen kann man in andere Rollen schlüpfen, sich ausprobieren. Clowns öffnen im wahrsten Sinne des Wortes Türen.

4

**Haben Sie einen besonderen Moment mit den Clowns erlebt, über den Sie uns berichten möchten?**

Bei einem Workshop in einer Flüchtlingseinrichtung hat mich begeistert, wie die Clowns allen auf Augenhöhe begegnet sind. Allgemein kann man mit Humor den Herausforderungen des Lebens anders begegnen, Perspektiven wechseln. Das kann das Leben leichter machen.

5

**Welche weiteren Projekte fördern Sie und warum?**

Wir haben drei Stiftungszwecke: Wissenschaft, Bildung und Kultur. Besonders am Herzen liegt mir die frühkindliche Bildung. In diesem Bereich sind wir mit einem eigenen Team operativ tätig. Wir bilden Fachkräfte aus und geben ihnen Instrumente an die Hand, mit denen Familien mit kleinen Kindern gut begleitet und gefördert werden können. Dabei sollte jedes Kind die gleichen Bildungschancen bekommen, unabhängig von seiner kulturellen oder sozialen Herkunft. In Anknüpfung an unsere Kulturprojekte laden wir Familien zu einem Besuch in Kultureinrichtungen ein, besonders die, die dort Schwellenängste haben.

6

**Welche Visionen haben Sie für Ihre Stiftung, insbesondere für die Arbeit mit geflüchteten Menschen und die frühkindliche Bildung?**

Wir werden uns weiterhin für Projekte engagieren, die zu einem besseren Verständnis zwischen Menschen als Grundvoraussetzung für ein gutes Zusammenleben und Wohlbefinden in unserer Gesellschaft beitragen. Engagement setzt da an, wo man miteinander spricht. Dass man Menschen zuhört und ihnen da hilft, wo sie nicht weiterkommen. Für alle zwischenmenschlichen Begegnungen finde ich eins wichtig: interessiert Zuhören und Nachfragen! Daraus ergeben sich Ziele und Visionen, die am Nabel der Zeit bleiben.







» **Mein Vater hat zum ersten Mal seit langer Zeit wieder gelacht.** «



# CLOWNPOWER AUF DER ERWACHSENENONKOLOGIE

Neue Aufgaben für unsere Künstlerinnen und Künstler

**„Clowns sind was für Kinder“, denken wahrscheinlich die meisten Menschen. Aber können sie auch bei Erwachsenen etwas bewirken, speziell bei kranken Erwachsenen? Wir haben es versucht: Seit Juni 2024 besuchen unsere ROTE NASEN Clowns im evangelischen Waldkrankenhaus in Berlin-Spandau jeden Dienstag erwachsene Krebspatient:innen. Und es funktioniert prima!**

## Alte und neue Herausforderungen

Aus ihrer Arbeit auf der Kinderonkologie wissen unsere Clowns: Die Diagnose Krebs stellt das ganze Leben der Betroffenen auf den Kopf. Eine ungewisse Zukunft, die Angst vor dem Tod, riskante Operationen und kräftezehrende Therapien – all das ist für die Patient:innen extrem belastend. Auch ihre Angehörigen sind oft überfordert. An dieser Stelle kommen die Clowns ins Spiel – im wahrsten Sinne des Wortes.

## Lebensgeister werden geweckt

Mit ihrer Verspieltheit, mit Leichtigkeit und Humor erzeugen unsere Künstler:innen unbeschwerte, fröhliche, manchmal magische Momente, die den Fokus auf das Leben lenken und so Hoffnung und Stärke vermitteln. Das ist bei Erwachsenen meist etwas schwieriger als bei Kindern, weil sie sich der möglichen

Konsequenzen ihrer Krankheit oft stärker bewusst sind. Gleichzeitig fällt es ihnen schwerer, dieses Wissen und die emotionale Belastung auszublenden. Dafür haben die Clowns mit Erwachsenen oft mehr Anknüpfungspunkte und finden einen anderen Zugang zu ihnen als zu Kindern oder demenzkranken Senior:innen. Teilweise können sie auch auf ein größeres Repertoire an Möglichkeiten zurückgreifen, um mit ihnen zu interagieren.

## Bewegende und inspirierende Begegnungen

Unsere Clowns berichten von vielen schönen Erlebnissen in den ersten Wochen auf der neuen Station, zum Beispiel von diesem: Zu sanften Ukulele-Klängen betraten die Clowns Béta und Ursula ein Zimmer, in dem ein älterer Herr Besuch von seiner Tochter hatte. Gemeinsam machten die vier eine musikalische Weltreise von Berlin über Paris bis nach Buenos Aires. Danach erzählte der Herr, dass er 1968 bei den Olympischen Spielen in Mexiko mit dem deutschen Achter im Rudern die Goldmedaille gewonnen hat. Béta und Ursula staunten und ließen sich ein Autogramm geben. Und ein Fan-Foto mit roter Nase durfte auch nicht fehlen. Nach der Visite bedankte sich die Tochter bei den beiden Clowns und war sichtlich gerührt: „Mein Vater hat zum ersten Mal seit langer Zeit wieder gelacht.“



„Was glaubst du, wie es da oben ist?“

„Blau!“

## „GIBT ES IM HIMMEL SEIFENBLASEN?“

**Lisa\*, fünf Jahre alt, liegt im Krankenbett. Ihre Mutter sitzt bei ihr mit müdem Blick, den Kopf sorgenschwer: Lisa hat Leukämie, zudem Probleme mit ihrem Herzen und ihren Nieren. Das kleine Mädchen kämpft tapfer gegen ihre Krankheit an, doch von den anstrengenden Behandlungen ist sie oft sehr erschöpft.**

Da betritt Clown Stefanello das Zimmer der Fünfjährigen. Er füllt den Raum mit schillernden Seifenblasen. Lisa lacht vergnügt und zeigt auf eine besonders große Seifenblase: „Schau mal, Mama!“, ruft sie, ehe die Seifenblase platzt.

**„Wie ist es da oben?“**

Plötzlich hält Lisa inne. „Was glaubst du, wie es da oben ist?“ Der ROTE NASEN Clown schaut überrascht zur Zimmerdecke. „Nein! Da ganz oben. Da, wo ich bald hinkomme“, erklärt das Mädchen. Stefanello überlegt und antwortet: „Blau!“ Lisa kichert und fragt weiter: „Und wird es dort auch Seifenblasen geben?“ Lisas Mutter laufen leise Tränen über die Wangen, während der Clown mit ihrer Tochter darüber grübelt, was es im Himmel wohl alles gibt, da, wo Lisa bald hinkommt.

„Kommst du mich dann besuchen?“, möchte Lisa wissen. „Natürlich, irgendwann“, antwortet Stefanello, „vielleicht nicht morgen, vielleicht nicht nächste Woche. Aber irgendwann. Und dann spielen wir mit den Seifenblasen.“ Der ROTE NASEN Clown verabschiedet sich an diesem Tag zum letzten Mal von der Fünfjährigen, denn in dieser Nacht schläft Lisa friedlich ein – für immer.

**Einfach nur Kind sein**

Kinder mit schweren Krankheiten müssen oft lange Zeit im Krankenhaus verbringen. Sie sind in einer fremden Umgebung, getrennt von der Familie und brauchen viele, manchmal unangenehme Behandlungen. Gerade in dieser Zeit sind die Visiten der ROTE NASEN Clowns so wichtig. In diesen Momenten können die Kinder ihre Krankheit und alles, was damit verbunden ist, kurz vergessen und einfach nur Kind sein. Sie können lachen und finden Frieden.

**Im Namen von Lisa bedanken wir uns bei allen Spenderinnen und Spendern, die diese einzigartigen Momente ermöglicht haben.**

\* Name zum Schutz der Person geändert





# ROTE NASEN WELTWEIT

## Einsatz in Mosambik

**Luciana Arcuri alias ROTE NASEN Clown Maria Genial spielt normalerweise in Einrichtungen in Berlin und Brandenburg. Doch die Einsätze des Kriseninterventionsprogramms Emergency Smile führen sie immer wieder in die ganze Welt.**

### Liebe Luciana, wann war dein letzter Einsatz?

Im November 2023 war unser zusammengewürfeltes Team für einen Monat in Mosambik, davon zwei Wochen zur Vorbereitung in Beira. Da haben wir unsere Show entwickelt und uns als Team eingespielt.

### Wenn du an die Zeit denkst, was fällt dir als erstes ein?

Ich war schon bei vielen Einsätzen dabei. Wenn ich zurückkomme, denke ich oft: Was braucht man wirklich? Unser Konsum ist absurd! Man kann auch einfacher leben.

Die Menschen in Krisenregionen haben kaum etwas. Viele haben ihre Familie verloren, ihr Zuhause. In Kriegsgebieten oder Erdbebenregionen sind die Städte teilweise komplett zerstört. Umso mehr staune ich über das Gemeinschaftsgefühl und die Offenheit der Menschen.

### Was ist die schönste Erinnerung an deinen letzten Einsatz?

In Mosambik haben wir eine Show für behinderte Kinder gespielt. Bei der ersten Vorführung wurde nicht so viel gelacht, also waren wir etwas frustriert. Wir dachten: „Geben wir dem Publikum noch ein bisschen Zeit“ und haben es am zweiten Tag noch einmal versucht. Plötzlich fingen die Kinder und viele der Eltern an, wie verrückt zu lachen. Wir waren sehr überrascht.

Nach dem Auftritt erklärte uns das Personal der Einrichtung, dass die meisten Kinder noch nie gelacht hatten. Wir haben den Kindern sozusagen das Lachen beigebracht. Die Bewegungen im Gesicht, die Laute, das kannten sie vorher nicht.



Die Familien dort haben so viele Sorgen, dass Spaß nicht viel Platz findet. Ein Vater sagte uns, er habe sein Kind nie zuvor so lachen sehen.

### Was hat dich zu deinem ersten Einsatz motiviert?

Als Clown gibst du unglaublich viel Energie. Menschen in schwierigen Lebenssituationen geben dir viel Energie zurück. Dazu kommt die künstlerische Herausforderung, ohne Sprache in einem anderen Kulturkreis zu spielen. In unseren Shows entwickelt sich im Zusammenspiel mit den anderen Clowns eine besondere Dynamik. Ich lerne dabei viel über Tempo, Improvisation und Kommunikation – eine einzigartige Erfahrung, ganz anders als bei unseren Clownvisiten.



**Über Emergency Smile:** Gemeinsam mit unserer Partnerorganisation RED NOSES Clowndoctors International entsenden wir regelmäßig ausgebildete Clownteams in Krisengebiete, wo sie neben der Arbeit internationaler Hilfsorganisationen psychosoziale Unterstützung leisten.

### Anfang 2022:

- o 308 Einsatztage
- o 27.178 Menschen erreicht
- o Darunter 14.318 Kinder und Jugendliche



# WIE SCHÜTZEN SICH UNSERE CLOWNS MENTAL?



**ROTE NASEN** Clowns begeben sich täglich in sensible Situationen. Sie treffen Menschen in den schwersten Momenten ihres Lebens, vor einer Operation des eigenen Kindes, nach einer schwerwiegenden Diagnose oder in einer Erstaufnahmeeinrichtung auf der Flucht.

## Kleinste Maske der Welt

Die rote Nase ermöglicht dem oder der Künstler:in hinter der Clownfigur, sich mit dem Gegenüber zu verbinden und den Schmerz und die Traurigkeit wahrzunehmen. Mit dem Aufsetzen der roten Nase ändert sich die Perspektive. Plötzlich ist nicht mehr nur das Schwere im Raum, sondern auch die kleinen schönen Dinge bekommen ihre Aufmerksamkeit. Der Clown richtet seinen Blick auf das Positive, wertet nicht, und nimmt alles so wahr, wie es gerade ist.

**Mit dem Aufsetzen der roten Nase ändert sich die Perspektive.**



## Impuls von unseren Clowns

„Clowns brechen aus Konventionen aus. Sie machen Fehler und scheitern, machen sich lächerlich und fallen. Am Ende stehen sie aber immer wieder auf, richten das Tutu und versuchen es erneut. Das ist heilsam, sowohl für die Künstlerinnen und Künstler hinter der Clownfigur als auch für die Menschen, die dem Clown begegnen. Für mich nimmt das die Angst vorm Versagen und schenkt Mut.“

Maria alias Clown Brischitt

## Gute Vorbereitung und Begleitung

Bei ROTE NASEN durchlaufen alle Künstler:innen ein 500-stündiges Curriculum und lernen unter anderem, mit schwierigen Situationen umzugehen. Doch auch ein professionell ausgebildeter Clown kann an seine persönliche Grenze stoßen. ROTE NASEN führt daher neben regelmäßigen Supervisionen Workshops zum Thema „Resilienz“ durch.

Im Workshop „The Bubble“, den unser künstlerischer Leiter Reinhard Horstkotte anbietet, erforschen die Teilnehmenden beispielsweise, was ihnen hilft, ihre Freude auch in besonders belastenden Situationen zu behalten. Jedem bzw. jeder Künstler:in hilft ganz individuell etwas anderes: eine Melodie, ein kraftvolles inneres Bild, das Zurechtmachen des Kostüms oder die Erforschung der Umgebung. Ist diese Blase, die „Bubble“, gefunden, kann der Clown wieder gestärkt für die Patient:innen und ihre Angehörigen da sein.





„... und noch im Flur können Mimi Rizzi und Gogo das Kind durch die Tür lachen hören.“

## SCHENKT MEINEM KIND EIN LACHEN

**Bettina\* liegt – dick eingemummelt in Schal und Decke – in ihrem Bett auf der Onkologischen Station im Ernst Bergmann Klinikum in Potsdam. Sie ist unheilbar an Krebs erkrankt und weiß, dass sie bald sterben wird. Ihr größter Wunsch ist eine Verschnaufpause, in der sie mit ihrer Familie noch einmal herzlich und unbeschwert lachen kann.**

Bettinas Sohn Alex\* ist sieben Jahre alt und kuschelt sich gerade unter die Bettdecke seiner Mama, als an diesem frischen Frühlingstag leise die Türe des Krankenzimmers geöffnet wird. Verschüchtert versteckt sich der Junge, als zwei Clowns gesichter zaghaft ins Zimmer blicken: Gogo und Mimi Rizzi besuchen regelmäßig die Kinderstation der Klinik. Heute schauen sie aber zuerst bei Bettina und ihrer Familie vorbei – Schwester Carolin, die auf der Station arbeitet, hat die ROTE NASEN Clowns gebeten, der jungen Mutter ihren Wunsch zu erfüllen.

### Gogo weiß alles

„Entschuldigung, haben Sie vielleicht Alex gesehen?“, fragt Gogo höflich. Überrascht schaut der Kleine

unter der Decke hervor. „Woher weißt du denn meinen Namen?“, fragt er erstaunt. Mimi Rizzi beugt sich zu Alex hinunter und flüstert ihm vertraulich zu: „Gogo weiß alles.“ „Alles?“, fragt Alex mit großen Augen. „Ja, alles“, bekräftigt Gogo und zählt mit bedeutsamer Stimme ihr Wissen auf: „Ich kann dir zum Beispiel sagen, dass das ein Tisch ist und das ein Bett, dass draußen der Wind weht und heute Mittwoch ist.“

### Gemeinsam lachen

Zusammen demonstrieren die Clowns Alex und seinen Eltern Gogos Fähigkeiten: Sie kann alle Nummern erraten, die Alex würfelt. Schnell ist der Junge mit Eifer dabei, ihr allerlei Fallen zu stellen. Doch Gogo kann alle Hindernisse mit ruhiger Miene überwinden. Dass Gogo dabei mit Mimis Hilfe hinten und vorne schummelt, hat Alex natürlich schon längst durchschaut. Doch das trübt seinen Spaß nicht im Geringssten. Dankbar verabschieden sich die Eltern schließlich vom Clowns-Duo, und noch im Flur können Mimi Rizzi und Gogo das Kind durch die Tür lachen hören.

\* Name zum Schutz der Person geändert

# „ICH HABE ERKANNT, WIE WICHTIG GEBEN UND NEHMEN IST.“

Interview mit **Monika Conrad-Friedrichowitz**, ehrenamtliche Unterstützerin



## Seit wann und warum unterstützen Sie ROTE NASEN?

Seit 2010 unterstütze ich ROTE NASEN. Als ich in den Ruhestand ging, wollte ich einen Teil meiner freien Zeit nützlich und hilfreich verbringen. Und ich werde es fortsetzen, so lange ich kann.

## Was war Ihre bewegendste Erfahrung?

Bei einem internationalen Clownscamp konnte ich die Clowns in ein Pflegeheim begleiten. Ich war tief beeindruckt, wie sie die Bewohner:innen von einem fast apathischen Zustand zum vorsichtigen Singen bis hin zum Tanzen brachten. In diesen Menschen war plötzlich so viel Leben. Davon muss es mehr geben!

## Was bedeutet Ihnen die Arbeit persönlich?

Ich habe einen Einblick in ein Arbeitsfeld bekommen, das mir völlig unbekannt war. Dort knüpfte ich immer wieder Kontakte zu jungen Menschen in herzlicher Atmosphäre, was wiederum eine Bereicherung für mich ist. Ich habe auch erkannt, wie wichtig Geben und Nehmen im Leben ist.

## Haben Sie ein Beispiel für den positiven Einfluss Ihrer Arbeit?

Ob ich rote Nasen bei Veranstaltungen verschenke oder im Büro Briefe kuvertiere, alles ist hilfreich und bringt mir Freude und Zufriedenheit.

## Was wünschen Sie ROTE NASEN?

Ich wünsche mir, dass der Bekanntheitsgrad größer wird. Mehr ehrenamtliche Unterstützung sowie finanzielles Engagement können dabei helfen. Dadurch können mehr Kinder, ältere Menschen, Geflüchtete oder Bewohner:innen und Bewohner im Hospiz Momente des Lachens erleben. Es gibt nichts Schöneres!

## Welche Botschaft haben Sie für potenzielle Ehrenamtliche?

Wenn Sie sich in ein wertvolles Projekt einbringen möchten, melden Sie sich bei ROTE NASEN und machen Sie mal mit. Es lohnt sich!!!

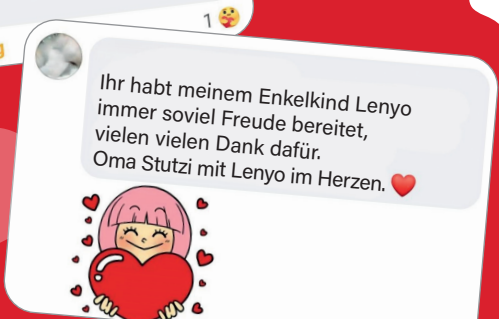


**Mara Bittner**  
Kontakt Ehrenamt

Tel.: 030 2000 763-63  
E-Mail: [mara.bittner@rotenasen.de](mailto:mara.bittner@rotenasen.de)



## WORTE, DIE UNS ZU HERZEN GEHEN ...







## „DEIN ERBE SCHENKT LACHEN“

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit, um über die Zukunft nachzudenken. Doch ein Testament kann Ihre Wünsche und Vorstellungen für die Zukunft sichern. Viele Menschen berücksichtigen eine gemeinnützige Organisation in ihrem Testament, um über das eigene Leben hinaus Herzensprojekte zu unterstützen. Dabei ist es wichtig, gut informiert zu sein und kompetente Ansprechpartner an der Seite zu haben. Unsere Broschüre „Dein Erbe schenkt Lachen“ bietet Ihnen wertvolle Informationen und praktische Tipps rund um Erbrecht, Testament und Testamentsspende.

Ich glaube fest daran, dass Lachen eine heilende Kraft hat und durch Ihre Unterstützung weitergegeben werden kann. Wenn Sie darüber nachdenken, ROTE NASEN in Ihrem Testament zu bedenken, stehe ich Ihnen gerne als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Ich freue mich darauf, mit Ihnen gemeinsam Ihre Ideen und Wünsche zu besprechen.



Download



per E-Mail bestellen bei



**Susann Laboga**  
Ansprechpartnerin für  
Erbenschaften & Großspenden

Tel.: 030 2000 763-22  
E-Mail: [susann.laboga@rotenasen.de](mailto:susann.laboga@rotenasen.de)



*„Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen!“*



SERVICE | 11



## SPENDENLAUF BERLIN-MARATHON

Am 29. September 2024 war ROTE NASEN zum zweiten Mal Charity-Partner des 50. BMW Berlin-Marathon. 20 Läufer:innen gingen für uns an den Start, zeigten eine großartige sportliche Leistung und schenkten mit ihrer Spendenaktion leidenden Menschen neuen Lebensmut. Wir danken der SCC EVENTS GmbH, dass wir auch in diesem Jahr wieder dabei sein konnten, und allen Läufer:innen für ihren Einsatz.

**ROTE NASEN Deutschland e.V.**  
Großkopfstraße 6–7 · 13403 Berlin  
Tel.: 030 2000 763-0  
Fax: 030 2000 763-33  
E-Mail: [office@rotenasen.de](mailto:office@rotenasen.de)  
[www.rotenasen.de](http://www.rotenasen.de)

[www.stationleben.de](http://www.stationleben.de)  
<https://recycling4smile.org>  
[www.act4smile.de](http://www.act4smile.de)

ROTE NASEN ist Mitglied bei:



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft



**Redaktion**  
GRÜN alpha, Arne Kasten,  
Nina Donder, Elisabeth Fajt,  
Dr. Thomas Röhr, Sophia  
Vecchini, Reinhard Horstkotte,  
Susann Laboga

**Grafik**  
GRÜN alpha GmbH

**Druck**  
Frank Druck

**Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Arbeit mit Ihrer Spende!**

Spendenkonto:  
IBAN: DE06 3702 0500 0020 2020 20 · BIC: BFSWDE33XXX

Bildnachweis: S. 1, 6, 8, 9, 11: Gregor Zielke, S. 2, 10, 11: Gunnar Bernskötter, S. 3: © Studio Barcelona – stock.adobe.com, S. 3: Jakob Polacek\_RNI, S. 4, 5: privat, S. 6: © America – stock.adobe.com, S. 7: © EVGENIY – stock.adobe.com, S. 7: RNI-Craig Russel, Paulina Hildesheim, Icons: Flaticon.com

Besuchen Sie uns bei



**Q!SH** Qualitätsinitiative  
Straßen- und  
Haustürwerbung



# Spenden statt Geschenke!

Schenken Sie Lachen  
und neuen Lebensmut für  
Menschen in Not mit Ihrer  
Anlassspende zugunsten von  
ROTE NASEN!

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!  
Wir informieren Sie gern.



**ROTE NASEN**  
Lachen bringt Hoffnung



**ROTE NASEN Deutschland e. V.**  
Großkopfstraße 6-7, 13403 Berlin

**Ihre Ansprechpartnerin**  
Mara Bittner  
Tel.: 030 2000 763-63  
mara.bittner@rotenasen.de

**Spendenkonto**  
IBAN DE06 3702 0500 0020 20 20  
BIC BFSWDE33XXX

[www.act4smile.de](http://www.act4smile.de)  
[www.rotenasen.de/geschenkspenden](http://www.rotenasen.de/geschenkspenden)