

# Alt? na und... ...mit blicken durch!



Hülheimer Senioren Zeitung · 1989 ·

Ausgabe 0

Dezember 1989

## Wer sind wir?

Wir sind eine kleine Gruppe engagierter Mitbürgerinnen und Mitbürger im Rentenalter: Hausfrauen, Arbeiter und Arbeiterinnen, Angestellte, Beamtinnen und Beamte. Einzelheiten über uns können Sie auf den nächsten Seiten erfahren.

Wir sind kein geschäftliches Unternehmen. Dieses Informationsblatt wird in einer Auflage von 6 000 Exemplaren je Vierteljahr kostenlos verteilt.

## Was wollen wir?

Wir möchten eine Informationslücke füllen und in konzentrierter Form Seniorinnen und Senioren darüber ins Bild setzen, was für diese Altersgruppe wissenswert ist.

Nicht immer nur mit eigenen Worten, sondern auch mit aktuellen Beiträgen aus Zeitungen und Zeitschriften. Schließlich werden auch Ihre Anregungen und Hinweise aufgenommen.

## Wir wollen nicht!

Wir wollen nicht einseitig sein und erst recht nicht parteipolitisch. Dies ist also keine Parteizeitung und auch kein Ersatz dafür.

Wir wollen nicht Alt gegen Jung ausspielen. Alt hat die Erfahrung und Jung die Kraft.

## Eine gerecht verstandene Solidarität der Generationen ist das angestrebte Ziel



*Die Seniorenredaktion  
trifft sich jeweils dienstags 15.30 bis 17.00 Uhr  
in der Heinrich-Thöne-Volkshochschule, Raum C 19*

### ... aus dem Inhalt

Geleitwort von Frau Oberbürgermeisterin Güllenstern ....	2
Aktuelles .....	3 - 4
Veranstaltungen an den Weihnachtstagen .....	5
Etwas andere Weihnachtsgedichte ..	6
Geschichten .....	7 - 8
Bücherecke .....	9
Für den Alltag / Horoskop .....	10
Informationen .....	11 - 12



### GELEITWORT

Gerne nehme ich die vorliegende Erstausgabe der Mülheimer Senioren-Zeitung

"Alt? Na und!"

zum Anlaß, allen an Planung und Umsetzung dieses Projektes Beteiligten Dank und Anerkennung für vielfältigen Einsatz zu bekunden und alle Leserinnen und Leser auf das herzlichste zu grüßen.

Mit dieser nunmehr fortlaufend vorgesehenen Zeitung wenden sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des entsprechenden Volkshochschul-Kurses an die Öffentlichkeit, insbesondere an die Senioren und Seniorinnen in unserer Stadt. Diese Zeitung ist für mich ein Beweis von besonderer Aktivität, Lebensfreude, Kritik, Informiertheit, und sie bringt ein großes Maß an Zusammengehörigkeitsgefühl zum Ausdruck. Besonders freue ich mich darüber, daß der Name dieser Zeitung die programmatische Zielsetzung sehr deutlich zum Ausdruck bringt.

Die ältere Generation hat durch bewundernswerten Einsatz in der Zeit des Wiederaufbaues nach dem verheerenden Krieg die Grundlagen zu unserem Gemeinwesen geschaffen, wie es sich heute darstellt. Dabei kann sie heute ihre Erfahrungen einbringen und nachfolgende Generationen über das erlebte Geschehen aus erster Hand unterrichten.

So sehe ich diese Senioren-Zeitung als ein Forum der Mitteilung, des Austausches und der Information, daß die Lebendigkeit in unserer Stadt hervorhebt und dabei die Gewißheit vermittelt

"Alt? Na und!".

In diesem Sinne wünsche ich dem Vorhaben eine gute Resonanz, eine erfolgreiche Entwicklung und ein herzliches

Glück auf

(Eleonore Güllenstern)  
Oberbürgermeisterin

# Die Menschen werden immer älter !

Dank verbesserter Bedingungen am Arbeitsplatz und durch Fortschritte in der Medizin und der ärztlichen Kunst werden die Menschen immer älter. Die Lebenserwartung steigt also. Frauen werden älter als Männer.

Um das Jahr 1900 betrug die durchschnittliche Lebenserwartung etwa 40 Jahre. Heute liegt sie für Männer bei rund 72 Jahren und für Frauen bei 78 Jahren. In der Bundesrepublik leben über 3 Millionen Menschen, die 85 Jahre und älter sind.

In unserer Stadt ist ein Viertel aller Einwohner 60 Jahre und älter.

Das schafft besondere Probleme nicht nur für die unmittelbar Betroffenen.

Nun kann man natürlich nicht sagen,

für diesen Personenkreis werde nichts getan. Parteien, Rathauspolitik, Kirchen und Wohlfahrtsverbände kümmern sich. Vielfältig sind auch private Einrichtungen auf diesem Feld. Unsere Heimatstadt ist nahezu flächendeckend mit Altentagesstätten und Altersheimen versorgt.

Dennoch: viele, leider zu viele ältere Menschen nehmen diese Angebote nicht an. Zu viele sind vereinsamt, leben in der Isolation.

Vielfach fehlt es auch an notwendigem und zusätzlichem Geld, um Bestehendes auszubauen und Neues zu schaffen.

Die Pflegesituation in den Altersheimen muß verbessert werden. Ist es

nicht unerträglich, daß wir in einer reichen Gesellschaft wie der unsrigen von einem Pflegenotstand sprechen müssen? Altersgerechtes Wohnen und der Bau von Wohnungen für Großfamilien - Alt und Jung unter einem Dach - müssen stärker als bisher gefördert werden.

Sicher, Geld ist wichtig. Aber nicht nur immer der Ruf nach dem Staat. Nicht minder wichtig sind Zuwendung und persönliches Engagement. Menschlichkeit ist gefragt - Mitmenschlichkeit!

Zeigen Sie dem Nachbarn ein Lächeln, und er blickt freundlich zurück. So einfach kann es beginnen.

**Rudi Bahr**

## Der ältere Mensch muß die Welt verstehen, sonst versteht sie ihn nicht!

Es gibt kaum eine Lebensphase, in der ein Mensch nicht seine Probleme hätte. Aber im Alter hat er sicherlich nicht die geringsten, obwohl die Öffentlichkeit eher geneigt ist, sie entweder zu verschleiern oder aber sie zu ignorieren.

Statistisch gesehen lebt der Mann nur fünf bis sieben Jahre im Pensions- oder Rentenalter, die Frau im Durchschnitt gut fünfzehn Jahre. Eine Zeitspanne also, bei der schon überlegenswert ist, wie sie ausgefüllt oder gar erfüllt wird.

An guten Ratschlägen fehlt es nicht, wie Menschen sich im Alter verhalten sollen. Die Massenmedien tun da wirklich einiges. Tausend Tips, Hinweise und Modelle werden an den Mann oder an die Frau gebracht. Es werden in Fülle Erfahrungen, Einsich-

ten, Untersuchungen ausgebreitet. Weniger erfährt man, wie die Menschen sich auf das Alter vorbereiten sollen.

Aber man muß auch feststellen, daß all die großartigen Rezepte von den Empfängern nur selten wirklich angenommen und aus einer grauen Theorie in eine lebendige Praxis umgesetzt werden.

Hier ist also jeder selbst gefordert.

Die Devise sollte lauten: Nicht sich in sich selbst vergraben. Heraus aus der Isolation., unter Menschen gehen, gesprächsbereit bleiben.

Helfen Sie jenen, die der Hilfe oder eines guten Rates bedürfen, und Ihnen wird auch geholfen.

Und für die Angehörigen von Opa und Oma gilt: Melden Sie sich nicht nur zu Geburtstagen und an Feiertagen. Rufen Sie Vater und Mutter ein-

fach mal öfter an. Besuche sollten ein regelmäßiger Bestandteil Ihrer Zuwendung sein. Immer nach dem gemeinsamen Motto: "Wie Du mir, so ich Dir".

Denken Sie immer daran, auch Sie werden einmal alt sein! Und dann...

Aber nur so zu denken, wäre zu einseitig. Auch die ältere Generation muß zur Kenntnis nehmen, daß Sohn oder Tochter, besonders wenn sie verheiratet sind, ihr eigenes Leben - auch mit Sorgen und Nöten - leben und gestalten müssen. Auch hier gilt, aufeinander zugehen, nicht nur auf den anderen warten.

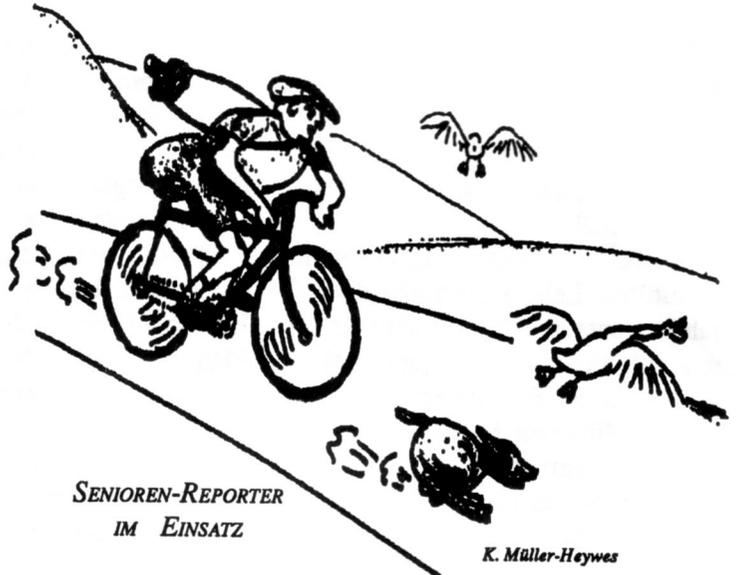
Denken Sie mal darüber nach. Vielleicht entdecken Sie etwas, das Sie verbessern und ändern können. Und wenn, dann tun Sie es auch. Bitte!

**Rudi Bahr**

## Der Rentner

Wie hat der Rentner es doch schwer,  
 wo nimmt er die Geduld bloß her?  
 Von seiner Frau hört laufend nun  
 er fragen - "Wirst Du mir das tun?" -  
 Er soll, weil sie die Zeit nicht hat,  
 zum Einkauf rasch mal in die Stadt,  
 er dürft sich aber nicht verspäten,  
 denn Unkraut müßt man auch noch jäten!  
 In allem hat er schon Routine;  
 er ist im Haus die Spülmaschine,  
 soll mit der Frau sich wandernd trimmen,  
 zur Sauna gehen, mit ihr schwimmen,  
 auf Kaffeefahrten mit im Bus.  
 Er will es nicht, doch Vati muß!

Ich sag Euch, all das kostet Kraft.  
 Genießt die Zeit, so lang Ihr schafft,  
 und sagt nie mehr im Übermut:  
 ja, ja, die Rentner haben's gut!!



## Unruhestand!

Ältere Leute von heute haben meist ganz andere Unterhaltungs- und Erholungsbedürfnisse als die alten Menschen vor zwanzig oder dreißig Jahren. Bedächtiges Spaziergehen, stilles Sitzen auf der Parkbank usw. in der Art gibt es heute auch noch. Aber die Mehrzahl der Älteren ist doch fürs Aktive.

## Lieber zu Haus...

Eine 94jährige alte Dame macht regelmäßig Besuche in einem Altenheim. Sie besucht Sonntag für Sonntag ihre 72jährige Tochter.  
 "Alles ganz schön...für mein Töchterchen! Doch für mich isses nichts; ich bleib lieber zu Haus."

## Zukunftstyp...

In der Straßenbahn saß neulich eine wirklich alte Dame und las aufmerksam und mit zustimmendem Kopfnicken in einem Büchlein: "Leben und Wohnen im Jahre 2000!"

Eine junge Frau blickte griesgrämig zu der alten Dame hinüber. Aber da stieß ihr Begleiter sie ziemlich unsanft an und meinte: "Ja, kuck dir mal bloß die Oma genau an, Elfie! Datt is wenigstens noch en Zukunftstyp..."

(aus: Stadt Gottes, Missionszeitung;  
 Beitrag: Helene Koch)

# Wohin an den endlosen Feiertagen, wenn der Weihnachtstrubel draußen verebbt ist?

Es gibt in Mülheim Menschen, die haben auch an Sie gedacht  
und ihre Räume für Sie aufgemacht.

Nehmen Sie unsere Zeitung in die Hand.  
Das macht Sie gleich mit den anderen bekannt.

## Heilig Abend

Senioren-Schutz-Bund (SSB)

Graue Panther

Leineweberstrasse 21

Telefon: 47 76 76

von 15.00 Uhr bis ... (Ende offen)

Bitte sagen Sie telefonisch vorher an, wenn Sie  
kommen wollen.

Hilfe für Frauen e. V.

Hans-Böckler-Platz 9 (Erdgeschoß)

Telefon: 39 01 39

von 17.30 bis 20.30 Uhr

“Wir lesen Gedichte, erzählen Geschichten und reden  
miteinander bei Kerzenschein ...”

Kinder willkommen. Rufen Sie doch einfach an oder  
schauen Sie vorher schon einmal herein (montags bis  
freitags 9.00 - 13.00 Uhr)

Seniorentreff Rosenhof

Dickswall 2 a

Telefon: 38 43 27

von 14.00 bis 19.00 Uhr

Es findet ein Weihnachtsessen statt. Anmeldungen  
dazu sind bis zum 20. Dezember - Telefon 38 43 27 -  
möglich. Ab 18.00 Uhr steht ein Fahrdienst zur Verfü-  
gung.

CVJM Mülheim

Teinerstraße

Genauere Einlaßzeit wird in der Tagespresse bekanntge-  
geben.

Heilig Abend mit Bescherung (wie jedes Jahr), vor  
allem für Alleinstehende

## ... und zwischen den Feiertagen?

Seniorentreff Rosenhof

Dickswall 2 a

Telefon: 38 43 27

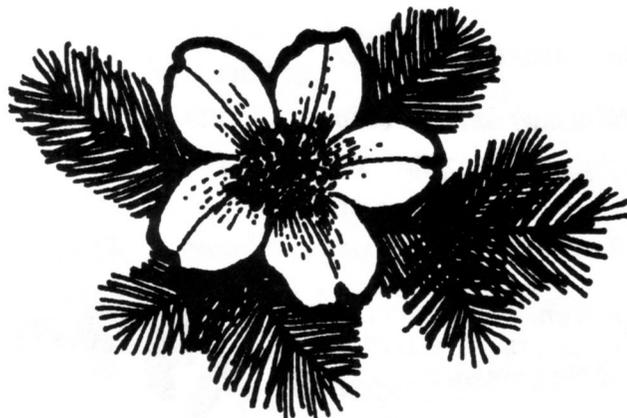
1. Weihnachtstag:	14.00 bis 18.00 Uhr
2. Weihnachtstag:	14.00 bis 18.00 Uhr
27. bis 30. Dezember:	14.00 bis 18.00 Uhr
Silvester:	14.00 bis 18.00 Uhr
Neujahr:	14.00 bis 18.00 Uhr

Altentagesstätte Schloß Styrum

Moritzstraße 102

Telefon: 455-5002 (Hausmeisterehepaar)

2. Weihnachtstag:	09.30 bis 12.30 Uhr
	14.00 bis 19.00 Uhr
27. bis 29. Dezember:	09.30 bis 12.30 Uhr
	14.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, 30. Dez.:	09.30 bis 12.00 Uhr
ab 2. Januar 1990:	übliche Öffnungszeiten



Das Redaktionsteam der Mülheimer Senioren-Zeitung sagt allen Helferinnen und Helfern Dank für die Mühe und die Bereitschaft, selbst auf gemütliche Feier- und Ferientage zu verzichten und den "Alten" ein Miteinander sowie Begegnungen mit anderen zu bieten.

## Weihnachtsmarkt

Weihnachtsmärkte überall,  
tönet durch die Lüfte  
froher Schall.

Ging, Weihnachtsstimmung mir zu suchen.  
Es roch sehr stark nach Reibekuchen,  
nach Würstchen, Fisch  
und Braten, den man schwenkt.  
O Schritte, wohin habt ihr mich gelenkt.  
Wollt Tannenduft erschnuppern,  
sah überall nur Menschen futtern.  
Suchte kreuz und suchte quer,  
wo der alte Mann jetzt wär,  
mit dem ich mich oft unterhalten.  
Man hat die Bänke fortgetragen.  
Es paßt nicht zu den Weihnachtstagen  
und stört die Stimmung ganz gewiß,  
wenn plötzlich hier "so einer" ist,  
der einsam, traurig und allein.  
Wo mag er nur geblieben sein?  
Mit kommt das Kindlein in den Sinn,  
das da lag im Stall  
in einer Krippe drin.  
"O Jesulein zart,  
wie liegst Du so hart."  
Anna Brinkmann

## Wann fängt Weihnachten an?

"Kooft Kerzen, kooft Kerzen!  
Meine brennen so scheen.  
So habt ihr noch keene besser brennen jeseen!  
Det Stück kost' 'nen Groschen,  
nen Groschen det Stück.  
Und brenn'se nich richtig,  
nehm' ick se zurück!"

Wenn der Mann auf dem Weihnachtsmarkt dieses Sprüchlein brüllte, fing für mich Weihnachten an. Dazu gehörte es, daß es bitterkalt war, daß Schnee lag und die Oder meist schon zugefrozen war. Dazu gehörten Bratäpfel in der Ofenröhre und Adventskaffeetrinken mit den Tanten. Dazu gehörte das Weihnachtsmärchen im Stadttheater und viel Singen zu Hause. - Dazu gehörte ein Tannenbaum von 2,50 Meter und Geschenke einkaufen. Mandarinen, Apfelsinen und Nüsse, Spekulatius und andere Lebkuchen gab es nur auf dem 'bunten Teller'; und Gänsebraten nur am ersten Feiertag.

Doch wann fängt Weihnachten heute an?  
Gertrud Paesch



## Neujahrs-Rezept

(für das ganze Jahr)

Das Redaktionsteam der

Mülheimer Seniorenzeitung

"Alt? Na und!"

wünscht allen Leserinnen und Lesern

ein frohes Weihnachtsfest

und ein gesegnetes

und gesundes neues Jahr!

Man nehme:

12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst. Zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so daß der Vorrat genau für 1 Jahr reicht.

Jeder Tag wird einzeln angerichtet aus 1 Teil Arbeit und 2 Teilen Frohsinn und Humor. Füge 3 gehäufte Eßlöffel Optimismus bei und 1 Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie sowie je eine gute Prise Rücksicht und Takt. Hierauf wird die Masse sehr reichlich mit Liebe gewürzt.

Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit, zusammen mit einer gut dosierten Tasse nicht zu heißem Temperament!

(aus: "Autosuggestion" - Zeitschrift für positive Lebensgestaltung; Beitrag: Helene Koch)



# Lotto

Luise Winkelmann hatte es eilig. Sie kam nur nicht so rasch vorwärts, wie sie wollte. So bald sie schnell ging, wurden ihre Schritte noch kürzer und die Bewegungen hektischer.

Einkaufen bei ALDI machte ihr keinen Spaß, war aber nötig. Oben in der Siedlung mußte sie für alles mehr bezahlen.

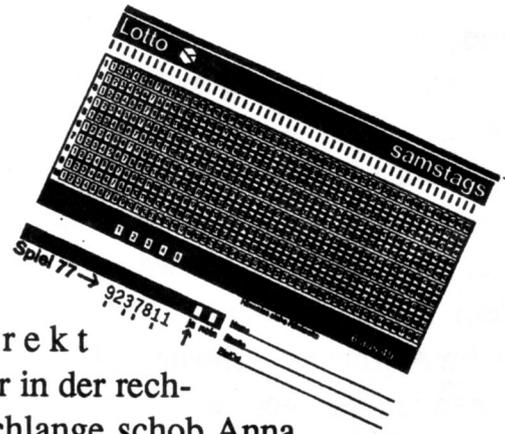
“Wenn ich bloß nicht den Bus verpasse.” Dann käme Gerda früher an. Schwiegertochter Gerda konnte so unangenehm streng fragen, wann immer sie etwas störte. Und Zuspätkommen störte Gerda sehr.

Die wöchentlichen Fahrten hinunter zur Stadtmitte bargen Luise Winkelmanns Geheimnis. In der Siedlung wäre das so lange keines geblieben: Luise spielte...Lotto, heimlich. Nicht einfach so für 20 Mark. Nein. Für alles Geld, das ihr nach dem Einkaufen übrig blieb, füllte sie Lottozettel aus. Dabei folgte sie keiner festen Regel, dieweil sie Kreuzchen setzte. Lediglich ein fester, ein unbeirrbarer Wunsch treibt sie an: reich zu werden, reich im Alter, reich für die Kinder und Enkelkinder. Dann, ja dann würde sie nicht ins Altersheim müssen.

Angenommen sie hätte Geld, viel Geld; sie dürfte gewiß mit der Familie ihrer Tochter Hildegard oder Klaus und Gerda in einem Eigenheim leben.

Manchmal träumt sie, wie ihre Kinder sich um sie kümmern, rührend und immerzu. Luise fürchtet sich sehr, arm und hilflos zu sein im Alter. Und sie ist doch schon 79.

Aber im Augenblick trieb sie ihre größte Sorge, zu spät zum Bus zu kommen. Ihr wurde ganz zittrig. Der Einkaufswagen klemmte und ruckte. Sie bekam kaum die Kurve. Ausgerechnet: zwei lange Schlangen vor den Kas-



Direkt vor ihr in der rechten Schlange schob Anna Gerber ihren Wagen. Sie schichtete Brot, Haferflocken, Käse, Kartoffeln und Äpfel auf das Transportband. Auch zum Wochenende kommt sie mit wenig aus. Die lange Arbeitslosigkeit zermürbte sie. Noch mehr, als geschieden zu sein und allein zu leben. Seit man vor 3 Jahren ihren Arbeitsplatz als Chemielaborantin weg-rationalisierte, gehörte sie mit erst 50 Jahren zu den schwer vermittelbaren Frauen. Nach dem neuen Gesetz bleibt ihr nur noch die gekürzte Arbeitslosenhilfe. Was nützen da fortwährende Aus- und Weiterbildung noch? Oft hatte sie sich gewünscht, viel Zeit zu haben, reisen zu können und Ferne zu erleben. Früher hatte sie auch Leute gemocht, ab und an je mehr je lieber. Später war es Anna schwerer gefallen sich zu bewegen, auf andere zu zubewegen. Mit wenig Kraft hatte sie sich aufgegrafft und zur Hauspflege ausbilden lassen. Nächste Woche würde sie von der Diakonie zum ersten Mal eingesetzt.

“Auahh!”, entfuhr es Anna. Man hatte ihr einen Einkaufswagen in die Hacken gedrückt. Wütend drehte sie sich um und blickte in ein faltiges Gesicht mit großer Nase.

“Können Sie nicht achtgeben?“, fauchte sie die alte Frau an. “Warum drängeln Sie so? Sie müßten doch Zeit haben. Sie, in Ihrem Alter!”

Anna packte hastig ihre Sachen ein, stopfte das Wechselgeld in die Manteltasche und hinkte zum Ausgang hinaus auf die Schloßallee. ‘Immer dieses Vordrängeln der Alten. Als hätten

(Fortsetzung nächste Seite)

sie Sonderrechte. Wie Mutter damals, mit dem Was-haben-wir-im-Krieg-nicht-alles-für-euch-getan-Gesicht.'

Eine Woche später erhält Anna Gerber nach der Einsatzbesprechung ihre erste Pflegeadresse: Eine alte Frau, ein wenig wunderlich seit dem Tod ihres Mannes vor drei Jahren, war in ihrer Wohnung schwer gestürzt und erst am folgenden Tag von der Schwiegertochter entdeckt worden. Die hatte sich wegen der Hauspflege an die Diakonie gewandt.

Auf Annas Klingeln öffnete eine grauhaarige, sehr schlanke Dame. "Kommen Sie! Wir haben Sie schon erwartet." Am Ende des kurzen Flurs hört Anna noch: "Treten Sie ruhig ein, Frau Gerber. - Meine Schwiegermutter!" Und im Krankenstuhl vor ihr sitzt: die Frau mit der großen Nase.

"Nein. Das nicht. Nicht diese faltige Person. Die soll ich jeden Tag zum Klo bringen, waschen müssen?", fliegen Annas Gedanken durch den Raum.

"Bitte, nein. Nicht die mit den großen Füßen aus dem ALDI. Die da nicht. Nicht jeden Tag um mich herum." Luise Winkelmanns Vorstellungen irren durcheinander.

Im Gesicht der Schwiegertochter steht deutlich zu lesen: "Entweder die oder das Heim!"

Da atmet die alte Frau tief durch. Brüchig klingen die ersten Silben: "Guten Tag,...Frau Gerber! - Ja, ich erkenne Sie."

Dann beherzt: "Wollen wir es ... miteinander ... versuchen?"

Und heimlich sinnt Luise Winkelmann: "Sicher bringen Sie mir auch freitags die Lottoscheine in die Stadt."

**Marianne Seger**



Mülheim an der Ruhr

Klaus Müller-Heywes

## Liebe dein Leben

Texte von Hermann J. Brüggemann zu den Bildern von Wolfgang Klinkusch

"Liebe dein Leben", das heißt ja sagen zum Leben, aber auch den Mitmenschen nicht vergessen. Dieses Buch macht Mut, sich selbst erkennen und erfahren zu wollen, aber auch sich dem anderen zu öffnen, Gefühle zu zeigen, Liebe zu wagen. Dieses Buch macht Mut, sich noch Träume zu gestatten, Einsamkeit zu genießen, um Kraft zu schöpfen für eine Lebensänderung, einen Neubeginn, einen eigenen Weg. Dieses Buch gibt Kraft, auch im Alltag und im Schatten Freude zu entdecken, aber auch Zweifel zu hegen an der "Machbarkeit" aller Dinge.

Ganzseitige, großformatige Fotos mit lyrischen Meditationstexten.

Der Band ist erschienen im Herder-Verlag und erhältlich im Buchhandel für DM 19,90.

## Die Möwe Jonathan

Richard Bach erzählt die Geschichte eines Außenseiters, der seinen Artgenossen einen neuen Weg zeigen konnte.

Schon sehr früh genügt es der MÖWE JONATHAN nicht mehr, mit den anderen nur Nahrung zu suchen, zu fressen und zu schlafen. Er entdeckt seine Leidenschaft zum Fliegen. Etwas, das seine Artgenossen nicht einmal denken mögen, übt er fortan unermüdlich: höher und weiter zu fliegen, den Sturzflug und Loopings.

Der Autor, Pilot und Fluglehrer, selbst begeisterter Flieger, beschreibt die Abenteuer des Fliegens in Gestalt der MÖWE JONATHAN so kraftvoll und ästhetisch, daß man glaubt, die Geräusche des Meeres zu hören. Zusammen mit Jonathan erleben Leserinnen und Leser, was es heißen kann: Freiheit zu spüren. Ab und an sind sie versucht, einen verstohlenen Blick auf die Schultern zu werfen, ob da nicht doch Flügel wachsen.

Die Möwen seiner Sippe verstehen Jonathan nicht. Sie verbannen ihn. Für kurze Zeit ist er versucht, die Freiheit gegen die Bequemlichkeit einzutauschen: zu sein wie alle anderen, keine Herausforderungen, keine weiteren Fehlschläge mehr. Doch er weiß, daß er, der das Außerordentliche erfahren hat, nie mehr mit dem "Normalen" auf Dauer zufrieden sein kann.

So fliegt die MÖWE JONATHAN ihren Weg weiter. Eines Tages begegnet sie Gleichgesinnten, die ihr zeigen, was sie schon so lange ahnte: Es gibt Freiheit im Fliegen. Die Erfahrenen teilen ihre Erkenntnisse mit Jonathan. Er lernt von und mit ihnen.

So wohl sich Jonathan in dieser Gemeinschaft fühlt, so sicher spürt er auch, daß er zurück muß. Denn vielleicht gibt es da, wo er herkam, wieder einen kleinen Querdenker, einen Querflieger, der seine Hilfe braucht. So wie er sie erhielt, als es für seinen Weg nötig war.

Daheim findet Jonathan Schüler, die er schließlich wieder zu Lehrern macht, indem er sie nicht nur die Kunst des besonderen Fliegens lehrt, sondern ihnen auch die Wichtigkeit von Liebe und Verstehen nahebringt: "Du mußt dich ständig bemühen, die wahre Möwe, den guten Kern, in jeder einzelnen von ihnen zu erkennen. Du mußt ihnen helfen, sich selbst zu sehen. Das meine ich mit Liebe."

Die Parallelen zu den Außenseitern der menschlichen Gesellschaft machen diese Geschichte zur Parabel. Was für die Möwe Jonathan das Fliegen, das ist für den Menschen das Denken. Denken ist das Mittel, sich aus dem täglichen Einerlei zu erheben. Es ist ein Weg zur Freiheit. Und wie bei den Möwen, so reagiert auch die menschliche Gesellschaft auf Freidenker und Vordenker mit einer Art Verbannung. Und wie Jonathan, so müssen auch sie ihren manchmal unbequemen Weg weiter gehen.

Zu hoffen bleibt, daß noch Viele diese Abenteuer im Kopf entdecken, und vor allem, daß sie sich nicht in ihren Fernsehsessel zurückziehen. Sie könnten jene mit Rat und Tat stützen, die einen neuen Weg - wenn auch noch unsicher - ahnen!

R. Bach stellt seinem Buch folgende Widmung voran: "Für die wirkliche Möwe Jonathan, die in uns allen lebt."

Dem ist nichts hinzuzufügen.

**Richard Bach: Die Möwe Jonathan,**  
Frankfurt/M., Berlin 1989

Ullstein-Taschenbuch (mit schwarz-weiß Fotos): DM 12,00

Ullstein-Sonderausgabe (mit farbigen Illustrationen): DM 39,90

Katharina Gilsenbach



## Johannes

Erzählung von Heinz Körner

Ein Buch für mutige Leserinnen und Leser, die sich auf die Begegnungen im Alltag einlassen und Schritt für Schritt neu Abenteuer mit sich und anderen entdecken wollen.

"Die meisten Menschen sagen nicht das, was sie wirklich denken. Ich richte mich ständig nach unehrlichen Aussagen.(S.28) Die verlorene Freiheit, das verschenkte Glück und die vergessene Freude. So vieles habe ich ungenutzt verstreichen lassen..Die Angst - die Feigheit vor den Beulen, das alles hatte mich schon an vielem gehindert."(S.35)

Wem sind diese Gedanken nicht vertraut aus so manchen stillen Stunden? Und wer läßt sich nicht gerne schnell von den kleinen Alltäglichkeiten einholen, um ihnen auszuweichen?

So geht es auch dem jungen Angestellten in dem Buch, bis er eines Tages JOHANNES trifft.

Leserinnen und Leser können mitverfolgen, wie er nach anfänglicher Weigerung und nach hartem Kampf mit sich selbst schließlich seine mühsam aufgebaute Scheinwelt aus lauter kleinen und großen Lügen erkennt. Er sieht die vielen unbefriedigenden Kompromisse und sucht nach neuen Schritten, sein Leben in die Hand zu nehmen.

Der Autor hat mit JOHANNES ein Buch vorgelegt, das in einfacher und klarer Sprache gehalten ist. Dabei besticht es durch seine literarische Qualität. Es gewährt Einblicke in das eigene Leben, die oft betroffen machen, die aber schließlich Kraft geben, die eine oder andere Lebenslüge aufzugeben und ein wenig zufriedener mit sich selbst zu sein.

"Du hast nur dich. Und wenn es dir auch nicht viel erscheinen mag, du bist das einzige, was dir wirklich gehört... Zu lange hast du schon gesucht. Nun gib das Suchen auf und lerne zu finden."(S.100 u. 102)

**Heinz Körner: "JOHANNES",**

Erzählung, Lucy Körner Verlag, erhältlich im Buchhandel für DM 12,00.

Katharina Gilsenbach

## Herr, erhalte mich liebenswert!

### Gebet eines Seniors

**Herr**, du weißt es besser als ich, daß ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde.

**Bewahre** mich vor der Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

**Lehre** mich, nachdenklich, aber nicht grüblerisch, hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein.

**Bei** meiner ungeheuren Ansammlung an Weisheit tut es mir leid, diese nicht weiter zu geben, aber du verstehst, Herr, daß ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.

**Lehre** mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu - und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr!

**Ich** wage nicht, die Gabe zu erleben, mir Krankheits-schilderungen anderer mit Freude anzuhören, doch lehre mich, sie geduldig zu ertragen!

**Ich** wage auch nicht, um ein besseres Gedächtnis zu bitten - nur um etwas mehr Bescheidenheit und etwas weniger Bestimmtheit, wenn mein Gedächtnis nicht mit dem der anderen übereinstimmt.

**Lehre** mich die wunderbare Weisheit, daß ich mich irren kann! Erhalte mich so liebenswert wie möglich.

**Ich** weiß, daß ich nicht unbedingt ein Heiliger bin, aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels!

**Lehre** mich, Herr, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken und verleihe mir, Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

**Wenn** du mir, Herr, meine Bitten erfüllen kannst, so danke ich dir aus vollem Herzen!

(von einem unbekanntem Autor aus dem Alt-Englischen)



## Ihr Horoskop ...

Sie sollten täglich daran denken:

Es ist keine Tragödie, wenn man sein Lebensziel nicht erreicht. Tragisch ist es, wenn Sie überhaupt kein Ziel haben.

Es ist kein Unglück, mit einem unerfüllten Traum zu sterben, wohl aber, nicht zu träumen.

Grollen Sie nicht, wenn Sie die Sterne nicht fassen können. Freuen Sie sich lieber, Sterne zu haben, nach denen Sie greifen möchten.

Sie brauchen sich nicht zu schämen, wenn Sie versagen. Doch bleiben Sie unzufrieden, wenn Sie sich ein zu niedriges Ziel setzen.

Sprechen Sie mutig mit anderen über ihre Träume und Ziele.

M.S.

## Die Technik ... ... und ich !

Zum 60sten Geburtstag, an dem Tag, an dem ich in den "Ruhestand" ging, bekam ich einen neuen Wecker zum Geschenk. Da hat man mir 'was angetan!

Ohne Gebrauchsanweisung ist da nichts zu machen. Er weckt mit und ohne Musik, er brummt laut und leise. Schlummert man wieder ein, weckt er nach fünf Minuten wieder.

Die Gebrauchsanweisung ist sehr ausführlich in fünf Sprachen. Auf dem schönen Wecker steht alles nur in Englisch, zum Beispiel: Push - Time Set - Alarm Set - Off - On - Buzzer - Sleep Off. Jeder halbwegs gebildete Mitteleuropäer sollte doch wohl die englische Sprache beherrschen. Nur gehöre ich leider nicht dazu.

Nachdem meine Tochter ihn nach Anleitung eingestellt hat, ist mir auch alles genau erklärt worden. Nur, als er morgens summt, fand ich den Knopf zum Abstellen nicht. Das wiederholte sich dann noch mehrmals. Entweder ertönte irgendwann Musik oder er summt mitten in der Nacht. Manchmal blinkte er mich auch an.

Ich hatte immer ein gestörtes Verhältnis zu ihm. Jetzt hab' ich einfach den Stecker 'rausgezogen. Wenn ich mal morgens früh 'raus muß, sag ich abends: "Papa, zieh' den alten Wecker auf, ich muß morgen früh zum Doktor, Blut abnehmen!"

Gertrud Paesch

## Neu in Mülheim: Zeitung von Senioren für Senioren

Eine Gruppe Senioren aus allen Kreisen  
versuchen, für Euch eine Zeitung zu schreiben.  
Es gibt viele Zeitungen heut'.  
Warum nicht auch für die älteren Leut'?

Was in unserem Gebiet  
in Mülheim geschieht,  
Gutes oder Schlechtes, werden wir sichten  
und Euch darüber - auch mal mit Foto - berichten.  
Aktuelles, Ernstes wollen wir erzählen.  
Doch Humor soll auch nicht fehlen.  
Es gibt so manches, was man ändern kann.  
Also, packen wir es gemeinsam an!  
Unsere Augen und Ohren sind für Euch offen.  
Wir hoffen,  
daß Ihr uns schreibt,  
was Euch freut.  
Hier ist auch der Platz,  
wenn Euch etwas nicht paßt.  
Berichtet uns Sachen,  
die Euch zu schaffen machen.  
Erzählt uns aus Eurer Heimat,  
ob aus Ost oder West,  
ob aus unsrem Revier.  
Wir drucken es...  
und sind Euch dankbar dafür.  
Nur denkt bitte, bei jedem Bericht:  
Profis sind wir alle nicht.  
Hildegard Kösters

## Besuch im Museum Leineweberstraße Jahresausstellung 1989 Künstler aus Mülheim

Noch bis zum 23. Dezember zeigen 49 Mülheimer Künstlerinnen und Künstler 123 ihrer Arbeiten. Sehen Sie doch einmal nach, ob jemand aus Ihrer Nachbarschaft dabei ist. Neun nehmen nämlich zum ersten Mal teil.

Verbinden Sie einfach Ihren Stadtbummel oder Spaziergang an der Ruhr mit einem Besuch im:

Städt. Museum, Leineweberstraße 1

Öffnungszeiten: Di.-So. 10.00 - 17.00 Uhr

montags geschlossen

Telefon: 4 55 - 41 70

In der nächsten Ausgabe berichten wir darüber (mit Fotos).

Schicken Sie uns ein originelles Schwarz-weiß-Foto von der Jahresausstellung 1989. Die besten werden veröffentlicht.

(Adresse: Redaktionsteam "Alt ? Na und !", Volkshochschule, Bergstraße 1 - 3, 4330 Mülheim)

*Titel, Artikel, Bilder, Reportagen,  
Tips, Hinweise, und, und ....  
das alles in die Seniorenzeitung ?  
Wer ? Was ? Wann ? Womit ?*



K. Müller-Heywes

*Das Redaktionsteam bei der Arbeit*

# Willkommen

**Daheim?** Allein?  
Das muß nicht so sein.  
Schauen Sie 'mal  
in den Tagesstätten 'rein.

Unsere Zeitung "Alt ? Na und !"  
in die Hand genommen.  
Dann sind Sie dort  
gleich herzlich WILLKOMMEN!



K. Müller-Heywes

Altentagesstätte (Heißen), Sunderplatz 3  
Altentagesstätte (Dümpten), Frintroper Straße 7 a  
Altentagesstätte (Saarn), Erlenweg 2  
Altentagesstätte Dornmannweg 1  
Altentagesstätte Römerstraße 1  
Altentagesstätte Hügelstraße 34  
Altentagesstätte Prinzeß-Luise-Straße 115  
Altentagesstätte (Stadtmitte), Bahnstraße 18  
Altentagesstätte Aktienstraße 78 a  
Altentagesstätte Folkenbornstraße 53  
Altentagesstätte Schloß Styrum, Moritzstraße 102  
Altentagesstätte Hubertusburg, Friedhofstraße 208  
Altentagesstätte Rolandskamp, Schöltges Hof 25 a  
Altentagesstätte Schillerstraße 40  
Seniorentreff Rosenhof, Dickswall 2  
Senioren-Schutz-Bund (SSB) Graue Panther,  
Leineweberstraße 21, Telefon 47 76 76

Die Senioren-Redaktion dankt allen,  
die geholfen haben mit Rat und Tat  
"Alt? Na und!" auf den Weg zu bringen.

## Impressum

Herausgeberin: Senioren-Redaktion der Heinrich-Thöne-Volkshochschule, Bergstr. 1 - 3, 4330 Mülheim an der Ruhr,  
Tel.: 0208/455-4321/22, (Kurs 29405)

Leitung: Marianne Seger, Reiner Mathes

Redaktionsteam: Rudi Bahr, Anna Brinkmann, Irmgard Burandt, Gertrud Büllmann, Katharina Gilsenbach, Karl Jansen, Helene Koch, Hildegard Kösters, Martha Lange, Katharina Meyer, Klaus Müller-Heywes, Gertrud Paesch, Irmgard Rausch, Eleonore Schoke, Emil Thomas, Bruno Winter

Layout: gemeinsam

Auflage: 6000 Exemplare, vierteljährlich

V.i.S.d.P.: Heinrich-Thöne-Volkshochschule, Peter-Michael Schüttler, FB 2

Briefe und Beiträge: Für eingesandte Manuskripte wird keine Abdruckgarantie gegeben. Rücksendung erfolgt nicht. Kürzungen und sinngemäße Änderungen bleiben vorbehalten. Alle Rechte von namentlich gekennzeichneten Beiträgen sowie die Verantwortung für deren Inhalt liegt bei den Verfasserinnen und Verfassern in Wort und Bild.