# Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989

Kirschbaumblüte auf der Mendener Höhe, Mülheim

Ausgabe 124 03/2022 - 05/2022

Wallviertel
Zukunftspläne früher - heute
Die Luftpumpe

NETZWERK DER GENERATIONEN
Mülheim an der Ruhr

**Immer mal wieder bekommt die Redaktion Mails von der BAGSO, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.**

Die in den Mitteilungen enthaltenen Informationen und Hilfsangebote richten sich an Senioren und Seniorinnen. Wir drucken den Inhalt dieser Mitteilungen in *Alt? na und!* ab, wenn wir meinen, er könne unsere Leser und Leserinnen interessieren (wie auch auf dieser Seite unten). In einer Redaktionssitzung kam die Frage auf: Wer oder was ist die BAGSO?
Sie vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland.

Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind rund 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Die BAGSO tritt gegenüber Politik, Gesellschaft und Wirtschaft für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen – in Deutschland, in Europa und weltweit. In wichtigen Politikfeldern setzt die BAGSO Themen auf die politische Tagesordnung, die für die Lebensqualität älterer Menschen relevant sind. In Positionspapieren und Stellungnahmen benennt sie Anforderungen für ein besseres Leben im Alter und gibt Anstöße für politisches Handeln in Bund, Ländern und Kommunen.

So bezieht die BAGSO beispielsweise entschieden Stellung gegen Altersdiskriminierung. Sie fordert:
Jeder Mensch sollte unabhängig von seinem Alter die Chance auf gesellschaftliche und politische Teilhabe und Teilnahme haben. Sie wendet sich gegen die Vorstellung, man könne bestimmte Aufgaben nur bis zu einem gewissen Alter übernehmen und plädiert dafür, Altersgrenzen konsequent zu überprüfen. Denn Altersgrenzen verstärken einseitig defizitär geprägte Bilder vom Alter. Sie verhindern, dass sich realistische Altersbilder durchsetzen und ältere Menschen ihre Kenntnisse und Kompetenzen in die Gesellschaft einbringen können. Die älteren Generationen ruft die BAGSO auf, sich einzumischen und Verantwortung zu übernehmen.
Informationen über die BAGSO unter www.bagso.de

WW

Der Digital-Kompass stellt kostenfreie Angebote für Seniorinnen und Senioren rund um "Internet und Co." bereit. An 100 Standorten deutschlandweit unterstützen ehrenamtliche Internetlotsinnen und -lotsen ältere Menschen dabei, digitale Angebote selber auszuprobieren. Der Digital-Kompass ist ein Treffpunkt für persönlichen Austausch, für Schulungen vor Ort und online und um Materialien zu erhalten. Im Bereich der Postleitzahl 4…. gibt es 11 solcher Standorte, die für Mülheim nächstgelegenen in Bochum und Dortmund.

Wer nicht so weit fahren möchte, findet auf der Internetseite www.digital-kompass.de Hilfe und Informationen rund um die Nutzung des Internets.

Der Digital-Kompass ist ein Projekt der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) und dem Verein "Deutschland sicher im Netz" in Partnerschaft mit der Verbraucher Initiative und mit Förderung des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz.

*Auszug aus einer Pressemitteilung der BAGSO*

# NRW-Landtagswahl 2022

**Die Wahl zum 18. Landtag des Landes Nordrhein-Westfalen findet statt am 15. Mai 2022.**

Sie als Wähler/in entscheiden, wer Sie in den nächsten (regulär) fünf Jahren regieren wird und damit für die Geschicke des Landes verantwortlich ist. Nehmen Sie bitte Ihr Wahlrecht wahr.

**In Nordrhein-Westfalen, dem bevölkerungsreichsten Bundesland, gilt es für die Politik wichtige Weichen zu stellen und Entscheidungen zu treffen.**
**Umso wichtiger ist es, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser zur Wahl gehen.**

Redaktion *Alt? na und!*

Die Redaktionsmitglieder haben wieder ihre kleinen Glücksmomente aufgeschrieben und wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie solche Momente auch erleben und sich daran erfreuen.
Alle Glücksmomente ohne Namenskürzel

# Die Schul- und Stadtteilbibliothek Speldorf

**…war zunächst im Haus der Sparkasse an der Hansastraße 1 beheimatet, bevor sie 1974 in das für diese Zwecke neu errichtete Gebäude an der Frühlingsstraße 35 zog.**

Sylke Stannat und Anja Böhm sorgen heute dafür, dass den Bürgern ein breitgefächertes Angebot gemacht wird. Außer Kinderbüchern, die ein Schwerpunkt im Rahmen der Schulbibliothek darstellen, wird die Nachfrage nach Romanen und Krimis, gerne auch in Serien oder als Fortsetzung, bedient. Des Weiteren gibt es Ratgeber, vor allem für den Freizeitbereich, und vieles mehr. Neben Büchern können hier Hörbücher, Filme auf DVD oder Blu-ray, einige Musik-CDs, Gesellschafts- oder Computerspiele und Zeitschriften ausgeliehen werden. Online-Angebote gibt es zentral bei der Stadtbibliothek im Medienhaus. Voraussetzung für die Nutzung der Bibliotheken ist in jedem Fall ein gültiger Bibliotheksausweis.

Ein Schwerpunkt der Einrichtung in Speldorf ist die Leseförderung bei Kindern bis zum Ende der Grundschule. Hierzu werden Kontakte zu benachbarten Schulen und Kindergärten gepflegt. In regelmäßigen Abständen besuchen die Kinder zum Beispiel der Katharinen- und der Lierberg-Schule die Bibliothek. Sie werden dort zum Lesen von Büchern angeregt und mit dem Funktionieren einer Bibliothek vertraut gemacht. Altersgemäß passende Stofftierfiguren wie das Erdmännchen „Tafiti“ werden eingesetzt und unterstützen das kindgerechte Herangehen an die Bücher. Mit dem „Antolin-Programm“ des Westermann-Verlages nutzen Lehrkräfte eine Plattform, weitere Anreize zum (kompletten) Lesen eines Buches zu schaffen, indem das Kind aufgefordert wird, Quizfragen zum Inhalt zu beantworten und dadurch Punkte sammeln zu können. In der Bibliothek stellen Kinder dann ihrer Klasse ein von ihnen gelesenes Buch vor, nennen Titel und Autor, geben kurze Einblicke in das Geschehen, ohne zu viel zu verraten, und lesen einen kurzen Auszug vor. Das löst Interesse bei anderen Kindern aus, die nicht selten dieses Buch dann auch lesen wollen. Der Kinderbuchbereich ist so konzipiert, dass er Kinder bis zum 12. Lebensjahr (5.-6. Klasse) anspricht. Zahlreiche Kinder kommen wegen des persönlichen Kontaktes und der angebotenen Hilfe gerne auch danach noch in die Bibliothek, auch, wenn für die Altersgruppe der Jugendlichen keine schulrelevanten Medien offeriert werden. Diese Altersklasse findet aber ein passendes belletristisches Angebot vor Ort. Auffällig ist, dass in früheren Jahren die Kinder deutlich jünger selbstständig zur Bücherei kamen, während sie heute noch lange begleitet (gefahren) werden. Eine wachsende Zahl von Kindern bekommt zu Hause nichts oder nur wenig vorgelesen oder kaum Anreize zum Selberlesen. Deshalb ist die Förderung der Lesekompetenz, die hier geleistet wird, eine sehr wichtige Aufgabe, um Texte erfassen und verstehen zu können.

Für alle anderen Bürger ist die Bibliothek nicht nur eine Anlaufstelle, um Bücher auszuleihen. Sie ist eine Kontaktstelle, eine Möglichkeit, Nachbarn zu treffen oder einfach mal zu reden. Ein großer Kreis von Stammkunden nutzt neben Angeboten vor Ort, dank gestiegener Mobilität, auch die der anderen Stadtbibliotheken. Was in Speldorf nicht vorrätig ist, ist es vielleicht an anderen Standorten im Stadtgebiet.

Wichtig für alle Bibliotheken ist, dass der Bestand im Rahmen der finanziellen Möglichkeiten immer wieder aktualisiert wird. Dabei kommen für die Mitarbeiter Ideen dazu durch Besuche in Buchhandlungen, aber auch durch das Stöbern bei Online-Anbietern. Sylke Stannat hat eine Vorliebe für Romane mit den Themen Familie und Gesellschaft, bei Anja Böhm sind es eher die Krimis, bei denen es durchaus heftig zur Sache gehen darf.

Die Anforderungen an die Berufe in den Bibliotheken hat sich unter anderem durch die Digitalisierung, aber auch durch vermehrte Angebote von Veranstaltungen in den letzten Jahren verändert. Der Sparzwang bei der Stadt führte obendrein zu Diskussionen über Schließungen der Stadtteilbibliotheken. Dabei machen große Büchertrödel (zweimal im Jahr), Fotoausstellungen, Lesetipps für Erwachsene im Frühjahr und Herbst, Aktionswochen mit verschiedenen Themenschwerpunkten inklusive Abschlussfest und ein Adventskalender mit Geschichten für jeden Tag die Schul- und Stadtteilbibliothek, neben den Hauptaufgaben, zu einem wichtigen kulturellen Standort im Stadtteil. Sylke Stannat und Anja Böhm hoffen, dass sie noch lange in Speldorf für die Bürger von jung bis alt da sein können. FAM/Foto: Lierbergschule

# Abschied

Seit 2016 war Gerd Harder Redaktionsmitglied bei *Alt? na und!* - Am 13.11.2021 ist er verstorben und fehlt uns sehr: Wir müssen nun ohne sein Interesse an unterschiedlichsten Themen, seine vielfältigen Artikel, seine hilfreichen Wortbeiträge in den Redaktionssitzungen und seinen Humor auskommen - das ist sehr schade. Wir vermissen Gerd und sind traurig, dass er nicht mehr bei uns ist. Redaktion *Alt? na und!*

# Informationen aus der Sitzung des Seniorenbeirates der Stadt Mülheim vom 19.11.2021

**In Mülheim an der Ruhr waren zum Stichtag 31.12.2020 53.048 Menschen älter als 60 Jahre, davon 21.881 älter als 75 Jahre und davon wiederum 14.104 Frauen und Männer 80 Jahre und älter. Das entspricht einem Anteil der älteren Erwachsenen über 60 Jahren an der Gesamtbevölkerung von 30,7% und ist somit relativ hoch.**

Der Seniorenbeirat stellt fest: Der Bedarf dieser Menschen an Beratung und Hilfe steige kontinuierlich mit der Zunahme der hochaltrigen und vor allem der alleinstehenden Personen. Daher sei bereits vor geraumer Zeit mit dem Institut für Gerontologie der FH Dortmund ein "Handlungskonzept für eine generationengerechte Stadt" entwickelt worden. Dieses sei die Grundlage für eine Neuausrichtung bisheriger städtischer Beratungsangebote mit dem Ziel, die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung stärker als bisher zu fokussieren. So seien die neugestaltete „Senioren- und Wohnberatung“ und die „Dialogoffensive Pflege“ entstanden. Erstere verfolge nun einen ganzheitlichen Ansatz, der im Rahmen der Beratung älterer Menschen nicht nur einzelne Hilfeaspekte betrachtet, sondern alle Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten in den Fokus nimmt. Hier sei die häusliche Beratung ein hilfreiches Instrument, das ermögliche, persönliche Situation, Lebensraum und soziales Umfeld zu begutachten und daraus Unterstützungsmöglichkeiten ableiten zu können. Die Zweite sei aus der Erkenntnis erwachsen, dass professionelle Dienstleistungsstrukturen längst nicht mehr alle Bedürfnisse der älteren Einwohnerinnen und Einwohner abdecken können. Eine Ergänzung durch ehrenamtliche Unterstützung sei daher unabdingbar. Ehrenamtliche würden zudem kurze Wege und Transparenz für die Hilfesuchenden im Rahmen der zahlreichen und vielfältigen Hilfsangebote sicherstellen. Die so entstandenen Arbeitsgruppen aus Bürgern, Bürgerinnen, Dienstleistern, karitativen Einrichtungen, Glaubensgemeinschaften, Parteien und sozial tätigen Organisationen, die sich unter dem Titel "Netzwerk der Generationen" gebildet haben, verständigen sich darüber, wie sie im Hinblick auf eine lebenswerte Zukunftsgestaltung das Leben in ihrem Stadtteil mitgestalten können.

Diese Angebote sind verbunden durch die Mitarbeitenden der Senioren- und Wohnberatung, die im Rahmen der Arbeit des Netzwerkes der Generationen eine „Brückenfunktion“ ausüben. Die Bürger können derzeit unter anderem folgende Leistungen in Anspruch nehmen:

1) Leistungen zu einer Betätigung und zum gesellschaftlichen Engagement, wenn sie vom alten Menschen gewünscht wird (sie zu tun oder sie zu bekommen).
2) Leistungen bei der Beschaffung und zur Erhaltung einer Wohnung, die den Bedürfnissen des alten Menschen entspricht.
3) Beratung und Unterstützung im Vor- und Umfeld von Pflege, insbesondere in allen Fragen des Angebots an Wohnformen bei Unterstützungs-, Betreuungs- oder Pflegebedarf sowie an Diensten, die Betreuung oder Pflege leisten.
4) Beratung und Unterstützung in allen Fragen der Inanspruchnahme altersgerechter Dienste.
5)Leistungen zum Besuch von Veranstaltungen oder Einrichtungen, die der Geselligkeit, der Unterhaltung, der Bildung oder den kulturellen Bedürfnissen alter Menschen dienen, sowie Leistungen, die alten Menschen die Verbindung mit nahestehenden Personen ermöglichen. WW

***Information und Beratung***
**Senioren und Wohnberatung:**
Holger Förster, Telefon 0208 455-5059
Mail: holger.foerster@muelheim-ruhr.de
**Pflegeberatung:**
Katharina Zebranowski, Telefon 0208 455-5133
Mail: katharina.zebranowski@muelheim-ruhr.de

# Unerfüllter Enkelwunsch

Die Geburtenrate in Deutschland sinkt. Immer mehr Eltern von erwachsenen Kindern im fortgeschrittenen Alter bleiben ohne Enkelkind. Wenn der Kinderwunsch einer erwachsenen Tochter/Schwiegertochter unerfüllt bleibt, so betrifft das auch die Eltern, die nicht zu Großeltern werden. Eine Großeltern-Enkel-Beziehung ist nicht nur für das Enkelkind, sondern auch für die meisten Großeltern förderlich. Sie ist verbunden mit erhöhtem Wohlbefinden, erfolgreichem Altern, subjektiv besserer Gesundheit und höheren kognitiven Fähigkeiten.
Eine Studie des Instituts für Psychologie der Universität Siegen stellt sich die Frage: Wie gehen potentielle Großeltern damit um, dass kein kleiner Erdenbürger zu ihrem Leben gehört?

Erste Erkenntnisse dieser Studie weisen eindeutig auf eine Beeinträchtigung der Lebensfreude von Betroffenen hin.

Finden auch Sie dieses Thema wichtig und möchten Sie helfen, mehr über den unerfüllten Enkelwunsch herauszufinden? Dann freuen sich die Initiatoren über jede "unerfüllt enkellose" Person, die sie bei der weiteren Forschung zu diesem Thema unterstützen möchte. Wenn Sie mitmachen möchten, sollten

- Sie mindestens 55 Jahre alt sein,
- Ihre Kinder mindestens 27 Jahre alt sein,
- kein leibliches Enkelkind haben und
- bereit sein, einen Fragebogen auszufüllen oder an einem Interview teilzunehmen.

Die Folgestudie ist für 2022/23 geplant. Interessenten können sich hierzu gerne über die Internetseite www.enkellos.de oder unter Telefon 0271 740-4391 bei Frau Brettschneider informieren und unverbindlich für eine anonyme Befragung anmelden. ER/Flyer: Uni Siegen

**Ein Entlastungstag für pflegende Angehörige:**

wir pflegen!
Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger in Nordrhein-Westfalen e.V.

„wir pflegen!“ ist eine staatlich anerkannte Selbsthilfeorganisation pflegender Angehöriger, die mit unterschiedlichen Angeboten wie Gesprächskreisen, Vorträgen, Beratung aber auch als Interessenvertretung in Politik und Gesellschaft Unterstützung für ihre Mitglieder bietet.

Nach einem Jahr Corona bedingter Pause gemeinsamer Treffen konnte 2021 erneut ein Entlastungstag in Form persönlicher Teilnahme der Mitglieder, Angehörigen, Freunde und Interessenten stattfinden, als besonderes Highlight in Form einer mehrstündigen Schifffahrt über den Baldeneysee mit der „Weißen Flotte“. In ihrer Begrüßungsansprache betonte die Vorsitzende die Wichtigkeit solcher “bereichernder Momente, schöner Orte und wertvoller Impulse“ um neue Energie aus Erinnerungen zu schöpfen, aber auch den Austausch mit Menschen in gleicher Situation, um weiterhin der sowohl körperlich als auch seelisch anspruchsvollen Aufgabe der Pflege und Versorgung eines geliebten Menschen gerecht zu werden. So trug in diesem Sinne der Nachmittag, an einem sonnigen und warmen Herbsttag und mit einem einladenden Kuchenbuffet, hergestellt von ehrenamtlichen „Konditorinnen“, dazu bei. Jedoch nicht nur die kulinarische Freude und die musikalische Unterhaltung durch sehr stimmungsvolle Lieder einer Sängerin, sondern auch Fachvorträge bereicherten die Veranstaltung und setzten wichtige Impulse. „Schenke deinem Herzen ein Lächeln“ war ein Beitrag, mit dem durch den Einsatz von Klangschalen emotionales „zur Ruhe kommen“ demonstriert wurde. Auch die spür- und sichtbar gemachte Entspannung durch Körpersprache wurde ebenso wie der bewusste Umgang mit einer uns nicht immer bewussten Körperfunktion vorgeführt.

Das Thema „atme und lasse los“ und die Wirkung unterschiedlicher Sprachmodulation auf ein angesprochenes Gegenüber verdeutlichte, wie ein einfacher Betonungswechsel den Sinngehalt des gesprochenen Satzes verändern kann. Den vier Vorträgen durch Expertinnen auf ihrem jeweiligen Gebiet war eines gemein: Es waren nicht nur theoretische Abhandlungen, sondern sie bezogen mit praxisnahen, kleinen Mitmachbeispielen die Zuhörer ein.

Einen spontanen, nicht geplanten Abschluss fand dieser mehr als gelungene Nachmittag durch einen erblindeten Teilnehmer, der sich bei allen Pflegenden mit dem a cappella vorgetragenen Song: „I just call to say I love you“ bedankte. Und am Ende des Tages war der „Akku“ der Beteiligten ein kleines Stück für die nächsten, wartenden Aufgaben aufgefüllt.

WW/Info: www.wir-pflegen.nrw

**Das Wallviertel mit den Straßenzügen Löhberg, Kohlenkamp und Wallstrasse ist keine neue Erfindung. Diese Straßen gibt es schon lange im Stadtbild. Neu ist, dass sie für ein Förderprogramm der Stadt ausgesucht wurden, das mit Geldern des Landes NRW finanziert wird. Es soll helfen, diesen Bereich für Geschäftsleute besonders anziehend zu gestalten.**

Die Citymanagerin Gesa Delija vermittelte mir einen Eindruck über ihre Tätigkeit in diesem Teil der Mülheimer Innenstadt. Das Projekt sieht so aus, dass die Stadt Mülheim Leerstand von Geschäftsräumen im Wallviertel anmietet und an Interessenten mit kreativen und zukunftsfähigen Ideen vermittelt. Bis zu 80% Mietzuschuss kann es dafür geben, in der Regel bis zu sechs Monaten. Zunächst stellt der/die Interessierte einen Antrag, um der Verwirklichung des eigenen Ladenlokals ein Stück näherzukommen. Dann bewertet ein Team mit Frau Delija, ob die Geschäfts- oder Kreatividee in die Umgebung dieses Viertels passt. Ein Ladenlokal auf Zeit kann von Menschen mit den unterschiedlichsten Angeboten bezogen werden. Ist die Geschäftsidee überzeugend und kommt sie bei den Bürgern gut an, kann der Mietvertrag zu anderen Konditionen verlängert werden. In den vergangenen Monaten eröffneten ein Fotoatelier nicht nur für Passfotos, das Lädchen „Faunawelten“ mit Bedarf rund um das Kleintier und „Brautmoden - Festliches für jede Figur". Natürlich lohnt es sich, diese neuen Geschäfte anzuschauen und seien Sie neugierig, was in der nächsten Zeit dazu kommen wird. Um das Wallviertel zu bewerben und damit Neuigkeiten und Veranstaltungen zeitnah bekannt zu machen, gibt es eine Homepage unter www.wallviertel.de

Eine sehr gelungene Auftaktaktion zur Belebung des Wallviertels war im September 2021 der Abendbummel durch das Viertel unter dem Motto „Schön hier“. In der Zeit zwischen 17 und 20 Uhr hatten circa vierzig Händler besondere Aktionen und Angebote für die Besucher vorbereitet. Die teilnehmenden Geschäfte waren an einer farbigen Fahne am Eingang zu erkennen. Gesponsert war dieser Aufsteller von der Mülheimer Entsorgungsgesellschaft (MEG). Zum üblichen Angebot des Geschäfts hatte sich jede Händlerin, jeder Händler eine Besonderheit für diesen Abend überlegt. Citymanagerin Gesa Delija, die in Mülheim wohnt, sind die Menschen in den Straßen dieses Viertels mittlerweile gut bekannt. Von allen Beteiligten wurde dieser erste Versuch einer Abendveranstaltung als sehr gelungen bewertet. Ziel wird im kommenden Jahr sein, eine Veranstaltungsreihe daraus zu starten. Dann wird es von Mai bis September 2022 jeden ersten Donnerstag im Monat in der Zeit zwischen 17:00 und 20:00 Uhr heißen: „Schön hier“. Im Wallviertel soll sich eine Einkaufs- und Aufenthaltsqualität entwickeln, die sich attraktiv auf diese Straßenzüge und den angrenzenden Innenstadtbereich auswirken wird.

CMJ

Logos: Wirtschaftsförderung Stadt Mülheim

Mein Balkon grenzt unmittelbar an den schönen, naturbelassenen Schulhof einer Grundschule. Wenn ich dort sitze, kann ich die Kinder herumtollen hören. Sie rennen, lachen, quieken, schreien - kurz: Es ist die pure Lebensfreude, die mir da entgegenschlägt. Ich genieße diese unverstellte, unschuldige Lebendigkeit, sie ist Musik in meinen Ohren; ich entspanne mich - und schlafe ein.

# Muss das sein?

Onkel Hermann ist schlecht gelaunt. Warum? „Mein Cousin Paul hat seit zwei Wochen nicht mehr angerufen“, erklärt er mir. „Dann ruf du ihn doch an“, ist mein Rat. „Nein, ich habe ihn zuletzt angerufen, jetzt ist er wieder dran.“ „Aber du möchtest doch mit ihm sprechen und auch wissen, wie es ihm geht, oder?“ „Das schon, aber ich will ihn auch nicht bedrängen. Vielleicht will er gar nicht mit mir telefonieren. Sonst hätte er ja angerufen. Er ist ja auch dran.“ Das ist ja fast wie im Kindergarten – denke ich.

Ähnliche Verhaltensweisen gibt es viele, wie die folgenden Beispiele zeigen:

- *Müllers lade ich nicht ein. Die haben so schöne, teure Möbel. Da kann ich nicht mithalten.*
- *Meiers frage ich nicht mehr nach ihrer Gesundheit, die haben mich letztens auch nicht gefragt.*
- *Der oder dem schreibe ich keine Geburtstagskarte, ich habe ja auch keine bekommen.*
- *Mit Frau Schmitz gehe ich nicht mehr Kaffee trinken. Die ist immer so elegant gekleidet. Wie sehe ich denn neben der aus?*

Ich finde es sehr schade, dass im Alter immer solche unnötigen Überlegungen angestellt werden. Sie machen einsam und unzufrieden und helfen niemandem. Wie sagte meine Enkelin so treffend, als ich ihr von meinen Beobachtungen erzählte: „Das ist ja wie bei uns in der Schule. Und ich habe gedacht, dass das aufhört, wenn man älter wird.“

GST-B

# Ostererlebnis

**Kinderbücher können Eltern manchmal in schwierige Situationen bringen. Ein Beispiel:**

Mein Sohn war gut drei Jahre alt, als er um vier Uhr in der Nacht vor dem Ostersonntag am Bett der Eltern auftaucht. Es dauert ein wenig, bis ich - tief schlafend - wahrnehme, wer dauernd an meinem Ärmel zupft. "Was willst du?", frage ich. "Ich brauche Salz!" "Aber wozu denn mitten in der Nacht?" Erst jetzt merke ich, dass der Knirps einen dicken Anorak über den Schlafanzug gezogen hat. Seine Füße stecken in Gummistiefeln. "Aber Mama", lautet die Antwort, "du hast doch vorgelesen, dass man einem Osterhasen Salz auf das Schwänzchen streuen soll und dann kann der doch nicht mehr weglaufen. Ich gehe jetzt in den Garten, streue Salz auf den Osterhasen und dann muss der mir verraten, wo er die Ostereier versteckt hat!"
Aus verschiedenen Gründen wurde dieser Plan nicht realisiert. Die Ausbeute bei der Ostereiersuche am Sonntag war dann aber sehr tröstlich, weil nicht gerade gering.

GST-B

Bunte Eier, Frühlingslüfte, Sonnenschein und Bratendüfte; heiterer Sinn und Festtagsfrieden, alles das sei euch beschieden! (Autor unbekannt)

***Frohe Ostern wünscht die Redaktion von Alt? na und! allen Leserinnen und Lesern!***

# Der Osterhase

**Schon seit geraumer Zeit treibt mich im Zusammenhang mit dem Osterfest die Frage um, warum bringt ein Hase zu Ostern Eier und seit wann macht er das eigentlich schon? Vorausgestellt sei, dass es unzählige Varianten über die Entstehung des eierversteckenden Osterhasen gibt. Nachstehend eine für mich sehr nachvollziehbare Erklärung.**
Ostern war ursprünglich ein heidnisches Fest. Es wurde jedes Jahr zur Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Ostara gefeiert. Der Hase mit seiner außerordentlichen Fruchtbarkeit war mit diesem Fest eng verbunden, denn er war das heilige Tier der Göttin. Zu diesem Gedankengut passt das Ei in kongenialer Weise, da es seit jeher im christlichen Glauben das Sinnbild für den Beginn des Lebens verkörpert. Als die Heiden in den ersten Jahrhunderten nach Christus nach und nach zum Christentum übertraten, brachten sie viele Festtage aus ihrem früheren Glauben mit. So wurde im Laufe der Zeit aus dem heidnischen Fest Ostara unser heutiges Osterfest, mit dem wir die Auferstehung Jesu Christi und damit den Neubeginn des Lebens feiern. Die Aufgabe des Eierbringens hat der Hase allerdings erst vor etwa hundert Jahren in Gänze übernommen. In früheren Zeiten waren es meistens Vögel, denen diese Arbeit zugeschrieben wurde. So flogen der Legende nach der Kuckuck, der Storch oder der sogenannte Ostervogel am Gründonnerstag nach Rom, um dort die Ostereier zu holen. Am Ostersonntag waren die Vögel dann zurück und ließen die Eier über Gärten und Felder fallen, damit die Kinder sie suchen und finden konnten. Hinzu kommt eine ausgesprochen praktische Ursache für das Verstecken und den anschließenden Verzehr von Eiern zu Ostern. In der vorangegangenen Fastenzeit hatte sich eine stattliche Menge von Eiern angesammelt, die nun unbedingt verwertet werden mussten. Da bot es sich an, die Eier durch Anmalen zu verschönern und sie zur Freude Aller durch die Kinder suchen zu lassen.

Ich erinnere mich gut an das Suchen von versteckten Ostereiern in meiner Kindheit. Wir hatten damals keinen Garten. Deshalb gingen meine Eltern mit mir zu den Wedauer Seen. Mein Vater versteckte dort die Eier im Gras. Wie mir erst später klar wurde, immer wieder dieselben Eier. In meinem Eifer fiel mir gar nicht auf, dass die gefundene Menge nicht zunahm. Diese Schummelei verübele ich meinem Vater im Nachhinein keineswegs, denn es waren wunderschöne Osterspaziergänge, an die ich noch heute gerne denke. GP/Foto: GP

Eine Freundin schenkte mir vor drei Jahren eine Pfingstrose, aber trotz liebevoller Pflege wollte die Pflanze nicht blühen. Jahr für Jahr bekam sie große grüne Blätter und das war's. Ich hatte mich schon damit abgefunden, als ich im letzten Frühjahr eine erste kleine Knospe entdeckte. Bei ihrem Anblick empfand ich Freude und kleines bisschen Glück.

# Glückwünsche - Gestern - Heute - Immer von Herzen

**Eine bunte Karte, ein gedruckter Geburtstagsspruch und auf der Rückseite in flotter Handschrift: „…umseitiges wünscht Dir…“.**

**Ja, solche Glückwünsche gab es!**

Kurz, schnell, übliche Pflicht erfüllt. Nein Danke! Es gab aber auch andere Glückwunschkarten, die manchmal einem kleinen Kunstwerk glichen: fehlerlose Schönschrift, kleine Gedichte, verziert mit gemalten Bildchen, Scherenschnitten, gepressten Blumen. Solche Blätter wurden verwahrt, gesammelt und in Ehren gehalten. Ich selbst habe auch noch von runden Geburtstagen und Hochzeitstagen einige besonders schöne Glückwünsche aufgehoben.

Als unpersönlich galt es, Glückwünsche mit der Schreibmaschine zu schreiben. Solche Briefe wurden und werden allerdings von Firmen, Behörden, Vereinen oder Kirchengemeinden versandt, meist zu besonderen Anlässen. Der Empfänger fühlt sich geehrt - er wurde nicht vergessen!

Als im Laufe der Zeit jeder ein Telefon hatte, gingen Verwandte, gute Freunde und andere nahestehende Personen dazu über, den Jubilar am Geburtstag anzurufen, um persönlich zu gratulieren. Man kann bei der Gelegenheit kurze oder lange, längst überfällige Gespräche miteinander führen.

Doch Vorsicht: Solche Anrufe können für das Geburtstagskind in Stress ausarten, wenn die Vorbereitungen für seine Feier noch nicht abgeschlossen sind oder die Gäste bereits am Tisch sitzen.

Und heute? Computer und Handy eröffnen seit vielen Jahren weitere Möglichkeiten, die immer mehr genutzt werden. Per E-Mail oder WhatsApp ist das Gestalten und Versenden so leicht geworden. Es beginnt schon damit, dass uns der Computer an den Geburtstag erinnert und wir können nachschauen, worüber wir uns zuletzt ausgetauscht haben. Wir können die Glückwünsche mit besonderer Schrift und in allen Farben gestalten, Bilder und persönliche Fotos beifügen. Oder auch einfach schreiben, uns hineinversetzen in den Anderen, Nähe versuchen. Am Ende auf „senden“ drücken und wissen, gleich kann das Geburtstagskind lesen, was ich ihm Gutes wünsche. Und wenn es gerade mit Freunden feiert, unterbricht kein forderndes Telefonklingeln.

Viele Glückwünsche werden trotz der neuen Möglichkeiten weiterhin gerne mit der Hand geschrieben und per Post verschickt - oft aus Tradition, manchmal auch mangels Computer. Hauptsache, die Zuneigung und das aneinander Denken schwingen mit, kommen an.

**Nehmen wir es wörtlich: Wir wünschen Dir von Herzen Glück!**

MAS/Foto: MAS

# Plötzlich fehlt jemand

**Die meisten von uns haben so etwas schon erlebt: Du bist in einer Gruppe und verbringst einen Teil deiner Freizeit miteinander.** Dann wird bekannt, dass ein Gruppenmitglied plötzlich erkrankt ist. Vielleicht ist der- oder diejenige sogar im Krankenhaus. Alle sind sofort betroffen. Viele Fragen und Gedanken gehen dir durch den Kopf: Letzte Woche haben wir uns doch noch gesehen. Gab es Anzeichen einer Veränderung? Hat jemand etwas gewusst? Na ja, so eng sind unsere Kontakte auch nicht. Der eine spricht mehr über kleine private Kümmernisse als der andere. Aber so plötzlich erkrankt und jetzt nicht bei uns? Bestürzung macht sich bemerkbar. Oft fühlt sich die Gemeinschaft in solchen Situationen hilflos. Jeder hängt seinen Gefühlen und Gedanken nach. Soll ich einen Besuch planen, anrufen? Aber gerade jetzt ist es schwer einzuschätzen, wie viel Nähe dem Erkrankten zu diesem Zeitpunkt gut tut. Soll ich mir überhaupt so viele Gedanken machen oder ist alles halb so schlimm und die Erkrankung ist beim nächsten Treffen längst erledigt? Nichts tun und abwarten ist eine Möglichkeit. In die Empathie gehen, also versuchen, sich gefühlsmäßig in den anderen hineinzuversetzen, könnte hilfreich sein. Vielleicht werde ich aktiv, setze mich hin und schreibe eine E-Mail oder suche eine Grußkarte, um sie an den erkrankten Mitmenschen zu schicken. Bekomme ich eine Nachricht zurück? Ach, eigentlich ist mir in diesem Moment nur wichtig, dass der Kranke erfährt, du bist mir nicht gleichgültig und ich denke an dich und deine derzeitige Situation. Du wirst vermisst.

CMJ

# Mit Hundert auf dem Laufsteg

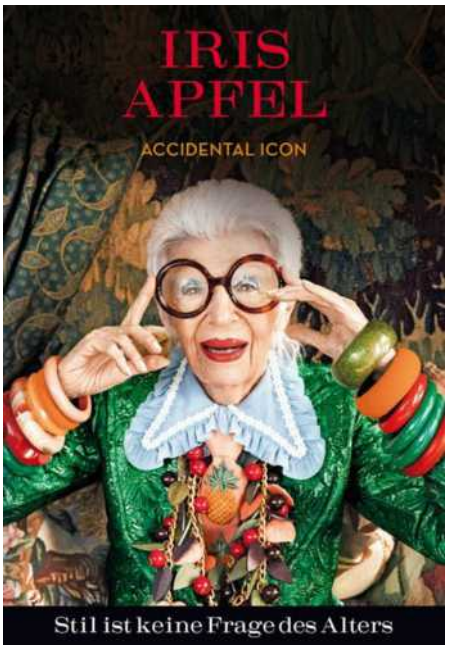
**Als ich letztens eine Mülheimer Tageszeitung las, stieß ich auf einen Artikel, der große Verwunderung bei mir auslöste. „Ältestes Model der Welt wird 100“ stand da in großen Lettern als Überschrift.**

Dabei ging es um die New Yorker Stil-Ikone Iris Apfel, die gerne „schrill und bunt gekleidet“ daherkommt und sich selbst als den „ältesten Teenager der Welt“ bezeichnet. Im August 2021 feierte sie ihren 100. Geburtstag.

Doch wie kommt es, dass eine Frau in diesem Alter noch beruflich aktiv ist, und dann ausgerechnet in der Model- und Modebranche. In dieser Branche wurde doch bisher traditionell die Jugend gefeiert. Hier scheint ein Umdenken stattgefunden zu haben. Junge und schlanke Frauen sind als Model nach wie vor stark gefragt, aber nicht mehr ausschließlich. Zurzeit findet in unserem Land ein demografischer Wandel statt. Die Zahl der Jüngeren sinkt, während die Zahl der Älteren steigt.
Die Werbebranche hat daher als große Zielgruppe die Senioren mit einem vielversprechenden Wachstumsmarkt erkannt. Hier wollen die Unternehmen stärker auf die speziellen Bedürfnisse der Senioren eingehen. So wird erwartet, dass beispielsweise die Nachfrage nach Produkten zur Schönheitspflege oder zur Gesundheitsvorbeugung ansteigen wird. Auch für Versicherungen und Reisen, hier vor allem bei Kreuzfahrten, wird mit steigenden Umsätzen gerechnet. Darüber hinaus ist festzustellen, dass die Kaufkraft der Senioren wächst. Ältere sind zudem konsumfreudiger und aufgeschlossener gegenüber Neuerungen geworden.

Um die Gruppe der Senioren für solche Produkte zu gewinnen, setzen die Unternehmen neben jüngeren verstärkt auch ältere Models ein. Das sind dann Best Ager Models, die in der Regel im Alter bis zu 59 Jahren sind, oder Senior Models, die meist 60 bis 90 Jahre alt sind.

Insofern befindet sich Iris Apfel in allerbester Gesellschaft. Ältere Models sollen eher Vertrauen und Seriosität ausstrahlen. Im Unterschied zu jungen Modellen spielen bei ihnen ein paar Fältchen, graue Haare oder ein paar Kilo mehr keine Rolle. Was zählt, ist eine sympathische, selbstbewusste und authentische Ausstrahlung. Das Alter soll jetzt nicht mehr etwas sein, was vermieden und hinausgezögert wird, sondern etwas Schönes und Natürliches, das Teil der eigenen Persönlichkeit ist. ERA




*Iris Apfel - Stil ist keine Frage des Alters*
*(Midas Collection) Accidental Icon*
*Gebundene Ausgabe 10.08.2021*
*ISBN 978-0062405081 - 25,00 €*

*Hier "modelt" eines unserer Redaktionsmitglieder (ev) für einen Küchen-Einrichter.*

Model sein bedeutet aber nicht nur, unermessliche Freude mit diesem Beruf zu haben. Die Arbeitsbedingungen für ältere Models sind ähnlich wie die bei jüngeren. Man benötigt neben einer gewissen Reiselust vor allem ein hohes Maß an Disziplin und Durchhaltevermögen. Feste Arbeits- und Pausenzeiten gibt es wenig. Denn gearbeitet wird beispielsweise so lange, wie ein Foto-Studio angemietet wurde oder bei Außenaufnahmen das Licht noch stimmt. Man muss auch in der Maske sitzen und vielleicht schon mal etwas länger auf den Fototermin warten. Auf das Äußere wird sehr viel Wert gelegt. Gesunde Zähne und gepflegte Haare sind sehr wichtig. Da der Körper auch im Alter noch als Aushängeschild gilt, werden sportliche Aktivitäten für das Erhalten einer immer noch annehmbaren Figur erwartet. Aber ansonsten soll das Modeln im Alter richtig Spaß machen.
ERA/Foto: Biomöbel Genske

Zwischen fünf und sechs Uhr am Morgen erwache ich meist zum ersten Mal. Ich freue mich, dass ich gut geschlafen habe und der ganze Tag vor mir liegt. Dann stehe ich auf, bereite mir eine große Tasse Tee, blättere die Zeitung einmal durch und gehe mit dem Tee zurück in mein Bett. Herrlich, den Tee zu genießen, eine Yogaübung zu machen und nochmal einzuschlummern bis ich gegen acht Uhr aufstehe. Nach langen Berufsjahren bedeutet dieses Ritual für mich Luxus und lässt mich glücklich in den Tag starten.

# Die Gewandmeisterin

**Dieser Beruf ist nicht alltäglich, aber für Katharina Lautsch war es nach dem Abitur sehr schnell klar, dass sie am Theater arbeiten wollte.**

Katharina Lautsch mit Bika im Atelier

In ihrer Freizeit hatte sie schon immer Kleidung für sich und ihre vier Brüder genäht und so war es naheliegend, sich zunächst für eine Schneiderlehre zu entscheiden. Nach erfolgreichem Abschluss dieser Ausbildung folgten einige Lehrjahre an unterschiedlichen Theatern und Spielstätten: Aalto Theater Essen, Ruhrfestspiele Recklinghausen, Bayreuther Festspiele, um nur die bekanntesten zu nennen. Hier sammelte sie wertvolle Berufserfahrungen und lernte Hierarchien sowie die Arbeitsatmosphäre am Theater kennen.

Aber nach sechs Jahren wusste Katharina Lautsch, dass sie ihren Beruf auf ein anderes Niveau bringen wollte. Sie meldete sich zur Aufnahmeprüfung an der Hochschule für Bildende Künste in Dresden an. Der Diplomstudiengang vereint die Ausbildung zur Bühnen- und Kostümbildnerin in einem vierjährigen Studium.
Mit großem Erfolg beendete sie die Ausbildung und ging auf Suche nach einer geeigneten Wirkungsstätte.

Es traf sich gut, dass am Theater an der Ruhr (TaR) gerade eine Gewand- und Kostümbildnerin gesucht wurde.
Nach den Lehr- und Wanderjahren wollte Katharina Lautsch ohnehin zurück ins Ruhrgebiet. Seit 1996 arbeitet sie bis heute in dieser Position am TaR. Ihre Berufswahl hat sie nie bereut. Offensichtlich brachte Katharina Lautsch neben ihren Fähigkeiten im Schneiderhandwerk genügend Kreativität und Organisationstalent als Voraussetzungen mit, um eine erfolgreiche Karriere als Gewandmeisterin in Mülheim zu starten. Aber diese genannten Faktoren allein reichen trotzdem nicht.

Eine Gewandmeisterin muss auch in der Lage sein, skizzierte Entwürfe zu interpretieren und über eine Schnittkonstruktion in ein Kostüm umzusetzen. Interessant war zu erfahren, dass es in unserer Nachbarstadt Oberhausen ein sehr gut sortiertes Stoff- und Knopfgeschäft gibt, in dem Katharina Lautsch benötigtes Material einkaufen kann. Geht es an die konkrete Erstellung des Kostüms, kommt leicht Stress auf. Alles muss innerhalb der vorgegebenen Zeit und unter Einhaltung des zur Verfügung stehenden Etats geschehen. Fertigungstechniken von historischen Gewändern und Uniformen sind gefragt, was nicht selten Kunstverständnis und geschichtliches Interesse voraussetzt.
Als Gewandmeisterin in einem Team muss sie auch über Kompetenzen zur Personalführung verfügen. Konstruktive Zusammenarbeit mit dem Ensemble, mit Regisseuren, Dramaturgen, Bühnenbildnern sowie auch mit Gästen, die zu besonderen Aufführungen im Theater mitarbeiten, ist unerlässlich für eine erfolgreiche Inszenierung. Eine besondere Betreuung benötigt der Theaterfundus. Hier wird äußerst korrekt jedes Kostüm aufbewahrt. Kleider- und Mottenpflege sind große Themen. Manches wird im Bedarfsfall umgearbeitet, mitunter muss der Bestand gesichtet und nicht mehr Benötigtes aussortiert werden. Öffnet ein Theater von Zeit zu Zeit seine Türen zum Kostümverkauf, ist das eine Attraktion für bestimmte Käuferschichten. In diesem Artikel habe ich versucht, Ihnen zu vermitteln, wie facetten- und abwechslungsreich der Beruf einer Gewandmeisterin ist. Katharina Lautsch hat ihren Wunschberuf verwirklichen können. Langweilig ist es ihr in den vergangenen Jahren am Theater an der Ruhr nie geworden.

CMJ/Foto: CMJ

Rätsellösungen

Silbenrätsel: **Lösungswörter**: Windmühle, innig, Adler, heroisch, Aristokrat, Amateur, mühelos, aggressiv, Langschläfer, Abel, Büsche, Altona, Theke, Rebensaft, entnerven **Lösungssatz**: In der MÜGA blühen die Osterglocken.
Gehirnjogging: 1) Zollstock, 2) Nagel, 3) Schraubenzieher, 4) Kneifzange, 5) Bohrer
Bilderrätsel: Adresse: Am Rathaus 4, eine Seitenstraße zwischen Friedrich-Ebert-Str. und Ruhrpromenade
Zeitrechnen: a) 1.440 Minuten, b) 8 Std.,10 Minuten, c) 18.35 Uhr, d) 174 Minuten

# Alleinsein will gelernt sein

**Dieser Ausspruch ist keine Floskel. Ein bewusster Umgang mit dem Alleinsein ist lebensnotwendig, damit aus dem Alleinsein nicht Einsamkeit wird.**

Vor einiger Zeit las ich einen Spruch: „Allein sein zu müssen ist das Schwerste, allein sein zu können das Schönste.“ Warum muss man das Alleinsein üben? Ganz einfach, weil der Mensch ein soziales Wesen ist und die Gemeinschaft braucht. Wenn er allein ist, muss er sich auf seine Stärken und Fähigkeiten besinnen und verlassen können. Im Kindesalter ist das Alleinsein oft angstbesetzt und manchmal auch bedrohlich, dadurch ist es negativ gespeichert. Wir müssen erst lernen, damit umzugehen und zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen zu differenzieren, wenn wir alleine sind. So kann es überaus schön sein, als Kind mal alleine zu Hause zu sein und die Schokoladenvorräte aufzuessen oder ein verbotenes Fernsehprogramm zu schauen. Wenn aber plötzlich durch einen Kurzschluss der Fernseher kaputt geht oder der Magen die viele Schokolade wieder ausspuckt, entstehen Gefühle der Hilflosigkeit oder der Verlassenheit und das Alleinsein ist nicht mehr erwünscht. Kinder, die allein gelassen werden, fühlen sich verlassen, hilflos und reagieren mit Panik. Sie werden das Alleinsein verinnerlichen und als stete Bedrohung mit sich tragen. Der Zustand des Alleinseins wird dann mit dem negativen Gefühl der Einsamkeit verbunden und in Zukunft weitestgehend vermieden. Machen wir überwiegend angenehme Erfahrungen und lernen, dass Alleinsein entspannend, bereichernd und auch aufregend sein kann, entwickeln wir die Sicherheit, dass wir in der Lage sind, diese Situationen zu bewältigen.

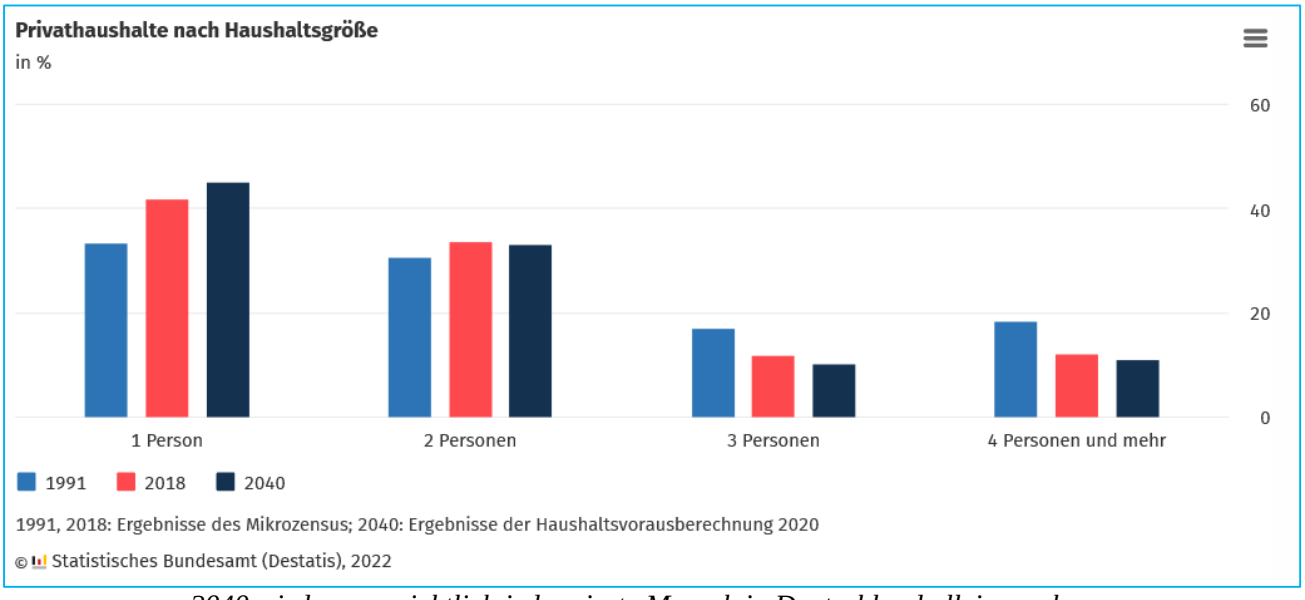
Was können wir tun, wenn wir als Erwachsene plötzlich alleine leben und nicht einsam sein wollen? Zuerst sollten die eigenen Bedürfnisse im Vordergrund stehen: Was will ich? Was tut mir gut? Welche Fähigkeiten habe ich? Unsere Interessen oder Bedürfnisse führen uns zu anderen Menschen, denen es ähnlich ergeht. So knüpfe ich Außenkontakte, die meinem Temperament und Interesse entsprechen. Die Treffen und der Austausch mit Menschen tragen dazu bei, den Alltag zu verschönern. Sich selbst ein Programm oder eine Struktur zu geben, erfordert einiges an Disziplin und Selbstbewusstsein, ist aber letztendlich bereichernder als passiv zu bleiben.

Wie wir mit dem Alleinsein umgehen, ist sicherlich auch eine Frage der Mentalität und der Umstände, die dazu geführt haben. Menschen, die selbstbewusst auf andere zugehen können und sich in Gesellschaft wohlfühlen, haben es leichter als Menschen, die introvertierter sind und sich im Umgang mit Anderen unsicher oder unwohl fühlen. Hinderlich sind die Gedanken der Außenwirkung: Was denken die Anderen von mir? Was erwarten sie von mir? Es kommt nicht auf die Menge der Kontakte an, sondern auf die Qualität. Es ist schon ein Segen, eine Handvoll Menschen um sich zu haben, mit denen ein offenes Gespräch möglich ist oder mit denen man aktive Zeit verbringen kann.

Unfreiwilliges Alleinsein, zum Beispiel durch den Verlust eines Partners, ist sicherlich besonders schwer zu bewältigen. Die Gefahr, in die Einsamkeit und Isolation zu geraten, ist dann besonders groß. Aber auch hier ist entscheidend, auf welche Ressourcen wir zurückgreifen können, um wieder aktiv am Leben teilzunehmen. Hilfreich ist es, wenn schon vorher eigene Kontakte, Aktivitäten oder Hobbys gepflegt wurden, an die wir wieder anknüpfen können. Ist dies nicht der Fall, kann es sinnvoll sein, die Bereitschaft zu zeigen, individuelle oder institutionelle Hilfsangebote und Unterstützungen anzunehmen.

Eine Freundin, die seit ein paar Jahren Witwe ist, antwortete auf die Frage, ob sie einsam sei: „Ich bin zwar alleine, aber ich habe keine Zeit, einsam zu sein!“

TI




*2040 wird voraussichtlich jeder vierte Mensch in Deutschland alleine wohnen.*

**Die beiden folgenden Artikel sind die individuellen Sichtweisen zweier Redaktionsmitglieder aus unterschiedlichen Generationen zu einer Frage, die sich ein junger Mensch zwangsläufig irgendwann stellt: Was erwarte ich von meinem Leben, wie stelle ich mir meine Zukunft vor? Beide haben dazu ihre ganz persönliche Erinnerung beziehungsweise Auffassung zu Papier gebracht.**

# Zukunftspläne – früher

**Als Kind und Jugendliche in den 1950er und 60er Jahren habe ich - wie viele andere in meinem Alter, die ich damals kannte - nicht wirklich Pläne für die Zukunft gemacht.**

Ich dachte, ich würde so leben, wie das die allermeisten um mich herum taten: Ich würde Teil einer Familie sein, ich wäre verheiratet mit einem Mann, hätte Kinder, versorgte den Haushalt.

Mein Ehemann wäre berufstätig und verdiente so das Geld, das wir alle für unseren Unterhalt brauchten - ganz „normal“ eben. Meine berufliche Zukunft spielte keine große Rolle. Warum auch?
Spätestens mit der Geburt des ersten Kindes schied damals eine Frau dauerhaft aus dem Berufsleben aus. Ohnehin konnte ein Ehemann seiner Frau verbieten, arbeiten zu gehen - ein Paragraph, der erst 1976 abgeschafft wurde …
Dieses Lebensmodell war das Ideal in dieser Zeit, Abweichungen wurden gesellschaftlich und/oder auch rechtlich abgelehnt oder auch bestraft:
Alleinlebende Frauen, berufstätig, vielleicht sogar mit Kind(ern); Ehefrauen, die ohne finanzielle Notwendigkeit Beruf und Kinder unter einen Hut bekommen und sogar noch Karriere machen; zusammenlebende, unverheiratete Paare; gleichgeschlechtliche Paare oder Lebensgemeinschaften, womöglich mit Kind(ern); Männer, die im Haushalt und bei der Betreuung der Kinder helfen; Männer, die zugunsten der Berufstätigkeit ihrer (Ehe-)Frau den Beruf aufgeben und Hausmann sind – in meiner Kinder- und Jugendzeit nicht denkbar.
Dass ein junger Mann einen „anständigen“ Beruf zu erlernen hatte, war hingegen selbstverständlich.
Dabei entsprach nicht selten die berufliche Tätigkeit mehr dem Wunsch der Eltern als dem eigenen. Da man damals erst mit 21 volljährig wurde, war der Einfluss der Eltern zur Zeit der Berufswahl groß. Ohne ihr Einverständnis beispielsweise mit der Unterschrift unter den Ausbildungsvertrag ging gar nichts.

Wozu also Zukunftspläne schmieden? Der einengenden Starre konnte man ja kaum entgehen und wollte es eigentlich auch gar nicht, denn man kannte ja nichts anderes. Glücklicherweise begannen Ende der 60er und in den 70er Jahren große Umwälzungen in der Gesellschaft – für die Gleichberechtigung von Männern und Frauen wurde hart gekämpft. Die allermeisten meiner Klassenkameradinnen haben dann doch einen guten Beruf erlernt und diesen auch nicht selten bis zum Eintritt ins Rentenalter ausgeübt.

Heute werden Frauen Bundeskanzlerin oder Länderspiel-Schiedsrichterin, Männer Geburtshelfer oder Erzieher im Kindergarten. Pläne zu schmieden macht jetzt wegen der vielen Möglichkeiten nicht nur Spaß, sondern ist in einer sich immer schneller ändernden (Berufs-)Welt - auch im Hinblick auf die finanzielle Vorsorge für das Alter - für beide Geschlechter gleichermaßen notwendig.

GST-B/Illustration: pixabay.de

An einem trüben, regnerischen Morgen befuhr ich eine Landstraße. Im Autoradio hörte ich plötzlich Klänge, die mich so berührten, dass ich mich in eine andere Welt versetzt fühlte: Es war die „Morgenstimmung“ aus Edvard Griegs „Peer Gynt Suite“. Ich sah wieder die schmale Straße am Fjord vor mir, den aufsteigenden Dunst, durch den die Morgensonne rötlich schien, spürte das Glück, durch diese Traumlandschaft zu fahren… Ich genoss jeden Ton - die lebendig gewordene Erinnerung begleitete mich durch den ganzen Tag.

# Zukunftspläne - heute

**Nicht nur durch die weltweiten Klimaproteste junger Menschen wurde deutlich, wie wichtig den Jungen ihre Zukunft ist.**

So ist auch mir, geboren 2002, unabhängig des Weltgeschehens die Zukunft ein zentrales Anliegen, weshalb ich schon früh Pläne für meine Zukunft schmiedete, die sich über die Jahre hinweg nur kaum veränderten. Zugegebenermaßen steht für mich die berufliche Laufbahn an erster Stelle, alles andere so ziemlich dahinter.
Das Finden eines Partners oder das Gründen einer Familie hat keinen Vorrang, denn hierbei ist das Hinaufsteigen der Karriereleiter mit der immer wichtiger werdenden Rolle des Mannes in der Erziehung kaum vereinbar. Nicht nur Frauen, sondern auch zunehmend Männer müssen sich also noch immer zwischen Familie und Beruf entscheiden. Denn auch in einer modernen Hybrid Form ist es oft nur schwer möglich, den beruflichen Ambitionen nachzugehen und gleichzeitig der Erziehung der eigenen Kinder gerecht zu werden.

Die Ansichten anderer junger Menschen in meiner Generation unterscheiden sich wenig von meinen. Besonders für viele junge Frauen ist es heutzutage wichtig, sich erst einmal beruflich zu verwirklichen und sie sind zunehmend weniger bereit, ihre berufliche Zukunft für die Erziehung eigener Kinder an den Nagel zu hängen. Sie fordern zudem von Männern mehr Teilhabe im Haushalt und in der Familie. Noch deutlicher wird die Wichtigkeit der Gleichberechtigung in „Patchwork-Familien" („Stieffamilien") oder solchen mit gleichgeschlechtlichen Partnern als Eltern. All diese nicht traditionellen Familienzusammensetzungen sind heute nicht mehr selten und gesellschaftlich akzeptiert.

Unabhängig von diesen Zusammensetzungen ist der Einfluss der Elterngeneration auf die berufliche oder schulische Laufbahn der Heranwachsenden zurückgegangen. Durch die verschiedenen Praktika in der Schule, sowie den unzähligen Programmen von Hochschulen, Unternehmen und der Agentur für Arbeit bietet sich eine Bandbreite an Berufen, aus denen Jugendliche aussuchen können und so schon früh die Weichen für ihre berufliche Zukunft stellen können. Ob hierbei ein Beruf besonders von Frauen oder Männern dominiert wird, spielt kaum noch eine Rolle. Und auch wenn manche Eltern ihre Besorgnis über die beruflichen Perspektiven mit einem Abschluss im "Studiengang Ufologie" zum Ausdruck bringen, bleibt ihr Mitspracherecht im Vergleich zu früher doch begrenzt.
Junge Menschen beschreiten heute mehr denn je ihren eigenen Weg und versuchen, ihre Zukunftspläne langfristig umzusetzen. Die Gesellschaft hat sich im Vergleich zu früher stark gewandelt, auch wenn viele junge Menschen nicht generell eine traditionelle Familienkonstellation ablehnen und sich ihre Zukunftspläne auch ändern können oder nicht bis ins kleinste Detail durchgeplant sind. Die Gesellschaft hat sich also für mehr Menschen geöffnet und die Verschiedenheit von uns wird heute und hoffentlich noch mehr in Zukunft akzeptiert und unterstützt werden.

IK/Grafik: pixabay.de

# Sind Sie schon lange verheiratet?

**An einem Sonntag im Februar 2021 sollte ich meine Frau vom Flughafen Köln/Bonn abholen. Sie kam gerade von einem viertägigen Kurztrip zurück.**
Da ich mich auf dem Flughafengelände nicht so gut auskannte, wählte ich einen Parkplatz aus, von dem ich annahm, dass er in der Nähe des Ankunftsbereichs liegt. Ich begab mich rasch in das Flughafengebäude und durchlief verschiedene Etagen, bis ich endlich vor meiner lieben Frau stand. Als ich die Anzahl der Koffer und Taschen erblickte, die Frauen gerne als selbstverständliche Mindestausstattung mitnehmen, machte ich als Kavalier alter Schule gleich das Angebot: „Schatz, bleib du mal hier an der Ausgangstür. Ich hole schnell unser Auto, dann brauchst Du nicht so viel schleppen."
Ich stellte allerdings fest, dass ich mit dem Wagen eine Etage höher hätte fahren müssen, um direkt zu meiner Frau zu gelangen. Eine solche räumliche Veränderung ist auf einem Flughafengelände aber nicht immer ganz so einfach. Als mir drei Polizisten entgegenkamen, fragte ich sie, wie ich diese anspruchsvolle Aufgabe denn bewerkstelligen könne. Nach Besprechen verschiedener Möglichkeiten blieb als beste Lösung, dass nicht ich zu meiner Frau, sondern meine Frau - mit dem Gepäck – zum Auto kommen solle. Da fragte mich einer der Polizisten: „Wie lange sind Sie eigentlich schon verheiratet?" „Noch nicht so lange" antwortete ich naiv und wahrheitsgemäß. Später wurde mir bewusst, dass er mir wohl zu verstehen geben wollte, dass die Wertschätzung dem Ehepartner gegenüber nach einer längeren Ehedauer vielleicht doch etwas nachlassen könnte. In seinen Augen war ich scheinbar noch nicht soweit. Und darüber bin ich ganz froh. Denn ich würde mich richtig freuen, wenn ich auch in zehn Jahren noch so galant zu meiner Frau wäre wie heute. Und das ist doch auch normal, oder nicht?

ERA

# Die Luftpumpe

**Vor einiger Zeit lag in der Zeitung ein Reklameheft „Welcher Grill ist der Beste?“ Spontan sagte ich: die „Luftpumpe“. In meiner Umgebung löste ich damit eine gewisse Irritation aus und musste das erklären.**

„Die Luftpumpe“ ist eine wahre Geschichte aus meiner Kindheit.
Ich war zwölf Jahre alt, wir wohnten in einer kleinen Wohnanlage, die zur nahe gelegenen Zeche gehörte.
Im ersten Haus waren die Verwaltung, das Direktoren-Zimmer und die Wohnung für den Steiger. Im mittleren Haus wohnten die Untertage-Bergleute und im dritten Haus die Übertage-Facharbeiter.

Wir waren im dritten Haus mit noch zwei anderen Familien beheimatet. Im Parterre lebte Josef, genannt Jupp, mit seiner Frau Elfriede, genannt Friedel und den beiden Söhnen, dreizehn und drei Jahre alt.

Jupp war nach der Arbeit auf der Zeche immer sehr durstig und trank jede Menge Bier und für die Verdauung ein Schnäpschen nach dem anderen. Am frühen Abend war er regelmäßig betrunken und schlief ein. An einem Samstag hatte Friedel genug von ihrem Jupp und schmiss ihn aus der Wohnung und ein paar seiner Klamotten durchs Fenster hinterher. Bis zum frühen Nachmittag stand er unter dem Fenster und bettelte seine Friedel an, ihn doch wieder aufzunehmen. Er versprach, nicht mehr zu trinken, er würde sich radikal ändern und außerdem hätte er jetzt Hunger. Friedel jedoch ließ das Fenster geschlossen. Von dem lauten Gejammer und Palaver wurden die Nachbarn angelockt. Die Männer kamen mit Bier, die Kinder fanden das super lustig. Jupps Hungergefühl wurde immer stärker und so entschloss er sich, eines seiner Kaninchen aus dem Stall zu opfern. Geschlachtet war das arme Tier schnell, aber wie sollte er es jetzt zubereiten?
Als sein letzter Versuch unterm Fenster, Friedel umzustimmen, scheiterte, ging er in den nahe gelegenen Wald und holte sich Holz. Auf dem Hof richtete er eine Feuerstelle ein, zwei Astgabeln warteten nun auf die Vorrichtung, um das Kaninchen grillen zu können.

Jupps Improvisationstalent lief zur Hochform auf. Er ging zu seinem Fahrrad, nahm die Luftpumpe, zog den Stab heraus, spießte das Tier damit auf und legte es auf die Astgabeln. Die Nachbarmänner holten einen Kasten Bier und für die Verdauung eine Flasche Schnaps und gesellten sich zu Jupp. Die Jugendlichen brachten ein Kofferradio und die kleineren Kinder hüpften ums Feuer. Die Frauen aus der Nachbarschaft blieben aus Solidarität zu Friedel dem Gelage fern. Das gegrillte Kaninchen wurde gemeinschaftlich verspeist und bis in den späten Abend wurde ausgiebig gesungen und schwadroniert. Jupp schlief in der Nacht im Kaninchenstall, durfte aber am Sonntagabend wieder in die Wohnung. Er musste ja am Montag wieder auf Schicht.

TI

## Relativität

*Wer Hunger spürt, der isst sich satt,*
*vorausgesetzt, dass er was hat.*

*Wer Liebe fühlt, zeigt sich als Mann,*
*vorausgesetzt, dass er das kann.*

*Wer Wahrheit liebt, der urteilt scharf,*
*vorausgesetzt, dass er das darf.*

*Wer Ruhe sucht, verhält sich still,*
*vorausgesetzt, dass er das will.*

*Wer Geld möcht‘, schuftet mit Verdruss,*
*vorausgesetzt, dass er das muss.*

*Wer sterben soll, stirbt wie ein Christ,*
*vorausgesetzt, dass er das ist.*

*Kurz, was uns auf der Welt gelingt,*
*ist leider ungemein bedingt.*

*(Eugen Roth)*

Als kleines Highlight esse ich jeden Abend beim Fernsehen zwei Pralinen. Wenn ich an den Geschmack denke, freue ich mich schon tagsüber darauf.

*Impressum von Alt? na und! – Seniorenzeitung seit 1989 – überparteilich – überkonfessionell*

*Schirmherr:* Oberbürgermeister Marc Buchholz

*Herausgeber/Anschrift:*
Stadt Mülheim an der Ruhr, Netzwerk der Generationen,
Redaktion *Alt? na und!*, Ruhrstr.1, 45468 Mülheim an der Ruhr

*Verantwortlich für den Inhalt:*
Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B), Redaktionsleitung

*Redaktionsmitglieder:*
Arno Döhring (AD), Anna-Maria Früh (FAM), Ilias Khammous (IK), Rosemarie Mink (RM), Gudrun Prüßmann (GP), Eckhard Raschdorf (ERA), Erich Rosenkranz (ER), Marianne Schrödter (MAS), Eva Stoldt (ev), Cornelia Thebille (CMJ), Gerda Timper (TI), Günter Tübben (GT) , Wolfgang Wenner (WW), Sigrid Wippich (SW)

*Website:* www.alt-na-und.de
*Mail:* redaktion@alt-na-und.de
*Auflage:* 6.000 Exemplare
*Druck:* Hausdruckerei der Stadt Mülheim an der Ruhr
*Titelbild:* GST-B

*Ausgabe 124* wurde gefördert durch die Stiftung Bildung und Kultur



*Die Rechte* von namentlich gekennzeichneten Beiträgen bzw. Bildern liegen bei den jeweiligen Urheber(inne)n.©

*Der Inhalt von Leserbriefen* muss sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken. Eine Abdruckgarantie wird nicht gegeben. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor. Leserbriefe werden nicht zurückgeschickt.

# Silbenrätsel

1. Mahlwerk, betrieben mit Naturkraft ……
2. liebevoll eng verbunden ……
3. Großer Greifvogel ……
4. heldenhaft ……
5. Adeliger (allgemein) ……
6. Nichtfachmann, Laie ……
7. ohne Anstrengung ……
8. angriffslustig (in Worten, Verhalten) ……
9. Spätaufsteher ……
10. Bruder von Kain ……
11. Sträucher (allgemein) ……
12. Stadtteil von Hamburg ……
13. Schanktisch, Ladentisch ……
14. Flüssigkeit aus Weintrauben ……
15. auf den Geist gehen ……

**Silben:** abel – ad – ag – al – ama – aris – ben – bü – ent – fer – gres – he – he – in – isch – ke – krat – lang – le – ler – los – mü – müh – na – ner – nig – re – ro – saft – sche – schlä – siv – teur – the – to – to – ven – wind

Aus den **zweiten** und **vierten** Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich eine Beobachtung im Frühling.

MAS

# Gehirnjogging

## Buchstabensalat

Richtig geordnet ergeben die Buchstaben Bezeichnungen von Werkzeugen.

1) LOCKSTOLZ
2) GELAN
3) ZEHRASUCHERIBEN
4) FENIGENZAK
5) HEBROR

## Eiersuche

Notieren Sie Eigenschaftswörter, die ein „ei“ enthalten. Schreiben Sie Verben auf, in denen ein „ei“ vorkommt. Welche deutschen Städte fallen Ihnen mit „ei“ ein?

*Senden Sie uns Ihre Lösungsvorschläge (Städte) per E-Mail oder über www.alt-na-und.de/kontakt (Stichwort „Eiersuche“). Die Lösung mit den meisten richtigen Städtenamen wird auf unserer Internetseite veröffentlicht.*

*Alle Lösungen finden Sie auf Seite 10*

# Bilderrätsel

***Wo Ist das?***

Foto: GST-B

# Zeitrechnen

Rechnen Sie die einzelnen Zeiteinheiten um.

a. Wie viele Minuten sind 24 Stunden?
b. Wie viele Stunden und Minuten sind 490 min?
c. Es ist 15.35 Uhr. Wie spät ist es in 180 min?
d. Wie viele Minuten sind 2 Stunden und 54 min?

# Wir bestellen den Garten

**Es riecht nach Frühling, die Sonne zeigt sich immer öfter. Es wird Zeit, den Garten zu bestellen und die Grabe-Saison zu eröffnen.**

Im Winter haben wir im Garten nur ab und zu mal nach dem Rechten gesehen. Nun ist es Zeit, die Gartenschuhe anzuziehen und mit Spaten, Hacke und Gartenschere einen Frühjahrsputz in den Beeten vorzunehmen.
Das Unkraut muss raus, die Erde will gelockert werden, Düngepflanzen werden gesät und die Johannisbeersträucher kurz geschnitten. Dann machen wir einen Plan und überlegen, was wir als Erstes anpflanzen wollen. Nun fällt der Startschuss für die Lieblingsbeschäftigung in den kommenden Monaten: der Besuch im Pflanzen- und Baumarkt. Immer wieder werden kleine Setzlinge und Samentütchen gekauft und es wird gesät, gepflanzt und gegossen. Die winzigen Keimlinge werden liebevoll mit Schutzhüllen vor ihren verfressenen Feinden, den gemeinen Schnecken, geschützt. Jeder gewachsene Zentimeter wird bewundert. Bis zur Erntezeit gibt es immer etwas zu tun und im Herbst wird der Garten wieder winterfest gemacht. Diese Gartentätigkeit ist wohltuend für Körper und Seele: Man ist an der frischen Luft, hat Bewegung, aber manchmal auch Rückenschmerzen. Die Ernte ist eine reichliche Belohnung und die Blütenpracht eine Augenweide. Auf der Gartenbank kann man dann dem Rotkehlchen zusehen, das sich aus der aufgelockerten Erde seine Mahlzeit holt, man kann sich einen Apfel vom Baum pflücken und sich schon auf die nächste Gartensaison freuen.

TI/Foto: GP

# Ich bestelle meinen Lebensgarten

**Mit fortschreitendem Alter sollte man sich überlegen, ob man nicht auch seinen Lebensgarten für die kommenden Jahre planmäßig bestellen sollte. Es macht durchaus Sinn, diese Gedanken mit Menschen, die einem nahe stehen und wichtig sind, zu besprechen.**

Das Testament: Für Hinterbliebene ist es eine große Erleichterung, wenn die Erbfolge geregelt ist und Unsicherheiten oder gar Streitigkeiten vermieden werden können. Nicht geregelte Vermögenswerte können zu Komplikationen, zu Feindschafen oder gar zu existenzbedrohenden Situationen führen. Wenn man sich sicher in seiner Entscheidung ist, muss nicht zwingend ein Notar aufgesucht werden. Es reicht ein handschriftliches Dokument. Bei Unsicherheiten ist es ratsam, sich fachliche Unterstützung zu holen. Rechtsanwälte und Notare können hier beraten.
Die Vorsorgevollmacht: Sie ist sinnvoll für künftige Lebenslagen, in denen man nicht mehr entscheidungsfähig oder geschäftsfähig ist. Hier ist es wichtig, eine absolute Vertrauensperson anzusprechen und deren Einverständnis einzuholen, um sie als Bevollmächtigte zu benennen.
Die Betreuungsverfügung: Ist besonders wichtig für Menschen, die keine Angehörigen und keine bestellte bevollmächtigte Person haben.
In diesem Fall wird ein Betreuer vom Amtsgericht eingesetzt, überprüft und wenn erforderlich, ausgewechselt. Formulare hierfür findet man im Internet oder bei den Verbraucherberatungsstellen.
Die Patientenverfügung: Für Menschen, die Wert darauf legen, dass sie selbst über gesundheitliche Eingriffe oder lebensverlängernde Maßnahmen entscheiden wollen, ist eine Patientenverfügung wertvoll und erforderlich.
Sie können sich bei ihrem Hausarzt beraten lassen. Formulare gibt es ebenfalls im Internet oder bei den Verbraucherberatungsstellen.
Reinen Tisch machen: Es gibt Menschen, die sind seit Jahren mit Verwandten oder Freunden zerstritten. Hier ist die Frage, ob man nicht seinen Frieden mit dem Anderen schließen kann. Manchmal gibt es in einer Beziehung schon lange unausgesprochene Bedürfnisse oder Kränkungen. Den Satz: „Was ich dir schon lange mal sagen wollte ...“ kann man nur zu Lebenden sagen, nach dem Tod bekommt man keine Antwort mehr.
Den letzten Gang selber planen: Es ist vielleicht das Schwierigste, sich zu entscheiden, seine eigene Beerdigung vorzubereiten. Für manche Menschen ist aber auch hier die Selbstbestimmtheit wichtig. Sie wollen festlegen, wo und wie ihre Beerdigung ablaufen soll. Das ist für viele die logische Schluss-Sequenz eines selbstbestimmten Lebens. Beerdigungsinstitute unterstützen individuelle Wünsche und Hinterbliebene sind meist dankbar dafür, dass alles im Sinne des Verstorbenen geregelt ist.

**Jetzt können wir uns auf die Gartenbank setzen, in die Sonne blinzeln, den Tag genießen und darüber nachdenken, welche Wünsche wir uns noch erfüllen wollen.** TI