

# Alt? na und!

Mülheimer Seniorenzeitung seit 1989



Ausgabe 136

3/2025 - 5/2025

*Mit Hilfe aus der Einsamkeit  
Deutschland, einig Vaterland?  
Was bewegte die Jugend im Jahr 2024*



# Trau dich – Schritt für Schritt

Zur Klarstellung: Es geht nicht um eine Hochzeit, sondern um Einsamkeit

Einsamkeit ist ein Tabuthema! Es betrifft alle Generationen, junge wie auch ältere Menschen. Es gibt vielfältige Gründe für Einsamkeit. Jedes Schicksal hat seine besondere Geschichte. Corona hat zudem verstärkend gewirkt.

Eine der anerkanntesten Einsamkeitsforscherinnen, Frau Prof. Dr. Maike Luhmann (Ruhruuniversität Bochum), definiert Einsamkeit „als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen“. „Man kann zum Beispiel allein sein, aber nicht einsam, aber auch unter Menschen sein und sich trotzdem einsam fühlen. Es kommt immer auf die Qualität der Verbindungen an.“ So die Landesregierung in ihrem Flyer „Du + Wir = Eins - Nordrhein-Westfalen gegen Einsamkeit“. Von John Donne (1571-1631), dem englischen Schriftsteller und bedeutenden metaphysischen Dichter, stammt das Zitat: „Der Mensch ist keine Insel.“ Und er

hat recht. Der erste Schritt ist, sich einzugestehen, dass man einsam ist. Der zweite Schritt entscheidet, ob man daran etwas ändern will. Der



Spiele stärkt Miteinander und Kommunikation

dritte Schritt benötigt den Mut, etwas in seinem Leben zu verändern. Der vierte Schritt heißt Information.

Bundesregierung und Landesregierung Nordrhein-Westfalen haben sich umfangreich dem Thema Einsamkeit angenommen. Informationen mit vielen Hinweisen finden sich auf den entsprechenden Internetseiten. Unter Koordination von Frau Prof. Maike Luhmann startet 2025 das von der Europäischen Union geförderte Projekt „Gemeinsam gegen die Einsamkeit“. Wer sucht, der findet - und

wird über die Vielfalt der Möglichkeiten überrascht sein. Information ist eine Sache! Und dann?

Es braucht wieder viel Mut. Man kann nicht davon ausgehen, dass die anderen auf einen gewartet haben. Das kann entmutigen, muss es aber nicht. Das ist eine Frage der inneren Einstellung. Das Leben lehrt, das

nicht alles beim ersten Mal klappt. Versuch macht klug. Und dann? Runter von der Couch und mit dem inneren Schweinehund „Gassi gehen“. Der erste Schritt ist immer der schwerste, aber er kann sich lohnen. Und der ist dann der Beste für das weitere Leben.

Informationen zum Thema Einsamkeit: Bundesregierung [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de),  
NRW-Landesregierung [www.land.nrw/einsamkeit](http://www.land.nrw/einsamkeit)

VE/Foto: AR

## Mit Hilfe aus der Einsamkeit

Ich kenne eine ältere Dame, die in diesem Jahr zwei Schicksalsschläge zu verarbeiten hatte. Anfang des Jahres starb ihre Mutter, um die sie sich lange intensiv gekümmert hatte. Und vier Monate danach starb plötzlich und völlig unerwartet auch ihr Mann. Die einzige Tochter wohnt sehr weit weg und konnte sich kaum um die Mutter kümmern. In ihrer Trauer zog sich die Frau zurück, war viel allein und fühlte sich zunehmend einsam. Die Situation veränderte sich ein wenig als eine Nachbarin fragte, ob sie nicht mal zusammen einen Spaziergang durch die MüGa machen könnten. Ein Vorschlag, der zögerlich an

genommen wurde. In unregelmäßigen Abständen wurden solche Spaziergänge wiederholt. Andere Nachbarn luden dann mal zu Kaffee und Kuchen ein. Und eine frühere Bekannte, zu der der Kontakt zwischenzeitlich fast eingeschlafen war, fragte, ob sie nicht gemeinsam in den benachbarten Kindergarten gehen könnten, um Kindern dort vorzulesen. Auch dieser Vorschlag wurde angenommen. Mittlerweile ist die Trauer der Frau immer noch sehr groß, aber sie hat wieder Kontakt zu Menschen und erlebt auch Situationen, die ihr Freude machen.

Warum ich das schreibe? Immer wie-

der lese und höre ich: „Keiner muss einsam sein.“ Und: „Es gibt so viele Angebote, aber auf den Weg machen muss sich jeder selbst.“ Stimmt! Aber die oben geschilderte Geschichte soll zeigen, dass das nicht für jeden Menschen so einfach ist, wie es klingt. Nicht jede(r) hat die Kraft, sich alleine aus einem Tief zu befreien. Da ist manchmal die Hilfe anderer Menschen wichtig und nötig. Und ja, nicht alle Hilfsangebote werden angenommen, aber wenn doch, hat man vielleicht einem einsamen Menschen aus dem Schneckenhaus geholfen. Ein gutes Gefühl - für alle Beteiligten!

GST-B

### Anmerkung der Redaktion

Das Thema Einsamkeit werden wir in allen vier Ausgaben von Alt? na und! des Jahres 2025 behandeln. Wir hoffen, damit etwas zum Kampf gegen die Einsamkeit beitragen zu können. Haben Sie Fragen oder Anregungen? Schreiben Sie uns unter [redaktion@altnaund-mh.de](mailto:redaktion@altnaund-mh.de)

# Engagiert im Ehrenamt und Helfer gegen Einsamkeit

Das Ehepaar Beate und Wolfgang Schiedel

## Das Spielecafé

Ein grauer, trister Novembertag. Usseliges Wetter, das so gar nicht geeignet ist, den Wunsch nach irgendwelchen Aktivitäten zu beflügeln. Zum Glück bin ich verabredet und gehe zum ersten Mal zum „Spielecafé“ der Malteser in Speldorf. Bin mal gespannt, was mich dort erwartet. Bei meinem Eintreffen werde ich von Wolfgang Schiedel fröhlich und mit einem aufmunternden Lächeln begrüßt und mit dem weiteren Procedere vertraut gemacht. Einmal mehr wird mir bewusst, wie wichtig eine von Herzen kommende Willkommenskultur ist.

Gut 20 Seniorinnen und Senioren haben ebenfalls den Weg zur Karlsruher Straße gefunden. Bei Kaffee und Kuchen kommt man schnell miteinander ins Gespräch; gemeinsam wird überlegt, welches der angebotenen Gesellschaftsspiele zum Zuge kommen soll. Die Zeit vergeht wie im Fluge. Nach gut zwei Stunden in angenehmer Gesellschaft und von den Mitarbeiterinnen bestens umsorgt, begeben sich die beiden auf den Heimweg. Der Tag ist immer noch grau und das Wetter immer noch usselig. Ich hingegen bin gut gelaunt und habe wieder mal die Erfahrung gemacht: Man muss nur den inneren Schweinehund überwinden, sich von der Couch quälen und sich unter Menschen begeben – das hilft in aller Regel gegen Tristesse und Langeweile.

## Wie alles begann

Neugierig geworden und angetan von der Herzlichkeit des Ehepaars Schiedel möchte ich mehr erfahren über die beiden und ihre Motivation

für ihr soziales Engagement. Wenige Tage später treffe ich sie zu einem Gespräch – diesmal bei Kaffee und Brötchen. Was treibt sie um und wie haben sie zu den Maltesern gefunden, möchte ich wissen. Wolfgang Schiedel erzählt von seiner schweren Erkrankung, deretwegen er aus dem Dienst als Justizbeamter ausscheiden musste. In der langen Zeit der Rekonvales-



Beate und Wolfgang Schiedel im Einsatz

zenz reift bei ihm der Gedanke, etwas zurückzugeben an die Gemeinschaft aus tief empfundener Dankbarkeit für die Hilfe, die ihm von so vielen Seiten entgegengebracht wurde. Und so verstärkt er, kaum dass er seine Entlassungsurkunde in den Händen hält, das Team der „grünen Damen“ im Krankenhaus um einen „grünen Herrn“. Circa sieben Jahre macht er das und übernimmt zusätzlich in den letzten zwei Jahren bei der Arbeiterwohlfahrt (AWO) verwaltungsunterstützende Aufgaben in der Schuldnerberatung. Eines Tages liest er in der Zeitung von dem Projekt „Selbstbestimmt im Alter leben“, das gemeinsam von der Stadt Mülheim und den Maltesern ins Leben gerufen worden

ist. Die Idee gefällt Schiedel, er nimmt teil und knüpft in dieser Zeit enge Kontakte zu den Maltesern. Nach dem Ende der Maßnahme manifestiert er diese Verbindung und übernimmt, gemeinsam mit seiner Frau, den Besuchs- und Begleitdienst. Aber dann kommt Corona und bereitet ihrem Engagement ein jähes Ende. Doch auch jetzt bleiben sie nicht untätig; gedanklich feilen sie an weiteren Betreuungsangeboten.

## Und wie es weiterging

Und als die lähmende Zeit endlich vorbei ist, legen sie los: Zusätzlich zum Besuchs- und Begleitdienst installieren sie peu a peu das monatliche Spielecafé, einen regelmäßigen Kaffeeplatz und eine Frühstücksrunde. Aber damit nicht genug. Auch bei der Unterstützung von Obdachlosen und hilfsbedürftigen Menschen in Mülheim wirken sie tatkräftig mit.

Ich bin beeindruckt von so viel Kreativität und Begeisterung – und das alles ehrenamtlich! Ob sie denn nicht langsam mal kürzertreten wollten, frage ich zum Schluss. Immerhin seien sie ja beide im besten Rentenalter. „Ach was!“, antworten beide unisono, „es macht uns nach wie vor einen Riesenspaß, anderen Menschen eine Freude zu bereiten. Wir kriegen so viel Dankbarkeit zurück. Ans Aufhören ist nicht im Traum zu denken!“ Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, mehr über die vom Ehepaar Schiedel organisierten Angebote wissen möchten, rufen Sie sie an unter 0176 34603060 oder gehen Sie ins Internet unter

[www.malteser-muelheim.de](http://www.malteser-muelheim.de)

Text und Foto: GT

*“Lasst uns dankbar sein gegenüber Menschen, die uns glücklich machen.  
Sie sind liebenswerte Gärtner, die unsere Seele zum Blühen bringen“*

*Marcel Proust*

# Körper und Seele – zwei Freunde fürs Leben

Freundschaften sind wichtig. Die zwischen Körper und Seele ist symbiotisch. Stimmt der Austausch nicht, gibt es Probleme. Meistens ist die Diagnose nicht einfach. Häufig besteht die Angst vor einer Diagnose „Seelische Erkrankung“. Im Gegensatz zu einer körperlichen Erkrankung ist die seelische Erkrankung in unserer Gesellschaft noch immer ein Tabuthema. Während körperliche Erkrankungen mit messbaren Befunden zu belegen sind, ist dies bei seelischen Erkrankungen ungleich schwerer zu erfassen. Dies ist so problematisch, weil sie individuell empfunden und von ihren Auswirkungen her ebenso individuell erlebt werden. Gleichwohl kennen die Fachleute Instrumente zur Messung gesundheitsbezogener Lebensqualität.

## Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit definiert sich laut Weltgesundheitsorganisation als „Zustand, in dem eine Person sich so wohlfühlt, dass sie ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ Wichtig scheinen noch Lebenszufriedenheit, Selbstwertgefühl, Resilienz (Widerstandsfähigkeit), Hoffnung und Optimismus zu sein. Störungen der seelischen Gesundheit können vielschichtige Ursachen haben. Hierzu gehören unter anderem genetische Veranlagung, Belastungsfaktoren in der Biografie (schwere Verluste, psychische Störungen eines Elternteils), anhaltende Konflikte/Belastungen (Beziehungsprobleme, finanzielle Not, Arbeitslosigkeit) und anhaltender Stress.

## Angebote und Möglichkeiten in Mülheim

Psychosomatische Institutsambulanz, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Marienhospital, Mülheim, Telefon: 0208 305-42473; Mail: psychosomatik.ambulant@contilia.de  
Theodor Fliedner Stiftung, Fliedners Wallstraße, Beratung von Mensch zu Mensch, Telefon: 0800 40 30 222; Mail: info@fliedner.de

Gegenwärtig erleben wir, dass durch nationale gesellschaftliche Veränderungen sowie geopolitische Umbrüche eine zusätzliche Verunsicherung



Seelische Gesundheit verbessert die Lebensqualität

stattfindet. Die sich weiter entwickelnde Generationenfrage und die damit verbundene Singularisierung der Gesellschaft verstärken die Probleme. Diese bedürfen einer Lösung mittels ganzheitlicher Betrachtungsweise des Menschen.

## Thementag

Am 23. November 2024 fand im Gemeindehaus der Evangelischen Gemeinde Broich/Saarn der „Thementag Seelische Gesundheit“ statt. Gemeinsam mit dem „Netzwerk Seelische Gesundheit“ und zahlreichen Fachleuten verschiedener Organisationen sollten der Austausch gefördert, Tabus abgebaut und praktische Wege für mehr seelisches Wohlbefinden aufgezeigt werden.

Unter der Leitung von Jörg Marx von der Stabsstelle Sozialplanung der Stadt Mülheim an der Ruhr gestaltete sich der Tag für die über 50 Teilnehmer professionell. Pfarrer Christoph Pfeiffer fand als Hausherr zur Begrüßung ausgewogen kritische Worte

zum kirchlichen Umgang mit dem Tabuthema „Seelische Gesundheit“. Eine gut strukturierte, umfassende Einführung in das Thema erfolgte durch die Chefärztin der Klinik für Psychosomatische Medizin am Marienhospital, Frau Dr. Natali Kirstein. Sie machte die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele deutlich und wies auf das Angebot der Klinik für ein ambulantes Beratungsgespräch hin.

Weiterhin wurden im Rahmen des Thementages für alle Generationen eine Reihe interaktiver Workshops, die verschiedene Ansätze zur Förderung der seelischen Gesundheit aufgriffen, angeboten. In geschützten Räumen bestand die Gelegenheit, Entspannungsmethoden zu erlernen, sich mit Selbstfürsorge für pflegende Angehörige auseinanderzusetzen oder den Aufbau von Selbstwert und Resilienz zu entdecken. Weitere Workshops beschäftigten sich mit einem achtsamen Umgang mit Medien, Trauerbewältigung und den Herausforderungen der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz. Die Workshops wurden praxisnah gestaltet und ermöglichten den Austausch mit erfahrener Begleitung. Gerät die seelische Gesundheit aus dem Gleichgewicht, ist in jedem Fall zielführend, eigeninitiativ zu werden. Das fällt oft schwer. Dabei kann es hilfreich sein, Hinweise aus dem sozialen Umfeld ernst zu nehmen. Fazit: Eine vielseitige Veranstaltung, die die mentale Gesundheit von Menschen aller Generationen in den Mittelpunkt gestellt und informative Hilfen vorgestellt hat.

VE und MA /Foto: Freepik

# Selbst handeln, statt zuzusehen“

Über die Bürgerstiftung Mülheim an der Ruhr

Selbst handeln statt zuzusehen ist das Motto der Bürgerstiftung Mülheim an der Ruhr, einer Initiative für Gemeinsinn. Um mehr über diese Einrichtung zu erfahren, habe ich mich mit der Vorstandsvorsitzenden dieser Stiftung, Rechtsanwältin Bettina Gosten, ausführlich unterhalten.

## Stiftungszweck

Die Bürgerstiftung wurde vor über zwanzig Jahren gegründet. Die Initiative zur Gründung ging vom ehemaligen Oberbürgermeister Jens Baganz aus. Er fand für dieses Projekt zehn verantwortungsbewusste Menschen, die bereit waren, sich finanziell und ideell für die hier wohnenden Menschen einzusetzen. Stiftungszweck ist die Förderung vieler Bereiche unserer Stadt, beispielsweise Kultur und Umwelt, Kinder- und Familienfreundlichkeit sowie Sport, Theater oder Tanz. Dieses Engagement wird als dringend notwendig erachtet. Denn nicht alle wichtigen Bedürfnisse können von staatlicher Seite erfüllt werden. Häufig fehlt es an einer rechtlichen Grundlage oder es ist einfach nicht genügend Geld in den öffentlichen Kassen. Um dennoch etwas für Mülheim erreichen zu können, will die Bürgerstiftung die Menschen in unserer Stadt anregen, Mitverantwortung zu übernehmen und konkrete Projekte zu unterstützen.

## Projekte

In den vergangenen Jahren hat die Bürgerstiftung etliche Projekte entwickelt, zum Beispiel:

### „Ein Feuerwerk für die Kunst“

Während der Pandemie wurden gemeinsam mit dem Kulturbereich der Stadt Spenden gesammelt, um die beeinträchtigten Künstlerinnen und Künstler zu unterstützen. Anstatt



Böller zu kaufen, wurde den Bürgern und Bürgerinnen empfohlen, Geld für die Kunst zu spenden.

### „Flotte Flosse“

Schwimmunterricht an Grundschulen.

### „Schwimm mit“

Schwimmunterricht an weiterführenden Schulen. Für beide Projekte konnten durch Spendenunterstützungen Übungsleiter beschäftigt werden.

### „LEAF-Festival“ (Languages, Education, Arts, Friendship)

Der kulturelle Austausch zwischen Menschen verschiedener Herkunft soll gefördert und jungen Menschen so Gelegenheit gegeben werden, ihr künstlerisches Talent zu zeigen.

### „Witthausbusch“

Der Erhalt dieser Naturidylle war in den letzten Jahren aufgrund von Sparmaßnahmen gefährdet. Durch Sponsorenhilfe konnte dafür gesorgt werden, dass die Finanzierung des Wildtiergeheges bis 2029 gesichert ist. Auf Initiative der Bürgerstiftung wurde der „Verein der Freunde des Wildtiergeheges Witthausbusch e.V.“ gegründet.

### „Unterstützung für das Frauenhaus Mülheim“

Unter anderem soll die Anschaffung von Schulausstattungen wie Tornister für die im Frauenhaus lebenden Kinder ermöglicht werden. Die Kinder sollen durch die Nutzung gebrauchter Artikel nicht bloßgestellt werden.

### „Preisverleihung“

Jedes Jahr werden junge Mülheimer Menschen für herausragende und vorbildliche Leistungen in den vier Kategorien Geistes- und Naturwissenschaften, soziales Engagement und Zivilcourage ausgezeichnet. Im Laufe eines Jahres können alle Mülheimer Bürgerinnen und Bürger, Schulen, Vereine oder öffentliche Einrichtungen der Bürgerstiftung Vorschläge für geeignete Personen unterbreiten. Den ausgewählten Preisträgerinnen und Preisträgern werden in einem festlichen Rahmen Geldpreise von jeweils 3.000 Euro überreicht.

Die nächste Verleihung der Anerkennungen findet am 8. April 2025 im Aquatorium der RWW-Ruhrwasserwerke statt. Wer junge herausragende Menschen für die Preisverleihung im Jahr 2026 vorschlagen möchte, kann sich direkt an die Bürgerstiftung wenden unter der Internet-Adresse: [www.buergerstiftung-muelheim.de](http://www.buergerstiftung-muelheim.de)

## Mitwirkung durch Spenden

Der Bürgerstiftung ist es wichtig, dass ihre Projekte für die Mülheimer Bürgerinnen und Bürger umgesetzt werden. Um dies erreichen zu können, ist die Bürgerstiftung auf die Hilfe der Mülheimer Menschen durch finanzielle Spenden angewiesen.

Das Spendenkonto hat die Bezeichnung Bürgerstiftung Mülheim an der Ruhr, Nationalbank Essen, IBAN DE63 3602 0030 0000 6060 30

ERA

# Deutschland, einig Vaterland?

Was aus dem Glück der Wiedervereinigung von 1990 geworden ist

„Blühende Landschaften“ - mit diesem Schlagwort skizzierte der damalige Bundeskanzler Helmut Kohl im ersten gesamtdeutschen Bundestagswahlkampf von 1990 eine optimistische Perspektive für die wirtschaftliche Zukunft der neuen Bundesländer. Was ist aus diesem Versprechen geworden?

Mehr als 30 Jahre später scheint die Gleichwertigkeit der Lebensverhältnisse, wie sie im Grundgesetz steht, weitgehend erreicht. Mit dem Solidaritätszuschlag und anderen Transferleistungen sind gigantische Summen in die Wirtschafts- und Infrastrukturförderung und in die Renten- und Sozialsysteme nach Ostdeutschland geflossen. Die heruntergekommenen Innenstädte wurden generalsaniert, der Braunkohlegeruch verflieg, die Flüsse sind wieder sauber. Ist man heute im Ruhrgebiet unterwegs, sind Infrastruktur und öffentliche Gebäude in einem deutlich desolateren Zustand. Zwar gibt es nach wie vor wirtschaftliche Unterschiede zwischen den alten und den neuen Bundesländern, und im Osten sind die Einkommen etwas niedriger. Aber Armut gibt es in Ost wie in West, und sie betrifft viele Menschen im Westen vielleicht noch stärker, denn Mieten und Lebenshaltungskosten sind in den neuen Bundesländern vielerorts deutlich geringer. Den Menschen im Osten geht es also inzwischen wirtschaftlich relativ gut. Und doch sind große Teile der Bevölkerung unzufrieden und schimpfen auf die „Wessies“. Wie ist das möglich?

## Was ist da nur passiert?

In das anfängliche Glücksgefühl der Ostdeutschen über den Untergang der DDR und die Wiedervereinigung mit Westdeutschland mischten sich schon bald Sorgen, wie es weiter gehen würde. Die marode Planwirtschaft der DDR brach nach der Wende großenteils zusammen oder musste

abgewickelt werden. Arbeitsplätze gingen verloren oder veränderten sich radikal, hunderttausende vor allem gut ausgebildeter, junger Menschen verließen ihre Heimat, um im Westen eine Arbeit und ihr Glück zu finden. Nichts blieb mehr, wie es war. Von einem Tag auf den anderen war alles, was zuvor als richtig galt, plötzlich falsch.



Endlich frei! Ost-Berliner überwinden im November 1989 die Mauer, nachdem die Grenzen durch das DDR-Regime überraschend geöffnet worden waren

## „So schlecht war es in der DDR doch gar nicht“

Spricht man heute mit Ostdeutschen über die Vergangenheit in der DDR, scheint die Erinnerung an Diktatur und Mangelwirtschaft zunehmend zu verblassen. Da ist die Sprache von der tollen Gemeinschaft, in der man sich gegenseitig unterstützte und sich aufeinander verlassen konnte. „Es war doch nicht alles schlecht in der DDR“, sagen sie. Viele junge Menschen, die diese Zeit selber gar nicht erlebt haben, machen sich die Geschichten ihrer Eltern zu eigen. Aber als die Mauer fiel, konnten es die meisten kaum erwarten, das alte Leben loszuwerden und mit einer starken D-Mark in der Tasche das neue Westleben zu beginnen. Vergessen scheinen heute die heruntergekommenen Dörfer und Städte, das fast vollständige Fehlen einer Telefoninfrastruktur oder die vergiftete Umwelt. Vergessen auch, dass die DDR ein Unrechtsstaat war.

## Woher kommt nur diese Wut?

Die für viele Menschen teilweise traumatischen und existenzbedrohenden Erfahrungen nach der Wende wirken bis heute nach. Unverständnis, Arroganz und Ignoranz vieler Westdeutscher über ihre ostdeutschen Landsleute verstärken eine wachsende, ablehnende Haltung in großen Teilen der Bevölkerung der ehemaligen DDR.

Laut Deutschland-Monitor der Kommission „30 Jahre Friedliche Revolution und Deutsche Einheit“ fühlten sich im Jahr 2020 rund 66 Prozent der ostdeutschen Bevölkerung wie „Bürger zweiter Klasse“. Nicht nur aus der rechtsradikalen Ecke wird sogar von einer „Kolonisierung“ Ostdeutschlands durch den Westen gesprochen. Man identifiziert sich zunehmend als Ostdeutsch, nicht als Deutsch.

Der in Ost-Berlin aufgewachsene Historiker Ilko-Sascha Kowalczuk spricht davon, dass viele Ostdeutsche die Mühsal der Kompromissfindung in der repräsentativen Demokratie nicht verstanden hätten. Das Verhältnis zu Staat und Politik bliebe unreif, fordernd und dauerenttäuscht. „Man hübscht sich die Vergangenheit mit Geschichtslügen auf, ..., ergeht sich in Gekränktheit, Selbstmitleid und Ostalgie“, so Kowalczuk.

## WIR müssen was tun!

Um mit der Journalistin Jessy Wellmer zu sprechen: Es kann nicht sein, dass sich viele in Ostdeutschland voller Selbstmitleid zurückziehen und den Wessis die Schuld für alles vermeintlich erlittene Unrecht geben. Und genauso falsch sind das Überlegenheitsgefühl, die Klischees und das Desinteresse vieler Westdeutscher gegenüber den Ossies: „Da müssen wir raus“.

Lesetipp:

Jessy Wellmer,

„Die neue Entfremdung“

Ines Geipel, „Fabelland

EMO/ Foto Klaus Lehnartz/

Bundesregierung

## Wer schmatzt denn da im Garten?

Der Frühling kommt und die Gartenarbeit ruft. Ich habe den ganzen Nachmittag eifrig gegraben, geschnitten und gepflanzt. Zur Entspannung sitze ich auf der Bank, es ist schon ein wenig dämmerig und für städtische Verhältnisse relativ ruhig. Da höre ich plötzlich ein lautes Schmatzen. Ich schaue mich verwundert um und entdecke unter der Hecke einen Igel. Da ich mich nicht bewege, kommt er auf die Wiese, schnüffelt im Gras und verschwindet wieder in der Hecke. Ich bin sehr erfreut über diesen Gartenmitbewohner.

Damit er auch bleibt, informiere ich mich über den Igel. Ich dachte, Igel fressen unter anderem Schnecken, tun sie aber leider meistens nicht. Sie fressen lieber Laufkäfer, Larven, Asseln oder Würmer und beim Fallobst holen sie nur die Würmer raus, den Rest verschmähen sie. Da sie nachtaktiv sind, kommen sie erst in der Dämmerung aus ihrem Unterschlupf. Ihre Ohren und Nasen sind ihre wichtigsten Orientierungsorgane. Mit ihren Barthaaren ertasten sie Hindernisse, da ihre Augen relativ schwach sind. Igel legen in der Nacht mehrere Kilometer auf ihrer Nahrungssuche zurück, doch durch ihren recht guten Orientierungssinn können sie ihre Schlafplätze gut in der Dunkelheit wiederfinden. Sie verstecken sich am liebsten unter

Hecken, dichtem Gebüsch oder unter Laubhaufen und bleiben, solange sie genug Nahrung finden. Sobald der Igel leichte Erschütterungen am Boden mit seinen empfindlichen Fußsohlen spürt, zieht er den Kopf ein und bei Gefahr richtet er seine Stacheln auf. Bei einem erwachsenen



Igel zählen zu den gefährdeten Arten

Tier sind es bis zu 8000 Stachel. Sie sind drei Zentimeter lang, innen hohl und dadurch biegsam, aber sehr stabil. Das blitzschnelle Einrollen wird ermöglicht durch die starke Rückenmuskulatur. Das schützt den Igel jedoch nicht vor allen Feinden. So sind Greifvögel und Dachse in der Lage, die Stachelkugel zu öffnen. Igel sind Einzelgänger und nur im Sommer zur Paarungszeit macht sich das Männchen auf die Suche nach einer Partnerin.

Nach ungefähr sechs Wochen bringt das Weibchen meistens vier Junge zur Welt. Bei der Geburt sind die Stacheln noch in der Haut, damit die Mutter sich nicht verletzt. Für die Versorgung der Jungen ist das Weibchen allein zuständig und säugt die Jungen circa sechs Wochen. Danach

gehen sie allein auf Nahrungssuche und machen sich selbstständig. Bis zum Spätherbst fressen sie sich eine Speckschicht an und sollten dann bis zu 1200 Gramm wiegen, Jungtiere bis zu 600 Gramm. Sie bauen sich ein Winterschlafnest und rollen sich ein. Der Stoffwechsel der Tiere wird stark heruntergefahren, ihr Herz schlägt nur noch achtmal statt 180 mal in der Minute und die Körpertemperatur gleicht sich ein wenig der Außentemperatur an. Ihre Fettreserven sorgen dafür, dass sie gut durch den Winter kommen.

Um im Frühjahr wieder aufzuwachen, helfen ihnen spezielle braune Fettreserven, die sich sehr schnell in Energie umwandeln lassen. In den fünf Monaten Winterschlaf haben sie gut ein Drittel ihres Körpergewichts verloren. Nun, im Frühjahr, geht es wieder auf Futtersuche und wenn wir Glück haben, bleibt der kleine Stachelfreund diesen Sommer in unserem Garten.

TI/ Foto: Reith-Witowski

## „Handbuch Pflege“: Lotse durch Leistungen und Anträge

Das Pflegeunterstützungs- und Entlastungsgesetz bringt viele Verbesserungen für Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen. Damit sie bei der Organisation der Pflege den Überblick behalten, beschreibt das „Handbuch Pflege“ der Verbraucherzentrale alle aktuellen Neuerungen, auch die Finanzierung, die ab

Juli 2025 Kurzzeit- und Verhinderungspflege erleichtert. Neben Erläuterungen zum Antrag bei der Pflegekasse und zur Vorbereitung auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst finden sich im Handbuch Anträge, Musterschreiben, Checklisten und Formulierungshilfen.

Die aktualisierte Auflage des Ratgebers kostet 18 Euro.

Dieses Buch ist eine Empfehlung der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen).

Zu bestellen:

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)  
oder telefonisch unter  
0211 91 380-155

# Farben meines Lebens – Heute ist mir mal nach lila!

Farben bestimmen das Leben. Sie sind Ausdruck unserer Stimmung und umgekehrt beeinflussen sie unsere Stimmung. Zu jeder Farbe gibt es eine umfangreiche Philosophie.



Lila soll beruhigen und inspirieren

In der Nachkriegszeit, als ich geboren wurde, waren zwei Farben von vornherein besetzt: rosa für Mädchen und blau für Jungs. Ich habe keine Ahnung, in welcher Farbe ich als Baby gekleidet war. Hatten meine Eltern damals, als jede Mark in den Aufbau des Trümmergrundstückes ging, Geld übrig für ein spezielles Mädchenoutfit in rosa? Ich glaube nicht. Ein Blick in mein Fotoalbum

aus dieser Zeit zeigt neben dem typischen Bild auf einem Fell ausschließlich Fotos in schwarz-weiß.

Wenn ich als Kind nach meiner Lieblingsfarbe gefragt wurde, so war das grün. Das mündete darin, dass ich unter anderem einen grünen Roller und einen grünen Puppenwagen hatte. Kleidung in grün hatte ich keine. Das passte nach damaliger Vorstellung nicht zu meinen blauen Augen. Ich erinnere mich aber noch, dass

ich von meiner Patentante, die in München wohnte, einen Mantel geschenkt bekommen hatte: einen Lodenmantel in pink mit silberfarbenen Wappenknöpfen. Im Ruhrgebiet nicht die angesagteste Bekleidung für eine Grundschülerin. Gefallen hat mir ein bunter Sommerrock, an dem jedes Jahr der Saum herausgelassen wurde - wachstumsbedingt. Irgendwann war kein Saum mehr vorhanden - bunter

Rock ade.

Im Laufe meines Lebens durchlief ich die unterschiedlichsten Farbphasen: rot war dabei, hätte es rote Brautkleider gegeben, wäre ich dabei gewesen. Türkis und gelb folgten. Und dann ganz lange ganz viel schwarz. Schwarz macht schlank!!! In einem späteren Lebensabschnitt war dann pink angesagt, und zwar von Kopf bis Fuß - mit allen Accessoires. Während einer Erkrankung verspürte ich einige Zeit die Lust auf grüne Bekleidung. Das Grün der Natur gab mir die Kraft zur Heilung.

Letztens sprachen wir über die Farbe Lila. „Lila hebt.“, sagte man früher. Was auch immer. Die Stimmung? Jede Farbe hat ihre eigene Philosophie - siehe oben. Und dann ist da noch die Farbe beige. Beige ist die Farbe des Herbstes des Lebens, sozusagen des Alters. Warum auch immer. Beige ist keine Farbe. Sie ist eher ein Zustand der Unsichtbarkeit. Typisch fürs Alter? Nein, das muss nicht sein. Der Herbst ist bunt mit vielen leuchtenden Farben. Auch das Alter ist bunt. Man muss es nur farbig leben. Übrigens: Heute war mir mal nach lila. VE/Foto: Pixabay

## Aus dem Seniorenbeirat

Unter anderem berichteten Jörg Marx, Sozialplaner der Stadt Mülheim, und Ragnild Geck von der Seniorenberatung, dass die Senioren- und Wohnberatungsstelle der Stadt Mülheim ab Januar 2025 an alle Bürger und Bürgerinnen zum 80. Geburtstag eine Glückwunschkarte verschicken wird. Diese wird mit einer anonymisierten Rücksendekarte versehen sein. Damit kann dann Kontakt

mit der Senioren- und Wohnberatungsstelle aufgenommen und ein Gesprächstermin vereinbart werden. Ziel dieser Aktion ist es, gemeinsam mit der AG Seelische Gesundheit mit dem Angebot von Hausbesuchen einen Beitrag zur Vermeidung von Einsamkeit im Alter zu leisten. Die Senioren- und Wohnberatungsstelle der Stadt stellte ihren Jahresbericht vor. Aufgabe der Beratungs-

stelle ist es, mit ihrem Beratungsangebot Senioren so lange wie möglich ein eigenständiges und selbstbestimmtes Wohnen zu ermöglichen. Die Einzelfallhilfe nimmt die gesamte Lebenssituation sowie die Hilfe zur Selbsthilfe in den Blick unter Einbeziehung aller sozialen Netzwerke. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos und richtet sich an alle Senioren und deren Angehörige. TI

Kontakt: Ragnild Geck, Sozialamt der Stadt Mülheim, Ruhrstraße 1 in der vierten Etage, ein Aufzug ist vorhanden.

Telefon 0208 455 5007  
E-Mail  
ragnild.geck.muelheim-ruhr.de  
oder auch

Holger Förster,  
Telefon 0208 455 5059 und  
Holly Uhlendorff,  
Telefon 0208 455 5058

# Ein Nachmittag mit Oma, Mia und KI

Neulich erzählte mir meine Bekannte Rita, dass sie mit ihrer Enkelin Mia einen großartigen Nachmittag verbracht hat. Nachdem schon das ein oder andere Spiel gespielt war, kam Rita auf die Idee, zusammen mit Mia etwas mit künstlicher Intelligenz (KI) auszuprobieren. Sie öffneten den PC und weiter den Browser mit dem KI-Assistenten. Auf dieser Seite kann in ein Feld eingegeben werden, woran man gerade interessiert ist. Die KI sucht dann überall im Internet in Datenbanken, was zu diesem Thema zu finden ist. Also wurde überlegt, welche Aufgabe soll die KI für uns lösen. Mia las als Grundschülerin gerne Geschichten, deshalb, fand sie, wäre es schön, eine Geschichte zu erfinden. Nun bat Rita Mia anzugeben, was sie sich vorstellt, wer die Hauptfigur sein soll, was diese besonderes kann und was ihr passiert. Mia überlegt kurz: „Da gibt es ein Mädchen namens Sophie, das in dem Dorf Grünwald lebt, mit Pflanzen sprechen kann und deren wundersame Kräfte zu nutzen weiß, als die Dorfbewohner von einer Krankheit geplagt werden.“ Rita freute die Idee von ihrer Enkelin und gab „Erstelle mir eine Geschichte mit folgendem Inhalt ...“ in das dafür vorgesehene Feld ein. Beide überprüften, ob alles berücksichtigt war und dann wurde auf „Senden“ geklickt. Nach einem kurzen Moment konnten sie zusehen, wie eine halbe Seite Text auf dem Bildschirm

entstand. Mia war aufgeregt, aber auch Rita fand es spannend, welche Geschichte daraus entwickelt worden war. Sie lasen den gut ausgearbeiteten



Text, der von Sophie erzählte, wie sie mit Hilfe der Pflanzen die Dorfbewohner bei einer Epidemie vor schlimmen Folgen bewahrte. Mia war sehr mit sich zufrieden, dass sie diese kurze Geschichte mit ihren Vorgaben mitgestaltet hatte und die Geschichte ganz in ihrem Sinne gut ausging. Aber, das war noch nicht alles. Rita wollte die Geschichte noch illustriert sehen. Die KI bekam die Aufgabe, ein Bild dazu zu generieren. Auch das funktionierte gut. Text und Bild wurden auf ein Blatt gedruckt und

erhielten als Titel „Wie Sophie den Dorfbewohnern half“.

Mia war jetzt so Feuer und Flamme, dass sie gleich die nächste Geschichte entwerfen wollte. Rita unterstützte das gerne, weil sie sah, dass Mia jede Menge Fantasie aufbrachte, die KI zu fordern und viel Spaß am Lesen ihrer Geschichten hatte. Schließlich entstand ein dünnes Heft mit fünf Geschichten und Bildern mit dem Titel: „Mias Geschichten“. Mia strahlte. „Besseres“, sagte Rita zu mir, „kann ich mir als Ergebnis eines Nachmittages mit der Enkelin nicht wünschen. KI kann Spaß machen. Man muss es einfach mal ausprobieren.“

Es gibt mittlerweile diverse Möglichkeiten, KI für die unterschiedlichsten Bereiche zu nutzen. Schon bekannter unter den angebotenen Apps ist Chat GPT, die ist in den App-Stores herunterladbar. Oder der Copilot von Microsoft, der zum Beispiel über den Browser Edge aufgerufen werden kann.

Die BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.) hat die informative Broschüre „KI im Alltag älterer Menschen“ neu aufgelegt, auf die wir bereits in der Ausgabe 132 auf Seite 8 im Artikel „Mein Handy spricht mit mir“ hingewiesen haben. Dort werden die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten besonders für Ältere dargestellt. Ein Blick in die Broschüre lohnt sich.

Text und Foto: FAM

## Eine Frage an unsere Leserinnen und Leser

Die Redaktion erreichte ein Leserbrief aus Lünen:

„Guten Morgen an alle über 59... , im Oktober habe ich mit meiner Freundin aus Neuss das Café Kaufbar besucht und Ihre Senioren Zeitschrift entdeckt und mitgenommen... Ihre Beiträge gefallen mir sehr gut! ...“ steht da - gekürzt - zu lesen.

Für uns in der Redaktion ist es sehr wichtig zu erfahren, was unsere Leserschaft über die Zeitung denkt, sei es ein Lob oder auch Kritik.

In dem oben genannten Fall bedanken wir uns für die positive Beurteilung aus Lünen.

Dass Alt? na und! nicht nur in Mülheim an der Ruhr gelesen wird, das wissen wir in wenigen Fällen. Aber wo die Zeitung in Papierform oder im Internet auch andernorts auf Interesse stößt, das wüssten wir gerne. Deshalb würden wir uns freuen, wenn Sie uns schreiben, in welcher Stadt oder Region Sie unsere Seniorenzeitung

lesen. Wir sind gespannt, von wo überall uns Post erreicht.

Per Brief an:

Redaktion Alt? na und!  
Stadt Mülheim an der Ruhr - Netzwerk der Generationen  
c/o Schul- und Stadtbibliothek Speldorf  
Frühlingstraße 35  
45478 Mülheim an der Ruhr  
oder per Mail an:  
redaktion@altnaund-mh

## Die Schmökertube - Was ist das?

Die Schmökertube ist ein Bücher-Antiquariat, in dem lesefreudige Erwachsene, Jugendliche und Kinder gebrauchte, gut erhaltene Bücher aus einem breiten Sortiment zu günstigen Preisen erstehen können. Darüber hinaus ist allen Literaturfreunden Gelegenheit gegeben, nach Raritäten Ausschau zu halten, die es im Buchhandel nicht mehr gibt. Ein Mitarbeiter erklärt: „Es gibt zum Beispiel mehrere Regale mit Büchern, Spielen und Puzzlespielen für die Kleinen, das neue Kunstregal mit vielen Buchgeschenken, speziell zum Expressionismus und zum Impressionismus, sowie die neue, sehr große Bücherwand mit Krimis: „Unser großer Renner.“ Das Bücher-Antiquariat ist eine Einrichtung des Fördervereins Freundeskreis der Stadtbibliothek Mülheim



Spannung pur im Krimiregal

an der Ruhr e. V. Es wird ausschließlich von ehrenamtlichen Mitarbeitenden geführt. Sie leisten mit bürgerschaftlichem Engagement einen Beitrag zur Bildungsarbeit. Mit den

Verkaufserlösen aus den Bücherspenden unterstützt der Freundeskreis die Stadtbibliothek bei der Anschaffung aktueller Medien und bei der Realisierung neuer Projekte, die aus ihrem laufenden Etat nicht finanziert werden können. Eine echte Bereicherung!

Besucherinnen und Besucher finden die Schmökertube im MedienHaus (über den Seiteneingang Wallstraße), Synagogenplatz 3, 45468 Mülheim, Telefon 0208 45304175 oder 5948181 (jeweils Anrufbeantworter), geöffnet: Donnerstag und Freitag 14 - 18 Uhr, Samstag 10 - 13.30 Uhr. Am 1. und 3. Samstag im Monat, 10 - 13 Uhr, findet ein Büchermarkt als Garagenverkauf direkt neben dem Eingang zur Schmökertube statt.

Text/ Foto: AD

## Im Januar besuchte der Oberbürgermeister unserer Stadt, Marc Buchholz, die Redaktion von Alt? na und! Buchholz ist Schirmherr unserer Zeitung

Beim Besuch des OB kamen folgende Themen zur Sprache:

Grundsteuer 2025: Die Umsetzung des Verfassungsgerichtsurteils zur Grundsteuer führt in 2025 in vielen Kommunen zu einer Anpassung des Hebesatzes. Mülheim - bis dahin mit 890 Hebesätzen eine der Kommunen mit der höchsten Grundsteuer in Deutschland - verzichtete wegen großer Zweifel an der Rechtssicherheit auf die vom Land vorgesehenen differenzierten Hebesätze für Wohn- und Gewerbegrundstücke und blieb im laufenden Haushalt bei dem alten Hebesatz für alle Grundstücke. Die Stadt hat zu Fragen rund um die Grundsteuer eine Hotline eingerichtet: Telefon 455-2000 von 9 bis 18 Uhr.

Senioren Ausflug: Im vergangenen September wurde von der Stadt Mülheim erstmalig nach Corona wieder ein Ausflug für Senioren mit zahlreichen Teilnehmern durchgeführt. Auch in diesem Jahr plant die Seniorenberatung der Stadt erneut einen

Ausflug. Termin und Ort stehen noch nicht fest. Die Stadt wird entsprechend informieren.

Vallourec-Gelände: Die Abbrucharbeiten auf dem ehemaligen Vallourec-Gelände haben begonnen. Auf dem Gelände werden verschiedene Unternehmen angesiedelt. Es sollen um die 1.000 neue Arbeitsplätze entstehen.

Digitalisierung der Verwaltung: Dienstleistungen beim Bürgeramt der Stadt können nur nach vorheriger Terminvereinbarung wahrgenommen werden. Termine zum Beispiel für die Verlängerung des Personalausweises werden nach aktuellem Wissensstand der Redaktion nur online vergeben. Weder eine telefonische Vereinbarung eines Termins noch eine persönliche Vorsprache sind dort möglich. Die Redaktion von Alt? na und! bemängelt, dass dadurch Menschen, die - aus welchen Gründen auch immer - über keinen Online-Zugang verfügen und keine Unterstützung in ihrem



Marc Buchholz im Gespräch mit der Redaktion von Alt? na und?

Umfeld haben, von den Dienstleistungen der Stadt ausgeschlossen würden. Der OB nimmt dieses Thema mit und sichert der Redaktion Rückmeldung über eventuelle Alternativen für eine Terminvereinbarung zu. Eine ausführliche Information darüber wird es in der nächsten Ausgabe von Alt? na und! geben.

Emo, Foto FAM

## Was Sie schon immer über das Makroscope wissen wollten

Was ist das Makroscope? Diesen Begriff haben vermutlich viele unserer Leserinnen und Leser schon mal gehört oder gelesen, konnten jedoch bisher nicht viel damit anfangen. Als Oberbegriff könnte man es als soziokulturelles Kunsthhaus bezeichnen mit einer Vielzahl unterschiedlicher Nutzungsformen.

### Zur Geschichte

Klaus Urbons, ein anerkannter Fotograf, der sich intensiv mit Druckgrafik beschäftigt, besaß eine stattliche Sammlung von historischen Kopiergeräten. Für deren Präsentationsuchte er einen geeigneten Ausstellungsrahmen. Er fand ihn in einem recht heruntergekommenen Gebäude an der Friedrich-Ebert-Straße 48, dem ehemaligen Wohn- und Geschäftshaus der Firma Prüßmann. Im Jahr 2008



Kopierer aus den Anfängen des Kopierzeitalters

verlegte er sein Museum für Fotokopie, das er seit 1985 an einem anderen Standort aufgebaut hatte, in den angemieteten, renovierten Anbau dieses Gebäudes. Es entwickelte sich in den Folgejahren ein Zentrum für Kunst und Technik. Künstler, Freunde und Förderer schlossen sich zusammen und gründeten 2013 das Makroscope e.V. Zum Gründungsteam gehörten

Jan Ehlen, Gabriele Klages, Jerry Krüger und Initiator Klaus Urbons.

### Die weitere Entwicklung bis heute

Künstler zogen ins Makro ein und Ateliers entstanden. Sie brachten Ideen mit und es entstanden unterschiedliche Formate der Präsentation. Erste Ausstellungen wurden eröffnet und mitten in der Mülheimer Innenstadt entwickelten sich Kunst und Kulturinitiativen. 2018 hatte der Verein 180 Mitglieder und genügend finanzielle Mittel, um das Haus zu erwerben. Im einhundertzwanzig Jahre alten Gebäude gab es einen hohen Renovierungs- und Erneuerungsbedarf. Unter den Mitgliedern befanden sich handwerklich begabte Menschen, die mit Eigeninitiative viele der notwendigen Arbeiten selbst übernehmen konnten. Inzwischen bildet das Museum für Fotokopie im Erdgeschoß einen Mittelpunkt. Neben den Geräten beherbergt es heute eine internationale Sammlung zur Geschichte, Technik und Kunst der Kopie. Darüber hinaus gibt es einen Seminarraum mit kleiner Bibliothek, eine Druckwerkstatt, ein Fotolabor und im Keller einen Probenraum für Bands.

Kunstschaffenden können sechs Ateliers angeboten werden. Eine Etage wurde an das Theater an der Ruhr vermietet. Interessierte Personen und Gruppen, die Ideen umsetzen wollen, können sich jederzeit mit dem Makroscope in Verbindung setzen. Einmal im Monat gibt es ein Aktiventreffen. Dieses Treffen ist eine erste Anlaufstelle für jene, die im Makro etwas veranstalten oder neue Ideen einbringen wollen. Termine zu diesem

Treffen sind zu erfahren unter [info@makroscope.eu](mailto:info@makroscope.eu)

### Das Konzept

Dieses etwas andere Kunsthhaus ist



Klaus Urbons

nicht hierarchisch organisiert. Bisher arbeitet ein Hauptamtlicher im Haus. Den Vorstand bilden Ehrenamtliche und einige freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Jeder Künstler, der ein Projekt gestalten will, muss sich selbst aktiv um seine Projektförderung bemühen. Es gibt keine feste kommunale oder landesweite Förderung. Der Verein profitiert davon, Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft soziokultureller Zentren zu sein.

### Interessiert?

Das Makroscope will eine Nische für kunstinteressierte Bürger und Bürgerinnen sein. Donnerstags wird das Ladenlokal von 10 bis 18 Uhr zum Café. Eine gute Möglichkeit, in ungezwungener Atmosphäre Erfahrungen im Kunsthhaus an der Friedrich-Ebert-Straße 48. zu sammeln.

CMJ/Foto: FAM

### Rätsellösungen

**Gelo:** Im Text sind 20 „Ei“ oder „Eier“ versteckt  
**Bilderrätsel:** Dieses Stück der Berliner Mauer ist in der Mütze zu finden  
**Silberrätsel:**  
**Lösungswörter:** Wunschkonzert, Ostpreußen, Werra, Ostinato, Reichenau, Tachometer, Erstaufführung, Verdi,  
 Enzian, Regenschirm, Schmetterling, Anzug, Gläser, Nickerchen  
**Lösungssatz:** Wo Worte versagen, spricht die Musik.

# Was bewegte die Jugend im Jahr 2024

Die Jugend steht vor großen Herausforderungen. Die 19. Shell Jugendstudie 2024 zeigt, wie junge Menschen in Deutschland mit diesen umgehen. Krieg in Europa, Klimawandel, soziale Spaltungen - all das belastet sie. Gleichzeitig kann von Resignation keine Rede sein. Die Studie gibt einen aktuellen Einblick in die Ängste und Hoffnungen der 12- bis 25-Jährigen.

## Die wichtigsten Sorgen der Jugend

Die größten Ängste der Jugendlichen drehen sich um Krieg und wirtschaftliche Unsicherheit. 81 % fürchten einen Krieg in Europa, 67 % sorgen sich um Armut. Trotz des Aufflammens anderer globaler Krisen bleibt der Klimawandel für 63% wichtiges Thema. Anzumerken ist, dass soziale Hintergründe dabei eine maßgebliche Rolle spielen. Höher gebildete Jugendliche sorgen sich stärker um den Klimaschutz, während wirtschaftliche Ängste bei Jugendlichen mit niedrigerem Bildungsgrad überwiegen.

## Stärkere Politisierung

Ein Wandel zeigt sich beim politischen Interesse: 55 % der Jugend-

lichen sind politisch interessiert, fast doppelt so viele wie noch vor 20 Jahren.

Besonders bemerkenswert ist die gestiegene Bereitschaft, sich politisch zu engagieren – inzwischen sind 37 % dazu bereit. Politische Themen wie Klimaschutz oder gesellschaftlicher Zusammenhalt stehen bei vielen hoch im Kurs.



Bereits seit 1953 erfragt die Shell Jugendstudie gesellschaftliche Trends

## Familie und Freundschaften bleiben wichtig

Auch wenn die Welt unübersichtlich wird, eines bleibt konstant: Familie, Freundschaften und stabile Beziehungen stehen für junge Menschen an erster Stelle. Über 90 % nennen dies

als wichtigste Lebensziele. Gleichzeitig wird ein sicherer Arbeitsplatz immer bedeutsamer, was zeigt, wie sehr das Bedürfnis nach Stabilität in unsicheren Zeiten wächst.

## Bildung als Schlüssel

Bildung bleibt der entscheidende Faktor für die Zukunft der Jugend. Gymnasien gewinnen weiter an Bedeutung, während Hauptschulen immer weniger besucht werden. Die soziale Herkunft spielt dabei weiterhin eine große Rolle: Jugendliche aus bildungsnahen Familien schaffen häufiger das Abitur als jene aus benachteiligten Verhältnissen.

## Die Shell Jugendstudie

Sie zeigt eine Generation, die pragmatisch mit Herausforderungen umgeht. Sie ist weder übermäßig optimistisch noch resigniert, sondern passt sich an, hinterfragt und sucht ihren eigenen Weg – in einer Welt, die nicht immer leicht zu navigieren ist.

IK/Foto: Pixabay

# Der Frühling ist ein Maler

Der Frühling ist ein Maler,  
Er malet alles an.  
Die Berge mit den Wäldern,  
Die Täler mit den Feldern:  
Was der doch malen kann!

Auch meine lieben Blumen  
Schmückt er mit Farbenpracht:  
Wie sie so herrlich strahlen!  
So schön kann keiner malen,  
So schön, wie er es macht.

O könnt' ich doch so malen,  
Ich malt ihm einen Strauß.  
Und spräch in frohem Mute  
Für alles Lieb und Gute  
So meinen Dank ihm aus!

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben (1798 – 18749)

*Liebe Leserinnen und Leser!*



*Für 38 Prozent der Deutschen ist das Frühjahr - nach dem Sommer - die schönste Zeit im Jahr. Gründe gibt es einige: Die Tage werden wieder länger. Die Sonne wärmt schon. Die Natur erwacht aus dem Winterschlaf, alles grünt und sprießt. Im Frühjahr herrscht eine Art Aufbruchstimmung, die viele Menschen ansteckt.*

*In diesem Sinn wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die Redaktionsmitglieder von Alt? na und! einen bunten Frühling und ein fröhliches Osterfest!*

## Anglizismen, die keine sind

In unserer Alltagssprache finden sich mittlerweile unzählige Wörter aus der englischen Sprache, also sogenannte Anglizismen. Aber einige davon kommen nur scheinbar aus Großbritannien oder Nordamerika. Wer bestimmte Vokabeln dann in diesen Ländern verwendet, kann auf ungläubige Gesichter oder völliges Unverständnis stoßen.

Da gibt es beispielsweise das „**Public Viewing**“. Wir verstehen darunter eine Live-Übertragung von Großereignissen auf Videoleinwänden. Die englische Sprache bezeichnet mit diesem Begriff die öffentliche Aufbahrung eines Leichnams. Der korrekte englische Begriff wäre „open air screening“ oder „watch party“.

Aktuell ist auch der Begriff „**Home Office**“. Wir verstehen darunter das Arbeiten zuhause. In Großbritannien ist das die Bezeichnung für das Innenministerium und in den USA versteht man darunter ein vollständig

eingerichtetes Arbeitszimmer oder den Hauptsitz eines Unternehmens. Der korrekte englische Begriff wäre „work from home“.

Verwirren kann auch die Bezeichnung „**Bodybag**“. Wir verstehen darunter eine kleine Tasche, die eng am Körper getragen wird. In der englischen Sprache bezeichnet das einen Leichensack. Die richtige Vokabel wäre „bag“ oder „backpack“ (Rucksack).

Ein weiteres Beispiel ist der „**Home-trainer**“. Damit bezeichnen wir ein Fahrrad-Fitnessgerät oder einen Ergometer. In der englischen Sprache gibt es diesen Begriff gar nicht. Wörtlich könnte man das als „Trainer für zuhause“ übersetzen. In der englischen Sprache wäre die richtige Bezeichnung „exercise“ oder „fitness bike“.

Der Bekannteste unter den sogenannten Scheinanglizismen ist das vielgenutzte „**Handy**“. Im Englischen bedeutet das „praktisch“ oder „hand-



lich“. Telefoniert wird in Großbritannien aber mit dem „mobile phone“ und in den USA mit dem „cell phone“. Nur das **Smartphone** hat eine einheitliche Bedeutung.

Es gibt noch eine Vielzahl weiterer Beispiele, die den Scheinanglizismen zuzuordnen sind. Kritische Stimmen sehen darin eine Bedrohung der deutschen Sprache, das sogenannte Denglisch. Andere wiederum sehen darin die Lebendigkeit einer Sprache, die sich durch fremde Einflüsse weiterentwickeln kann und soll.

Tatsächlich besteht jedoch durchaus die Möglichkeit, bei einem Gespräch in englischer Sprache gehörig missverstanden zu werden.

SW/Quelle:wikipedia Bild:AR

## Mein Poesiealbum

Beim Aufräumen fiel es mir wieder in die Hände – mein Poesiealbum, der Schatz aus den Tagen in der Volksschule Ende der 1950er Jahre. Erinnerungen wurden wach: Wie man auf die rechte, weiße Seite mit dem Lineal dünne Striche mit dem Bleistift zeichnete, damit man gerade Reihen schrieb. Nach dem Schreiben wurden die Linien wieder wegradiert. Die Sprüche schrieb man in Schönschrift, damals noch ein Schulfach! Auf die linke Seite wurde ein „Glanzbild“ geklebt. So nannten wir die Tauschbilder, die im Schreibwarengeschäft als Bogen mit mehreren, zusammenhängenden Bildern zu kaufen waren. Lieblingsmotive: Blumen und kleine Kinder. Einige davon waren damals



sogar schon mit Glitzer verziert. Das Schreiben in ein solches Album wurde sehr ernst genommen. Genauso ernsthaft wurden die Sprüche ausgesucht und nachgehalten wer, wann bei wem, was geschrieben und gestaltet hatte.

Beim Durchblättern musste ich immer wieder Schmunzeln. Ich

erinnerte mich an die eine oder andere Klassenkameradin. Niemals hätte man aber einen Jungen in das wertvolle Album schreiben lassen. Wir Mädchen waren uns sicher, dass die es bekleckert, Eselsohren fabriziert und nur dummes Zeug in das Buch gekritzelt hätten. Da traf es sich gut, dass die Jungs mit solchem „Weiberkram“ auch gar nichts zu tun haben wollten.

Und hier mein „Lieblingsspruch“, für mich macht er überhaupt keinen Sinn und das finde ich bis heute ziemlich lustig: „Kommt ein Schornsteinfeger und will dich küssen, so lass es ruhig geschehen, denn schwarz auf weiß, bleibt ewig bestehen.“

Text/Foto GST-B

# Die Blume des Jahres 2025

Was für ein schöner Morgen. Noch ist es frisch, doch meine kleinen Blaumeisen turteln schon ganz schön. So sitze ich mit meinem Kaffee auf der Terrasse und genieße



Schönheit aus dem Moor

die Sonne. Da kommt Hans um die Ecke: „Moin Helga, auch schon auf?“ „Na logisch! Und was machst du so früh schon, gestiefelt und gespornt? Und warum bist du denn so dreckig?“ „Helga, das errätst du nicht. Du weißt doch, dass ich mich für die Umwelt nicht nur interessiere, sondern auch tatkräftig helfe, zum Beispiel im Moor?“ „Ja, weiß ich, stand in der Zeitung, dass das Moor wieder umgekrempelt werden soll oder so ähnlich.“

„Siehste, und nun sind wir dabei, die alten Entwässerungen wieder zu entfernen. Unsere Vorfahren haben die Moore und Sümpfe trockengelegt und konnten so den Torf ernten. Mit dem haben sie geheizt und selbst du hast auch noch damit gepflanzt. Jetzt muss alles wieder rückgängig gemacht werden, damit durch das feuchte Moor unser Klima besser wird. Jetzt müssen Querdämme angelegt werden, sodass das Wasser nicht mehr abfließen kann. Die vielen kleinen Birken müssen entfernt werden und das habe ich heute früh schon zwei Stunden gemacht! Und ich habe dabei etwas ganz dolles gefunden, da wir'ste staunen. Schau mal, habe ich mit dem Handy fotografiert.“

„Ist ja irre, diese hübsche Pflanze hast du im Moor gefunden? Sieht toll aus, dieses Rot.“ „Und nun stell Dir vor, früher haben die Menschen die Wurzeln dieser Pflanze zum Färben und zum Gerben benutzt. Und eine Heilpflanze ist es auch, sie hilft gegen Durchfall.“

„Aha, und wie heißt die tolle Pflanze?“

„Sie heißt: Sumpf-Blutauge, die Lateiner sagen *Potentilla palustris*. Sie gehört zur Familie der Rosengewächse. Und die Loki Schmidt Stiftung hat sie zur Blume des Jahres 2025 gewählt! Und noch etwas: Die Samen können bis zu 12 Monaten auf dem Wasser schwimmen, bis sie einen geeigneten Ort finden, wo sie wurzeln können. Und ich vermute Dir noch mehr: Es gibt sie auch zu kaufen! Dann kannst Du sie Deiner Tochter zum Geburtstag schenken. Sie hat doch einen Teich im Garten, da kann sie das Sumpf-Blutauge im Randbereich einpflanzen und ihre Bienen würden sich auch freuen.“

„Danke Hans, das ist eine gute Idee.“ Text und Bild ev

*"Wir erben die Erde nicht von unseren Vorfahren, wir leihen sie uns von unseren Kindern."  
Sprichwort der indigenen Amerikaner*

## Impressum von Alt? na und! - Seniorenzeitung seit 1989 - überparteilich - überkonfessionell

**Schirmherr:** Oberbürgermeister Marc Buchholz

**Herausgeber/Anschrift:**

Redaktion Alt? na und!

Stadt Mülheim an der Ruhr - Netzwerk der Generationen

c/o Schul- und Stadtbibliothek Speldorf

Frühlingstraße 35

45478 Mülheim an der Ruhr

**Website:** [www.altnaund-mh.de](http://www.altnaund-mh.de)

**Mail:** [redaktion@altnaund-mh.de](mailto:redaktion@altnaund-mh.de)

**Auflage:** 6.000 Exemplare

**Druck:** Hausdruckerei der Stadt Mülheim an der Ruhr

**Titelbild:** Pixabay

**Gefördert durch die Stiftung** *Bildung und Kultur*

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Gabriele Strauß-Blumberg (GST-B), Redaktionsleitung

**Redaktionsmitglieder:**

Marlies Appel (MA), Arno Döhring (AD), Anna-Maria Früh (FAM),

Ilias Khamous (IK), Dr. Barbara Mahmoud (DM), Ekkehard Molitor (EMO),

Gudrun Prüßmann (GP), Eckhard Raschdorf (ERA), Anette Reith (AR),

Marianne Schrödter (MAS), Eva Stoldt (ev), Cornelia Thebille (CMJ),

Gerda Timper (TI), Dagmar Vehar (VE), Günter Tübben (GT),

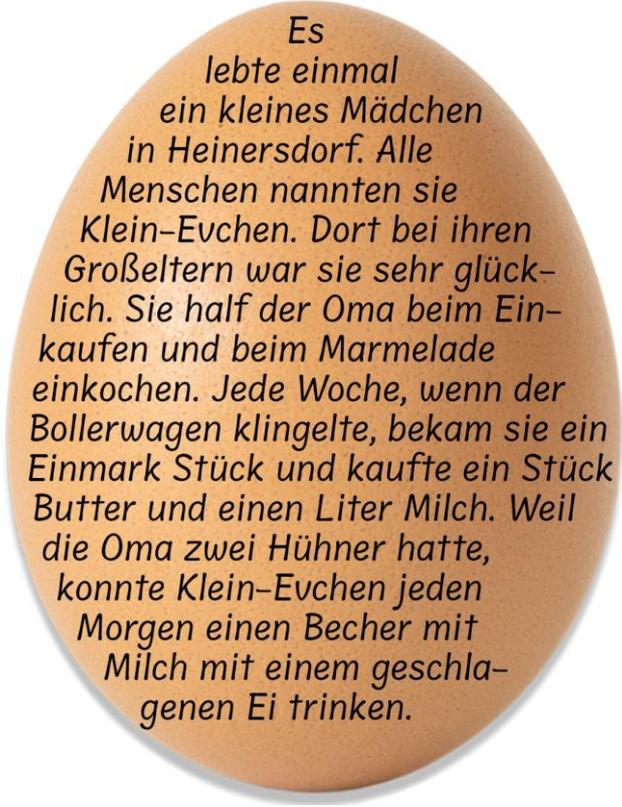
Wolfgang Wenner (WW), Sigrid Wippich (SW)

*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.

**GeJo**

Wie viele **E**ier haben sich in diesem Text versteckt?



Ev

**Silbenrätsel**

**Silben:** an – an – auf – che – chen – cho – cker – di – di – en – en – erst – füh – gen – glas – kon – ling – me – na – nau – ni – os – ost – preu – ra – re – rei – rung – schirm – schmet – ßen – ta – ter – ter – ti – to – tür – ver – vie – wer – wunsch – zert – zi – zug

1. von Radiohörern begehrte Musik
2. „Land der dunklen Wälder ...“
3. Quellfluss der Weser
4. stetig wiederkehrend, zum Beispiel in der Musik
5. größte Insel im Bodensee
6. Geschwindigkeitsanzeiger in Fahrzeugen
7. Premiere, zum Beispiel im Theater
8. italienischer Opernkomponist
9. Alpenpflanze
10. Schutz vor Nässe von oben
11. hübsches Fluginsekt
12. formelle Herrenbekleidung
13. durchsichtiger Eingang
14. grüne Salatpflanze
15. kurzer Schlaf

**Bilderrätsel**



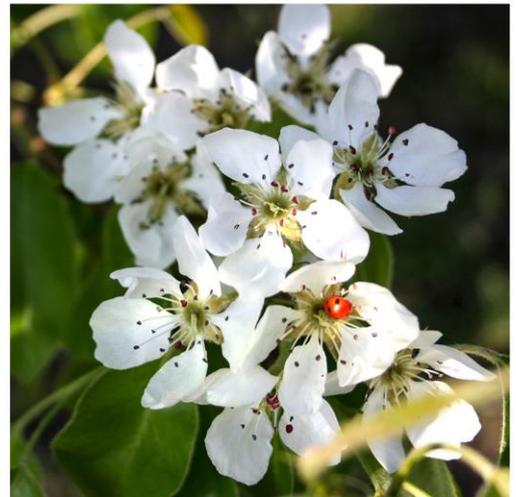
Wo ist dieser Teil eines Bollwerks zu finden?

EMO

Aus den ersten und vierten Buchstaben der Lösungswörter, jeweils von oben nach unten gelesen, ergibt sich ein aufmunternder Satz von Hans Christian Andersen. MAS



FAM



AR

# Hallo Frühling



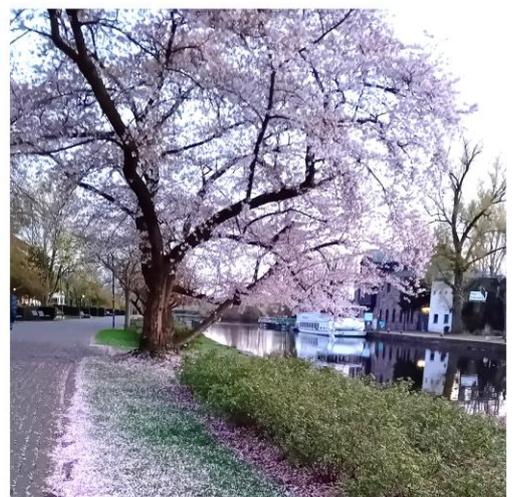
EMO



TI



TI



GST-B

Aus den Fotokisten der Redaktionsmitglieder