



Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN

REsolut

ZEITSCHRIFT DES SENIORENBEIRATES RECKLINGHAUSEN

Ausgabe 1/2023



Das Schöne am Frühling ist,
dass er immer gerade dann kommt,
wenn man ihn braucht.

Jean Paul

	Inhaltsverzeichnis	Seite
Es wird Frühling	Erwarten des Frühlings (Wilhelm Busch)	3
	Das Märchen vom Schneeglöckchen	4
	Mit neuer Kraft gegen die Frühjahrsmüdigkeit	4
	Erste Frühlingsboten (Günter Nehm)	5
	Der Frühlingsanfang	5
	Frühling (Clemens Feldmann)	6
Das Alter genießen?!		7
	Das Alter wirklich genießen?	8
	Bewegung hilft – und macht Spaß	8
	Bewegung ist gut für Körper und Seele – auch im Alter	10
	Im Alter verreisen? Jetzt erst recht!	11
	Mit dem Alter wächst die Dankbarkeit	12
	Wir Alten sind raus!	12
	Alt, älter, uralt?	14
	Das Alter als Geschenk... (Ruediger Dahlke)	15
	Alter und Krankheit	15
	Genießen, auch im Alter	16
	Arbeit im Alter?	17
	Männer altern anders – Eine Gebrauchsanweisung (Eckart Hammer)	18
	Schulden machen vor alten Menschen nicht Halt!	18
	Einsamkeit (k)eine Frage des Alters?!	20
	Wohlbefinden auch über 80	21
Interessantes, nicht nur für Senioren	Was nichts kostet, ist auch nichts wert ...	23
	„Gurruh - gurruh“ oder Von der Schwierigkeit, himmlische Botschaften zu entschlüsseln	23
	Wir müssen sparen – Über den Stromfresser Internet	24
	Generisches Maskulinum	26
	Lernen hört nie auf – Angebote von Workshops	27
	Kinderverschickung – Trennung von Eltern und Heimatstadt	27
	Brillen en masse – zum Nulltarif	28
	Digitales Erbe – Digitaler Nachlass	29
	Wohngeldreform 2023	30
	Wo die Liebe hinfällt	31
Rätsel	Personenquiz	32
Kulturelles		33
Aus der Arbeit des Seniorenbeirates		39
Rätsellösung		43
Mitteilungen der Redaktion		43
Impressum		44
REbell		44

Es wird Frühling

Erwarten des Frühlings

Aus einem Brief von Wilhelm Busch
an seine Tante Johanna Hessler
(18. Februar 1898)

Liebste Tante!

....

Der Winter bislang war ja ungemein sanft und rücksichtsvoll. Bald Regen, bald Sonnenschein; hie und da einige naße Schneeflocken; ein vorübersausender Graupelschauer; nur selten ein dünnes Eis.

Da lauf ich denn oft in den Garten hinaus. Denn ob auch das wonnige Erwarten des Frühlings, wie's die Jugend fühlt, mit dem Alter verschwindet, so sieht man doch immer noch neugierig zu, wenn das erste niedliche Zeugs wieder aufwacht, was unter der Erdkruste geschlafen hat.

Das Arum wickelt seine grünen, schwarzgetüpfelten Düten auf; die Schneeglöckchen blühen; die Pseudonarcissen haben Knospen.

Auch die Vögel piepen schon liebevoll, haben's aber mit dem Heirathen wohl noch nicht gar so eilig, weil doch immerhin zwischen jetzt und Ostern allerlei neckisch Behinderliches paßiren könnte.

Freilich, unser Schwarzdrosselpärchen (das Weibchen dunkelbraun und fett, das Männchen glänzend schwarz mit moorrübelgelbem Schnabel) wird sich schwerlich dran kehren. Diese beiden hab ich stark in Verdacht, daß sie demnächst im dichtbelaubten Epheubaum hinter dem Hause ihre werthe Familie begründen.

....

Leben Sie wohl, liebste Tante!

*Herzliche Grüße an Sie und all die Ihrigen von
Ihrem alten getreuen
Onkel Wilhelm.*

Aus: Sämtliche Briefe. Band II: Briefe 1893 bis 1908, Hannover 1969, S. 120.

Zitiert aus

<http://www.zeno.org/nid/20004627911>

Das Märchen vom Schneeglöckchen

Alle Dinge hatten schon ihre Farbe. Die Erde war braun, das Gras grün, die Rose rot, der Himmel blau und die Sonne golden. Nur für den Schnee war keine Farbe übrig geblieben. Da entschloss er sich, die anderen zu bitten, ihm etwas Farbe abzugeben.

Zuerst ging er zur Erde. „Gib mir ein wenig von deiner braunen Farbe!“, bat er. Die Erde aber schlief und antwortete nicht.

Da ging der Schnee zum Gras. „Gras, gib mir ein wenig von deiner grünen Farbe!“ Das Gras jedoch war geizig und tat, als höre es nicht.

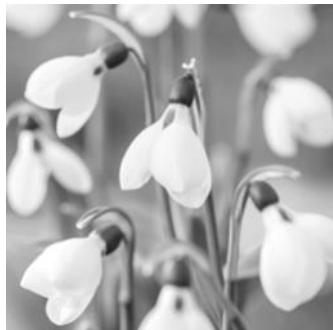
Da begab sich der Schnee zur Rose und sprach: „Gib du mir ein bisschen rote Farbe!“ Doch die Rose wandte sich stolz zur Seite.

„Hast du ein wenig blaue Farbe übrig?“, rief nun der Schnee dem Himmel zu. Der Himmel aber war weit weg und hörte ihn nicht.

Auch die Sonne bat der Schnee vergeblich, ihm von ihrer goldenen Farbe etwas abzugeben, denn die Sonne ging gerade unter und hatte keine Zeit mehr zu antworten.

So musste der arme Schnee unverrichteter Dinge weiterziehen.

Schließlich blieb er vor einem bescheidenen Blümchen am Waldrand stehen. „Könntest du vielleicht ein wenig von deiner schönen Farbe entbehren?“, fragte er. Und die Blume antwortet: „Warum nicht? Nimm dir nur, soviel du brauchst!“



So bekam der Schnee seine weiße Farbe, und bis zum heutigen Tag ist er weiß geblieben.

Die bescheidene Blume vom Waldrand aber, die heute auch in unseren Gärten blüht, heißt seither

Schneeglöckchen, und ihren Blüten allein fügt der Schnee keinen Schaden zu.

Märchen aus Mazedonien

(Quelle: <http://www.provincia.bz.it/daksy/de/sagen/schnee.html>)

Mit neuer Kraft gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Frühjahr – die Tage werden länger, die Sonne gewinnt wieder an Kraft, die Natur erwacht.

Mit dem Beginn des Frühljahrs und dem Erwecken der Frühlingsgefühle durch die ersten Sonnenstrahlen wächst auch das Bedürfnis, wieder öfter an der frischen Luft zu sein. Die Tage werden länger, die erwachende Natur mit den Knospen an den Bäumen, den ersten Krokussen auf den Wiesen und in den Vorgärten und den ersten Singvögeln in den Gärten erhellt auch die Gemüter vieler Menschen. Aktivitäten im Freien helfen, die „Winterdepressionen“ abzulegen und positiven Einstellungen wieder Platz zu machen.

Aber so schnell lässt sich der Körper nicht von Winter auf Frühjahr umstellen; erst gilt es, der Frühjahrsmüdigkeit zu begegnen.

Da der Körper noch auf Winter eingestellt ist, medizinisch ausgedrückt noch einen hohen Spiegel des Schlaf fördernden Hormons *Melatonin* als Überbleibsel des Winters in sich trägt, reagiert er zunehmend irritiert auf die helleren und wärmeren Tage, bei denen es im Körper zu einer verstärkten Ausschüttung von *Endorphinen* und *Östrogenen* kommt. Die Folgen sind bekannt: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit, Kreislaufschwäche, Schwindelgefühle und Gereiztheit.

Abhilfe bei diesem hormonellen Wirrwarr im Körper schafft regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Der Körper produziert dabei jede Menge *Vitamin D*, der Schlechte-Laune-Killer schlechthin. Außerdem fördert regelmäßige Bewegung die Fettverbrennung – eine perfekte Möglichkeit, dem Winterspeck den Kampf anzusagen. Und wem das noch nicht reicht: Regelmäßiges Bewegen stärkt das Herz- und Kreislaufsystem. Der Körper ist in der Lage, Sauerstoff besser zu transportieren; die Blutmenge und das Volumen der Lunge werden erhöht. Zudem bringt regelmäßiges Bewegen an der frischen Luft das Immunsystem so richtig auf Touren. Aber alle Bewegung in Ehren, aber nach den trägen

Wintermonaten sollte man langsam anfangen und nicht gleich einen Gewaltmarsch unternehmen. Sinnvoller sind zunächst Touren von etwa $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ Stunde. Und wo?

Wer hat so tolle Angebote wie wir? Z. B. durch die aufwachende Natur an der Mollbeck laufen oder auf die Halde Hoheward oder durch die Haard. Nicht zu verachten sind auch die Felder um Suderwich oder im Westen von Recklinghausen (Hochlar, Scherlebeck, Langenbochum).

Das liest sich alles so einfach, dabei ist eines der größten Probleme für viele die eigene Motivation: Den inneren Schweinehund überwinden, das ist die besondere Schwierigkeit. Wie wäre es, wenn man es mit anderen zusammen versucht? In Gesellschaft Gleichgesinnter macht der Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit mehr Spaß und führt damit zu größeren Erfolgen.

So kann man nur wünschen: Raus aus der Wohnung, rein in die erwachende Natur – dem Frühling entgegen! (mm)



Das Richtige für das Frühjahr:
Bewegung, Luft, Licht ...

Foto: Pixabay

Erste Frühlingsboten

*Der Frühling naht, es grünt der Rasen,
dank Sonnenschein und Regenguß.
Ums Haus die Frühjahrsstürme blasen.
Ich merk's an meinem Hexenschuß.*

*Der Igel spürt den Drang zur Paarung
nach langem Schlaf zur Winterzeit.
Ich spüre immer aus Erfahrung
den Hang zur Frühjahrsmüdigkeit.*

*Die Bäume schlagen aus und tragen
schon Blüten für den Neubeginn.
Auch ich beginne auszuschlagen,
doch nur weil ich allergisch bin.*

*Es gibt so viele Frühlingsboten.
Nicht jeder Mensch hat das Gespür,
sie angemessen auszuloten.
Nicht jeder hat den Nerv dafür.*

*Oh, Frühling, wie ich von dir schwärme!
Es blühen unter deinem Schutz
Narzissen, Krokus, Seelenwärme,
Verliebtsein – und der Frühjahrsputz.*

Günter Nehm

Das Gedicht ist entnommen dem Gedichtband „Laura und Leopold liebten sich lüstern“, Verlag Gerhard Winter, Essen, 1996, ISBN 3-926938-04-8.

Der Frühlingsanfang

Mit dem 21. März beginnt der astronomische Frühling. An diesem Tag geht die Sonne im Osten auf und im Westen unter, und an diesem 21. März sind Tag und Nacht gleich lang. Das ist auch unter dem Begriff *Tagundnachtgleiche* bekannt. Jetzt werden für uns die Tage wieder länger und die Nächte kürzer.

Das Wetter ist mitunter noch nicht mit dem Frühling in Verbindung zu bringen. Unter Umständen ist es immer noch kalt und nass, obwohl sich in der Natur schon einiges tut, was uns an den Frühling erinnert.

Jetzt beginnt für mich ein kleines Wunder in der Natur. Ich freue mich in dieser Zeit über jeden Farbtupfer in meiner Umgebung, den die Vegetation hergibt. Die Zwiebelblumen strecken ihr Grün aus der Erde heraus. Die Glashäuser der Gartenbaubetriebe sind gefüllt mit allerlei bunten Frühblühern. Bäume und Sträucher werden langsam grün und fangen an, ihre Blüten auszutreiben. Die Vögel stehen früher auf und erfreuen mich mit ihrem Gesang.

Ein herrliches Gefühl, für meine Augen und Ohren eine Wohltat nach den langen Winter-

tagen. Und wenn mich dann noch die Sonne ein wenig küsst, fühle ich mich wohl.

Ich sehne mich immer nach dieser Jahreszeit und blühe gemeinsam mit der Natur so richtig auf.

Der Volksmund spricht zwar von der Frühjahrsmüdigkeit, aber die kann ich selbst nicht bestätigen. Bei mir werden in dieser Zeit alle Lebensgeister wach. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass ich ein Kind des Frühlings bin und im Frühling geboren wurde, genauer gesagt am 1. April, ein sogenannter Aprilscherz.

An dieser Stelle fallen mir auch wieder die vielen Lieder und Gedichte ein, die zum Frühling komponiert und geschrieben worden sind. Eines meiner Lieblingsgedichte möchte ich gerne anfügen.

Er ist's

*Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land.*

*Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.*

Horch, von fern ein leiser Harfenton!

Frühling, ja du bist's!

Dich hab ich vernommen!

Eduard Mörike

Ich hoffe, liebe Leserinnen und Leser, dass auch Sie den Frühling genießen können und nicht zu den Allergikern gehören, die sich vor den Blütenpollen in der Luft fürchten müssen.

(js)

Frühling

*Frühling springt wie tausend Gnome
über Wiesen über Hecken,
um mit froher Lust die Tiere
und die Pflanzen aufzuwecken.*

*Auf der Weide bei dem Dorfe
tummeln Lämmer sich und Schafe.
Selbst der Igel äugt verstohlen
nach dem langen Winterschlafe.*

*Sonnenstrahl umspielt die Knospen:
„Heda! Aufgewacht, ihr Müden!
Hört ihr nicht den hellen Ruf der
Frühlingsboten aus dem Süden?“*

*Überall ein einzig Treiben
und ein Bauen an dem Neste.
Neues Leben will sich zeigen,
und der Saft steigt in die Äste.*

*Ostern ist das Fest des Frühlings.
Jünger sehn: SEIN Grab steht offen.
Leben hat den Tod bezwungen.
Alle Menschen dürfen hoffen.*

*Clemens Feldmann †
1975 - 1995 Pfarrer von
St. Paulus Recklinghausen*





Foto: Pixabay

Das Alter genießen?!

So verschieden die Menschen sind,
so individuell erleben sie den Alterungsprozess.

Nicht wenige sorgen sich um das Älterwerden, haben Angst vor Krankheiten, Angst vor Einsamkeit und davor, dass sie auf andere angewiesen sind. Dabei hält das Leben im Alter auch viele schöne Dinge bereit – man muss sie nur finden und ausleben.

Wie wir alt werden und wie es im Alter um unsere geistige, emotionale und körperliche Fitness stehen wird, das hängt sehr stark von unserer Lebensweise und unseren Einstellungen zum Altwerden ab.

REsolut hat verschiedene Aspekte des Alters betrachtet
und bietet sie den Lesern als Hilfestellung an.

Das Alter genießen?
Wir meinen: ja!

Das Alter wirklich genießen?

Ja, das Alter kann und soll man genießen. Im Alter hat man viele Privilegien, die einem in jungen Jahren nicht zur Verfügung standen. In jungen Jahren ist man zum großen Teil fremdbestimmt. Das fängt morgens schon mit dem Wecker an, um rechtzeitig zur Arbeit zu gelangen.

Ich stehe jetzt morgens auf und habe mein Geld schon verdient.

Im Alter darf ich selbst bestimmen, wann mein Tag beginnt. Ich kann dann in aller Ruhe frühstücken und danach ausgiebig in der Zeitung blättern und lesen.

Habe ich für heute schon einen Plan? Wenn nicht, wird es jetzt Zeit, mir einen zu machen. Was müsste denn erledigt werden?

Ach ja, ich habe noch gar nicht erwähnt, dass ich allein in einem Haushalt lebe. Das bisschen Haushalt tut sich nicht von allein.

Was koche in denn heute und habe ich dafür alles im Haus oder muss ich noch vorher einen Einkauf machen? Soll es was Schnelles zum Essen geben oder nehme ich mir die Zeit und koche etwas aufwendiger?

Ich entscheide mich heute für das Aufwendige, da das Wetter nicht so berauschend ist, um außerhalb viel zu unternehmen. Bei dem Wetter kann ich mich besser meinem Haushalt widmen. Es gibt immer was zu tun. Es bleibt mir aber dennoch genügend Zeit für die Freizeit.

Ist es nicht schön so im Alter?! Alles darf ich selbst entscheiden und keiner redet mir rein.

Das war nicht immer so, denn ich war fast fünfzig Jahre verheiratet – also „Angestellter“ bei „Gehma“ und „Machma“. Leider hat uns der Herrgott viel zu früh voneinander getrennt. Das geschieht sehr häufig im Alter und weniger in jungen Jahren und ich stehe damit nicht allein.

Nun soll keiner glauben, ich könnte das Alter deswegen nicht mehr genießen. Es ist nur anders geworden. Zu meinem Glück habe ich ein gutes Netzwerk und bin nicht so allein, wie man jetzt glauben könnte. Ich habe die Zeit, mein Alter zu genießen, und kann noch vieles unternehmen – allein oder mit Freunden und Familie.

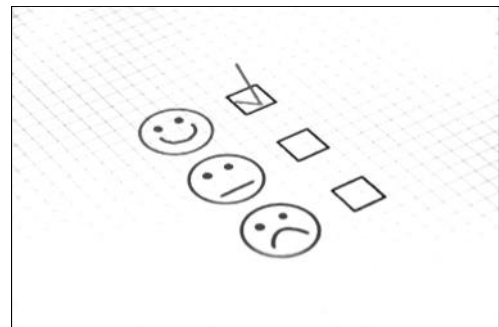
Das alles hilft auch, dem Alter entsprechend fit zu bleiben.

Ich bin ausgesprochen froh darüber, dass jemand das Pedelec erfunden hat. Das hilft mir sehr, meine Umgebung regelmäßig entspannt zu erkunden und mich an der frischen Luft zu bewegen und Gottes Natur zu genießen.

Der Herrgott möge mir auch die Fähigkeit bewahren, den Blick für die schönen Dinge des Lebens nicht zu verlieren. Wer will, kann sich das Leben schön machen und genießen.

Natürlich stellt sich im Alter auch das eine und andere Wehwehchen ein. Ich merke schon, dass es nicht mehr aufwärts geht. Vieles geht nicht mehr so wie mit 30 Jahren. Auch die Schnelligkeit nimmt ab mit den Jahren. Wenn mir heutzutage jemand auf offener Straße meine Geldbörse entreißt, brauche ich erst gar nicht mehr hinterher zu rennen. Da bleibt einem nur noch der Ruf: „Haltet den Dieb“. Das Leben im Alter bleibt trotzdem schön, nur anders als in der Jugend.

Mein Fazit: Das Alter wirklich genießen? Auf jeden Fall! (js)



Bewegung hilft – und macht Spaß

Bei den Vorüberlegungen zu diesem Artikel habe ich mich an die alte Erzählung „Der geheilte Patient“ von Johann Peter Hebel (1760 - 1826) erinnert.

In Hebels Geschichte, die ich hier stark gekürzt und vereinfacht wiedergebe, geht es um einen reichen Mann, der unter zahlreichen Wehwehchen und ständigen Schmerzen in den Gelenken litt. Kein Arzt, keine Medizin konnten ihm helfen.

Eines Tages erfuhr er von einem Doktor in einer fremden Stadt, der große Erfolge nach-

weisen konnte. Da der Arzt hundert Stunden entfernt wohnte, schrieb er ihm einen Brief mit der Bitte um Hilfe. Und siehe da, der Arzt erklärte sich bereit, ihn zu behandeln, allerdings unter einer Bedingung, sein Patient müsse den Weg zu ihm zu Fuß zurücklegen. Schweren Herzens machte der Mann sich auf den Weg.

In den ersten Tagen kam er kaum vorwärts, alles tat ihm weh und er war schon kurz davor aufzugeben. Doch am vierten Tag ging das Wandern schon besser, und als er nach achtzehn Tagen beim Arzt ankam, fühlte er sich so gut wie schon lange nicht mehr. Im Gespräch mit dem Doktor wurde ihm klar, welche „Medizin“ der weise Mann ihm verschrieben hatte. Er nahm den Ratschlag, zu Fuß zurückzugehen und sich in Zukunft an jedem Tag körperlich zu betätigen, gerne an. In den folgenden Jahren ging es ihm blendend.

Ähnliches ist mir, natürlich in einer modernen Version, widerfahren.

Vor vielen Jahren hatte ich starke Rückenprobleme. Meine Hoffnung, die Sache sei mit ein paar Spritzen beim Orthopäden, einigen Medikamenten und vielleicht noch Massagen erledigt, erfüllte sich nicht. Stattdessen musste ich zehn Sitzungen bei einem Physiotherapeuten absolvieren. Dort erlernte ich, aus damaliger Sicht, höchst anstrengende Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Der dringende Rat des Therapeuten, diese Übungen weiterhin regelmäßig zu Hause durchzuführen, löste bei mir keine Begeisterungstürme aus.

In den ersten Monaten nach der Physiotherapie fiel es mir schwer, meinen inneren Schweinehund zu besiegen und die quälende Gymnastik durchzuführen.

Irgendwann ging es dann besser, und heute, zwanzig Jahre später, sind die Übungen ein normaler Teil meines Lebens. Ab und zu kehren die Rückenprobleme nochmal zurück,

zum Glück in leichter Form. Ich bin mir allerdings sicher, dass die regelmäßige Bewegung mir den Gang zum Orthopäden oder Schlimmeres bislang erspart hat (toi, toi, toi).

Bewegung ist für mich allerdings nicht nur etwas, das mir meine Vernunft vorschreibt. Fahrrad- und Wandertouren, gerne auch mal mehrtätige, bereiten mir einfach nur Spaß, verschaffen schöne Naturerlebnisse und machen den Kopf frei.

Eine wichtige Lektion habe ich allerdings in den letzten Jahren gelernt: Es ist für mich sehr wichtig, meine Aktivitäten an das steigende Alter anzupassen. Das heißt, ich mache keine langen Wanderungen mehr in den Alpen mit einem starken Höhenprofil oder fahre Fahrrad (immer noch „Bio-Bike“) in Gebieten mit heftigen Steigungen. Wanderungen im Mittelgebirge, so wie z. B. in diesem Jahr auf dem Pfälzer Höhenweg, oder Fahrradfahren im flachen Brandenburg sind auch sehr schön und stellen momentan noch keine Überforderung dar.

Ansonsten gibt es ja auch für die kommenden Jahre zur Entlastung immer noch die Möglichkeit, eine Reisefirma mit dem Gepäcktransport zu beauftragen, die Tageskilometer zu verkürzen oder irgendwann dann doch mal ein E-Bike anzuschaffen. Hauptsache, ich bleibe in Bewegung. (jf)



Rast
auf dem Pfälzer Höhenweg
(Foto: privat)

*Eines Tages wirst du aufwachen
und keine Zeit mehr haben
für die Dinge,
die du immer wolltest.*

Tue sie jetzt.

Paulo Coelho

Bewegung ist gut für Körper und Seele – auch im Alter

Brüche bei älteren Menschen entstehen neben der abnehmenden Knochenqualität auch aufgrund wiederholter Stürze. Bereits ab dem 50. Lebensjahr nehmen Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit ab. Aber auch die Psyche gerät ins Wanken und die Erinnerung lässt nach.

Ist Sport dann das Allheilmittel?

Senioren können dem Sturzrisiko mit gezieltem Training von Kraft und Balance entgegenwirken. Sportliche Betätigung regt den Knochenstoffwechsel an. Dies geschieht durch die Muskeln, die am Knochen ziehen.⁽¹⁾ Sie geben das Signal, mehr Calcium in das Skelettsystem zu transportieren und einzulagern. Erforderlich ist kein Hochleistungssport, sondern jede moderate Anstrengung wie Tanzen, Spazieren in der Natur oder Krafttraining im Fitness-Center, auch Haus- und Gartenarbeit. Dass sogar Staubsaugen (insbesondere unter Betten und Sofa) in diesem Sinne anstrengend ist, kann ich nur bestätigen. Jetzt weiß ich, warum meine Frau darauf besteht, dass ich zweimal die Woche unsere Wohnung sauge: Es dient nur meiner körperlichen Fitness.

Ausdauer habe ich bei der Anfahrt mit dem Pedelec zur Halde Hoheward und Balance bei den Übungen mit dem ADFC auf der Halde geübt. Ich muss mich nur noch öfter aufs Rad schwingen! Aber ich tröste mich: Regelmäßig gehe ich je zweimal die Woche eine Stunde reiten und zum Eisenstemmen ins Fitness-Center.

Sport und Bewegung erzeugen ein Glücksgefühl, das den ganzen Tag anhalten kann. Beim Spaziergehen oder Joggen schüttet der Körper verschiedene Transmitter wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin aus⁽²⁾,

wahre Zufriedenheits- und Glückshormone. Noch viel mehr kommt meine Seele in Schwung, wenn ich unsere Enkelkinder auf unsere Stute setze, diese in Trab oder Galopp bringe und nebenher joggend sehe, wie die Kinder strahlen.

Sport ist auch Training für unsere grauen Zellen. Denn insbesondere in dem Bereich des Gehirns, der für die Überführung von Inhalten aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis und für das Lernen verantwortlich ist, wird durch Bewegung die Durchblutung angeregt.

Wer also regelmäßig sein Herz-Kreislauf-System trainiert, sorgt für einen ständigen Nachschub an neuen Hirnzellen.

Theorie und Praxis stimmen also bei meinem Körper und meiner Seele überein. Regelmäßig Reiten, Radfahren, Joggen (neben dem Pferd), Nordic Walking, Gewichte stemmen, Staubsaugen – ich bewege mich gesund, mehr geht nicht!?

Zwar habe ich mir noch keinen Knochen gebrochen und bin glücklich mit meinen Enkeln. Aber der Geist? Wieso fallen mir immer öfter Namen und Begriffe nicht mehr ein, wenn ich sie gerade brauche?

(jh)



Pferd und Opa im Galopp

(Foto: privat)

⁽¹⁾ Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) vom 13. Oktober 2022

⁽²⁾ Christa Roth-Sackenheim, Vorsitzende des Berufsverbands Deutscher Psychiater (BVDP) in Apotheken-Umschau vom 4. November 2022

*Es kommt nicht darauf an,
dem Leben mehr Jahre,
sondern den Jahren
mehr Leben zu geben.*

Alexis Carrel

Das Alter wirklich genießen?

Landesschulden NRW

191.462.457.130 €

191 Milliarden 462 Millionen 457 Tausend 130 Euro

Verschuldung pro Kopf : **10.591 €**

*Die Schuldenuhr NRW
tickt unerbittlich weiter.
1. März / 11.12 Uhr*

Im Alter verreisen?

Jetzt erst recht!

Wer heutzutage in den Ruhestand tritt, ist oft noch fit und will sich z. B. Träume erfüllen, die bislang der Beruf und in letzter Zeit Coronainfektionen nicht möglich machten.

Man reiht sich dann ein in die immer größer werdende Zahl älterer Menschen, die unterwegs sind, um sich die Welt anzuschauen. Die Tourismusbranche hat längst begonnen, sich auf die Zahl der Touristen im Alter 65+ einzustellen.

So gaben im Rahmen einer 2017 durchgeführten Studie der Generali-Versicherungen 41 Prozent der 65- bis 69-Jährigen an, künftig viele Reisen unternehmen zu wollen. Bei den 70- bis 74-Jährigen verspüren 32 Prozent große Reiselust, bei den 75- bis 79-Jährigen sind es 26 Prozent und bei den 80- bis 85-Jährigen immer noch 13 Prozent. (Quelle: <https://www.expat-news.com/life-style/umfrage-immer-mehr-senioren-auf-reisen-38176>)



Die Sachen packen, sich auf die Reise freuen
(Foto: Pixabay)

Gründe für diese Beliebtheit des Reisens bei Senioren liegen auf der Hand. Gerade die Reisefreiheit ohne berufliche Verpflichtungen lässt es zu, entspannter zu reisen, zumal auch Zeitpunkt und Dauer des Urlaubs frei bestimmt werden können. Nie mehr in den Ferien zur Hauptreisezeit verreisen zu müssen – nicht nur ein finanzieller Vorteil.

Reisen im Alter, das bedeutet auch, der neu gewonnenen Freiheit einen Sinn zu geben und z. B. Abwechslung in den Alltagstrott zu bringen, den eigenen Horizont zu erweitern und das körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Vielleicht entstehen durch das Reisen auch neue Bekanntschaften, die man dann weiter pflegen kann. Und wie belebend und interessant kann es sein, sich auf eine Reise, egal wohin, vorzubereiten und diese Reise vielleicht auch selbst zu organisieren. Allein schon die Suche nach der besten Reiseroute oder der besten Bahn- oder Flugverbindung oder der geeignetsten Unterkunft setzt Kräfte frei, die sonst vielleicht im Stillen verkümmern.

Nutzen wir also die neu gewonnene Freiheit, solange der Körper es noch mitmacht und natürlich das nötige Kleingeld zur Verfügung steht.
(mm)

*Reise vor dem Sterben,
sonst reisen deine Erben.*

Spruch auf einem Wohnmobil

Mit dem Alter wächst die Dankbarkeit

Vor einer Weile sagte eine Bekannte, eine ältere Dame, zu mir: „Wir sind doch alle schon angezählt.“

Nach dem ersten Schreck musste ich ihr schon Recht geben. Dabei fühlte ich mich noch nicht so alt, nur scheinen das andere Menschen anders zu sehen. Die Aussage ging mir noch lange nach und ich fragte mich: Was ist es, das mein Leben so lebens- und liebenswert macht, dass ich mich selbst noch gar nicht so alt fühle?

Letztens nahm ich nach drei Jahren zum ersten Mal wieder an einem Schreibseminar in Emmerich am Niederrhein teil. Im Kreise von fünf dynamischen Frauen schrieb ich zum Thema „Farbe(n) schreiben“.

Wir gingen spielerisch mit Sprache um, schrieben außer kleinen Geschichten sogenannte „Elfchen“ und Haiku und lachten sehr viel dabei – es war einfach ein wunderbar anregender und entspannter Tag. Früher nannte ich diese Art von Schreiben mein „geistiges Bad“.



Ich liebe das Schreiben

Foto: Pixabay

Ich kenne diese Schreibwerkstätten, in denen man mehr aus dem Bauch als pragmatisch vom Kopf her schreibt, schon seit ca. 30 Jahren. Und auch jetzt stellte sich schon nach kurzer Zeit wieder ein Gefühl geistiger Frische ein, welches sich auch auf den Körper übertrug. Dazu war unser Schreibort ein bezauberndes Barockschlösschen namens *Borghees*, das den stimmungsvollen Rahmen stellte.

Warum ich das alles so ausgiebig erwähne?

Das Schreiben – Worte allgemein – sind mein Element, das mich geistig lebendig und neugierig auf das Leben und die Welt hält. Dabei war mein Leben durchaus nicht nur einfach, sondern im Gegenteil über lange Strecken schwer zu ertragen. Aber *Pegasus*, das Symboltier der schreibenden Zunft, holte mich oft aus meinen Löchern wieder heraus und lehrte mich, dankbar zu sein.

Natürlich ist damit nicht gemeint, dass jetzt alle für ihre Lebensfreude das Schreiben lernen oder Texte formulieren sollen. Jeder sollte auf seine Weise einen Weg für sich finden und ihn dann auch gehen. Bei mir ist es eben das geschriebene Wort.

Und so wünsche ich unseren Lesern, dass Sie alle etwas Passendes für ein lebenswertes Alter finden. Und dazu natürlich auch die sozialen Kontakte nicht vergessen. (er)



Ein sogenanntes „Drachengedicht“, denn es stellt in seiner äußeren Form einen Drachen (Windvogel) dar. Das Gedicht beginnt mit einem Wort und steigert sich bis auf fünf oder sechs Worte. Dann geht es wieder abwärts bis zu einem einzelnen letzten Wort.

Wir Alten sind raus!

Ihr habt vollkommen recht, ihr Alten-Säcken-Honig-ums-Maul-Schmierer und ihr Schönredner. Denn Hand aufs Herz: Was kann schöner sein, als mit 60 in den Recklinghäuser Seniorenbeirat gewählt zu werden?

243 Euro Seniorenrabatt bei der Bahncard 50 in der 1. Klasse sind ebenfalls kaum zu toppen. Von Vergünstigungen bei Museumsbesuchen ganz zu schweigen. Ja, diese großzügigen Gaben sind mehr als ein Ausgleich für das, was man uns Alten genommen hat. Wie ich das meine?

Zum Beispiel können wir uns einen Job bei der Bundespolizei abschminken. Selbst wenn wir fit wären wie ein Turnschuh, landete unsere Bewerbung im Schredder.

Auch Schiedsrichterkarrieren können wir abhaken, zumindest im Profi-Fußball. Mit Erreichen des 47. Lebensjahres darf man zwar aus dem letzten Loch, aber nicht mehr zum Anstoß pfeifen. Und warum? Weil fußkranke Funktionäre das beschlossen haben?

Wer nicht mehr pfeifen darf, darf zum Trost wenigstens noch solange schießen, bis er 50 ist. Bis dahin ist es zeugungswilligen Männern nämlich gestattet, ein Konto bei einer Samenbank zu eröffnen.

Blut dagegen hält wesentlich länger frisch. In NRW darf man bis zum 68. Geburtstag Blut spenden, in Bayern sogar bis zum 72. Ob das dem bayerischen Bier zu verdanken ist?

In geistiger Hinsicht traut man Senioren ebenfalls keine Höchstleistungen zu. Akademische Weihen in Form einer verbeamteten Professur werden wir jedenfalls nicht mehr erreichen. Im fortschrittlichen Bremen kann dies zwar noch 54-Jährigen gelingen, in NRW allerdings ist mit 49 Jahren Feierabend. Stammen demnach die dümmsten Studenten deshalb



Ich genieße mein Alter!

Foto: Pixabay

aus NRW, weil sie die jüngsten Lehrer haben?

Was also bleibt uns Alten von unseren Jugendträumen noch übrig?

Pilot? Vergesst es! Ab 65 ist Schluss mit Fliegen, außer, es handelt sich um einen Leerflug, also einen ohne Passagiere. Ein Lehrflug, also einer mit Flugschüler, ginge auch. Das sagt zumindest der Europäische Gerichtshof (EuGH C-190/16).

Nur alte Pferdefreunde könnten Glück haben. Das Kammergericht Berlin sah am 29. März 2012 (1 U 3/12) in der vom Sportverband festgesetzten Altersgrenze von 70 Jahren einen diskriminierenden Eingriff in die Berufsfreiheit eines Jockeys.

Vermutlich reicht es bei Kutschenlenkern aus, wenn sie zwischen „Hüh“ und „Hott“ unterscheiden können.

Notaren traut man dagegen ab 70 nicht mal mehr zu, vorlesen zu können.

Ob es auch gute Nachrichten gibt?

Klar. Sollten Sie mich adoptieren wollen, wäre das kein Problem, Obergrenzen existieren nicht. Unsere Altersdifferenz sollte allerdings nicht mehr als 40 Jahre betragen. Ab 107 scheiden Sie also aus.

Probieren Sie es dann besser als Jäger. Das Verwaltungsgericht Stuttgart sah am 26. November 1992 (5 K 3179/92) keinen Grund für eine amtsärztliche Untersuchung eines nicht mehr ganz gesunden 76-jährigen Jägers, um zu prüfen, ob dessen Waffenschein entzogen werden müsse. Was sagt man dazu? Waidmannsheil?

Selbst den Führerschein können sie noch mit 107 machen. Und die Fahrerlaubnis müssen Sie auch mit 120 noch nicht abgeben. Werden wir Greise demnach auch zukünftig noch mit griffbereiter Knarre auf dem Beifahrersitz einen Pferdeanhänger auf Autobahnen hinter uns her ziehen dürfen? (dw)

Alt, älter, uralt?

Viele Menschen warten auf den Zeitpunkt, dass sie nicht mehr täglich zu ihrer Arbeitsstelle müssen: Man kann morgens länger schlafen, den Tag verplanen wie man möchte, hat weniger Pflichten, mehr Vergnügen. Auch kann man öfter spontane Entscheidungen treffen.

In diesen Momenten wird aber nie daran gedacht, dass im Alter diese und jene Zipperlein auftreten, man langsamer wird, der Körper hin und wieder streikt, weil man sich zu viel vorgenommen hat.

Alt werden ist sicher nicht einfach. Aber wie ist es, wenn man *uralt* wird?

Kennen Sie diese junge Dame auf dem Foto? Ich denke eher nein. Es ist ein Kinderfoto der Ordensschwester André, mit bürgerlichem



Lucille Random
im Kindesalter

Foto: https://de.wikipedia.org/wiki/Lucile_Randon#/media/Datei:LucileRandonViolin.jpg

Namen **Lucille Random**, aus Frankreich und laut Wikipedia heute der älteste noch lebende Mensch.

Am 11. Februar 1904 geboren ist sie beim Schreiben dieses Artikels 118 Jahre alt.

Die Tochter protestantischer Eltern konvertierte mit 19 Jahren zum Katholizismus, arbeitete als Lehrerin und

Erzieherin, trat 1944 in einen Orden ein. 1945 ging sie zur Mission in ein Krankenhaus, wo sie sich um Waisenkinder und ältere Menschen kümmerte; hier blieb sie 28 Jahre. Später war sie für ihre Ordensgemeinschaft in einer Gemeinde tätig.

Glücklich ist Schwester André über ihr Alter weniger, denn sie ist blind, hört sehr schlecht, ist auf ständige Hilfe angewiesen. Dennoch scherzt sie viel und ihr Gedächtnis ist intakt. Sie erinnert sich noch gut an den Ersten Weltkrieg, in dem ihre beiden Brüder gekämpft haben, sowie an den Moment, als sie zum ersten Mal ein Flugzeug sah und als in ihrer

Schule die Elektrizität eingeführt wurde. Was muss diese alte Dame in ihren weit über 43.000 Lebenstagen noch alles erlebt haben!

Ihr hohes Alter verdankt Randon ihrer Meinung nach ihrem Schutzengel, aber es sei Gottes Geheimnis und nicht ihres, warum sie so lang lebe. Ihre Antwort auf die Frage nach ihrer Langlebigkeit: „*Der gute Herr will mich nicht.*“

Sie sei nicht stolz darauf, eine der weltweit ältesten Personen zu sein, denn sie wäre lieber wieder jung, um arbeiten zu können. Sie vermisse ihre Unabhängigkeit und sie könne nicht mehr lesen, sticken oder stricken. Sie möge es nicht, ständig umsorgt zu werden, sie sei appetitlos und einsam mit ihren Schmerzen. Sie mutmaßte, vielleicht wolle Gott, dass sie die nicht erlebten Tage ihrer früh gestorbenen Schwester ersetze. Sie fände es schrecklich, dass die Menschen sich nicht mehr liebten und dass es keine Vereinigung der Völker geben könne.

An ihrem 115. Geburtstag sagte sie, 115 Jahre seien kein Traum und sie hoffe, dass sie im nächsten Jahr sterbe, damit sie die Leute entlaste, die sich um sie kümmern. Zu ihrem 117. Geburtstag meinte sie unter anderem, sie sei „glücklich, hier zu sein“, aber sie wünsche sich auch, „irgendwo anders“ zu sein, bei ihrem großen Bruder und ihren Großeltern.

Nachdem ich das gelesen hatte, wurde ich sehr nachdenklich.

Ich wünsche mir solch ein hohes Alter nicht. Ich möchte zwar gerne noch etliche Jahre vor mir haben, gut zu Fuß sein, am Leben teilnehmen können, keine schweren Erkrankungen haben. Auch das Gehirn soll noch mitspielen – aber 118 Jahre?

Ich muss zugeben, man wird mit jedem gelebten Jahr bescheidener, aber fröhliche Stunden gibt es immer noch.

Doch irgendwann kommt der Zeitpunkt: „Jetzt will mich der gute Herr...“ (sm)

(Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Lucile_Randon)

Nachsatz der Redaktion:

Aus der Presse war zu erfahren, dass Lucille Random alias Schwester André im Januar 2023 in einem Altersheim in Toulon gestorben ist.

Ältester Mensch ist nun (laut Wikipedia und Stand Februar 2023) die Spanierin **Maria Branyas Morera**. Sie wird am 4. März dieses Jahres 116 Jahre.

Das Alter als Geschenk...

Ruediger Dahlke

Über die Kunst, in einer verrückten Welt den Verstand zu bewahren – mit diesem Untertitel setzt der Autor Ruediger Dahlke Maßstäbe. Das heißt: Eigenverantwortung ist gefragt!

Er empfiehlt: „Sich ein goldenes Alter (zu) gönnen.“ Sein Credo: u. a. „die eigene Gestaltungskraft (zu) nutzen, ins Gleichgewicht (zu) kommen und mit(zu)schwingen...“

Über konkrete Anregungen bietet der Autor eine Fülle an Ratschlägen, um Orientierung zu finden, über die großen Aufgaben des Alters, die Sprache des Körpers, Heilungsanregungen bis hin zu praktischen Hinweisen, z. B. Rituale gegen die Angst und zum Lebenskreis, Ernährungsempfehlungen etc.

Als Ausblick bietet Dahlke: Alter(n) als Chance zu betrachten.

Hier ein kleiner Auszug seiner Sichtweise: *„Ja, ich bin alt; ich komme gut damit zurecht, bin reich an Erfahrung, und wir Alten werden immer mehr.“*

Das schlägt Dahlke als passende Antwort auf die „gängige“ Assoziationskette ‚alt – krank – arm – einsam‘ vor: spätestens im Alter anzufangen, Einfluss zu nehmen.

Nichtstun sieht er als Gift fürs Gehirn, weil es den Menschen unterfordert. Sein Credo: Es geht darum, den (langen) Herbst des Lebens ganzheitlich attraktiv zu machen, Zeit und Energie, Talent und Wissen einzusetzen für die eigene Entwicklung und auch für die Entwicklung der Gesellschaft.

Dahlke sieht bei vielen Alten das Bedürfnis, „weiter einer Berufung nachzugehen und aktiv mitzumischen.“

Der Autor, Dr. med. Ruediger Dahlke, arbeitet seit über 40 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Sein Ansatz ist ganzheitlich mit dem Ziel, zu einer eigenverantwortlichen Lebensstrategie anzuspornen. Weitere Infos zu Dahlkes Arbeit finden Sie im Internet: www.dahlke.at. (hp)

Ruediger Dahlke, *Das Alter als Geschenk*, 238 Seiten, arkana-verlag, 2018, ISBN: 978-3442342341, Preis: 19 Euro gebundene Ausgabe (11 Euro Taschenbuchausgabe).

Alter und Krankheit

Alter ist zwar keine Krankheit, aber bestimmte Erkrankungen treten bei Menschen im Alter häufiger auf. Oftmals sind es mehrere Krankheiten gleichzeitig, die sich wechselseitig beeinflussen und verschlechtern können.

„Wehwechen“ und „Zipperlein“, die oftmals aber nur minimal einschränken, nehmen bei älteren Menschen zu. Häufig erst nach dem 75. Lebensjahr werden Krankheiten und Pflegebedürftigkeit zu einem echten Problem. Von den Alterungsvorgängen sind viele Organe gleichzeitig betroffen und in ihrer Leistung eingeschränkt.

Typische Mehrfacherkrankungen (*Multimorbidität*) bei älteren Menschen sind z. B. Krankheiten der Herzkranzgefäße, eine eingeschränkte Nierenfunktion, Diabetes mellitus und Verschleißerscheinungen an Knochen und Gelenken (Arthrosen). Bei jedem zweiten Mann kommen Prostatabeschwerden hinzu.

Ein gleichzeitiges Auftreten von Krankheiten erschwert für den Arzt die Therapie ganz erheblich. Beispielsweise dürfen Patienten mit Nierenfunktionsstörungen bestimmte Arzneimittel gar nicht oder nur in sehr geringer Dosierung einnehmen.

*„Jeder will alt werden,
aber keiner will alt sein.“*

Diese Tatsache erschwert oftmals die Akzeptanz altersbedingter Erkrankungen in der Bevölkerung. Mit klassischen Alterserkrankungen beschäftigt sich ein Fachgebiet der



Alter ist zwar keine Krankheit, aber ...

Foto: Pixabay

Medizin, nämlich die *Geriatric*. Zu den klassischen Alterserkrankungen zählen:

- Einschränkungen der Mobilität
- Gangstörungen / Schwindel / Sturzgefahr
- Einschränkungen der Sinnesorgane
- Appetitlosigkeit / Mangelernährung
- Abbau intellektueller Fähigkeiten / Demenzen / Verwirrheitszustände
- Inkontinenz
- Auftreten depressiver Stimmungslagen / Isolation.

Wegen der Komplexität der Erkrankungen stehen geriatrischen Medizinern neben den klassischen ärztlichen Untersuchungsmethoden auch Testverfahren (*Assessments*) zur Verfügung, um den Grad der Mehrfacherkrankungen zu diagnostizieren, aber auch, um mentale oder psychische Probleme in die Behandlung einbeziehen zu können.

Es handelt sich dabei um Testverfahren, die das Gedächtnis, die Orientierung, die Gangsicherheit oder die manuelle Geschicklichkeit eines Menschen betreffen.

Eine geriatrische Therapie soll die Wiederherstellung oder Erhaltung der Selbständigkeit eines Patienten zum Ziel haben, um „dem Leben nicht Jahre, sondern den Jahren Leben hinzuzufügen“. (Dr. Wolfgang Hettwer / ag)

*Alter ist kein Zustand der Aufgabenlosigkeit
und der passiven Ruhe.*

Norbert Blüm

Genießen, auch im Alter

Wir müssen gar nicht so weit in unserem Leben zurückblicken, um zu erkennen, dass wir früher nicht immer so genießen konnten, wie wir das gerne getan hätten. Möglichkeiten im Leben gab es viele, Wünsche und Träume waren im Überfluss vorhanden.

In der Zeit, als wir noch auf der Suche nach dem Sinn unseres Lebens waren, haben wir natürlich viele Dinge ausprobiert: sei es z. B.

das Lokal oder Restaurant, in dem wir gerne mit jemandem, evtl. mit der ersten großen Liebe im Leben, essen gehen würden. Da gab es sicherlich das eine oder andere Lokal, das geschmacklich und von der Auswahl der Speisen her zwar der Top-Hit war, bei dem aber die Preisklasse deutlich über unserem verfügbaren Budget lag.

Oder da war sicherlich auch das passende Getränk, das wir auf Messen, Verkostungen oder bei Freunden mal für uns entdeckt hatten, aber das leider nicht zum Geldbeutel oder einfach nicht ins Leben passte, z. B., weil der berufliche Alltag am nächsten Tag sich damit nicht verbinden ließ.

Die meisten haben auch diverse Urlaubsziele gesucht und im Prospekt entdeckt. Aber auch hier musste auf das Geld, auf planbare Zeiten oder später auch auf die Familie Rücksicht genommen werden.

Selbst das gemeinsame Leben in der Familie wurde durch viel Rücksichtnahme auf den oder die Andere(n) nicht so gelebt, wie wir uns das manchmal in unserer Fantasie vorgestellt hatten. Somit sind die fantasievollen Träume von manchen leider wie Seifenblasen zerplatzt – ob Frisur, Mode, Lebensstil oder auch ein ersehnter Bildungsabschluss.

Natürlich haben etliche sich in allen ihren Vorstellungen verwirklicht, aber auch zum Teil dann recht einsam im Leben ihren Weg gemacht.

Aber jetzt und heute, da die Kinder groß und außer Haus und selbstständig im Leben sind, fallen so manche Zwänge, Einengungen und Rücksichtnahmen weg. Da lassen sich auch mal andere Radiosender hören, Fernsehprogramme wechseln, lässt sich einfach mal der Werktag genießen, als wäre Sonn- oder Feiertag – ohne Terminbindung.

Spontan etwas einkaufen und kochen, was mir bzw. uns gerade einfällt, oder in ein Restaurant gehen, das wir uns schon lange mal ausgesucht hatten – ohne auf Termine oder andere Menschen Rücksicht nehmen zu müssen.

Wir können die Enkelkinder holen oder zu uns bringen lassen, mit den „Kleinen“ dann den ganzen Tag verbringen, uns dafür richtig viel Zeit nehmen, denn auch sie werden so schnell groß und gehen dann auch wieder ihre

eigenen Wege. So haben wir es doch bei unseren eigenen Kindern gesehen. Plötzlich waren Schulzeit und Ausbildung vorbei, die Abnabelung zum selbständigen eigenen Leben kam, und wir erkannten, dass auch wir älter geworden sind. Aber heute können wir die Enkel abends wieder abgeben. Und Welch ein Fest, wenn der Wunsch kommt, einmal bei Oma und Opa zu schlafen.

So haben wir heute viele Freizeiten, Möglichkeiten und ganz viele Angebote, mit der neu gewonnen, ungebundenen Zeit etwas aus unserem Leben zu machen. Selbst das Leben zu zweit kann jetzt ganz andere Formen bekommen.

Klagen wir also nicht über Dinge, die so weit weg sind. Freuen wir uns auf das Jetzt und Heute. „Das Leben leben“, das sollte unser Motto sein. Es kommt schnell genug der Tag, an dem es auch für uns zu Ende ist.

Also: Lebe und liebe.

(rk)



Genieße das Leben!

Foto: Pixabay

Arbeit im Alter?

Manche Menschen wollen, manche dürfen im Alter (in der Rente / Pension) noch arbeiten, andere wiederum sehen sich gezwungen, das zu tun.

Meine Entscheidung, im rüstigen Rentenalter noch zu arbeiten, war zunächst eine ökonomische. Die erste Rentenabrechnung offenbarte mir eine Differenz von 1.000 € netto (mtl.).

Das war erstmal der Rentenschock schlecht-hin. Im Einvernehmen mit meinem langjährigen Arbeitgeber konnte ich für sechs Monate meine Schaffenskraft in der Form einbringen, dass ich meine Nachfolgerinnen in meine von mir entwickelten Projekte (meine „Kinder“)

einarbeitete und sie bei ihren ersten Schritten begleitete.

Danach habe ich mich nach einem passenden 450 Euro-Job umgeschaut. Zwei Stellen habe ich gefunden, mir näher betrachtet, drei- bis viermal dort gearbeitet und festgestellt: Das ist nichts für mich. Insbesondere die körperlichen Anforderungen haben mir schnell signalisiert, dass ich das langfristig nicht leisten kann.

Dann kam mir „Vitamin B“ zugute. Ich hatte gute Kontakte und habe diese auch über mein Anliegen bzw. meinen Bedarf, meine Rente aufzubessern, informiert. Mir schwebte eine Bürotätigkeit vor, und dann kam es anders.

Ein guter Freund, der bei einem Bildungsträger arbeitete, empfahl mich. Das Vorstellungsgespräch war ziemlich locker und entspannt, meine langjährige Erfahrung als Schuldnerberater und Coach verfiel, und in Nullkommanichts hatte ich eine neue Tätigkeit: Coaching für Langzeitarbeitslose.

Ziel: Menschen, die kürzer oder länger ohne Arbeit sind, zu motivieren und zu qualifizieren, eine neue Stelle zu finden und aufzunehmen.

In diesem neuen Job ergaben sich für mich viele neue wunderbare Effekte, die weit über den ökonomischen Aspekt hinausgehen.

1. Mein Weg zur Arbeit beträgt nur ca. 15 Minuten mit dem Fahrrad oder dem Bus, während ich bei meiner „Endstelle“ täglich drei Zeitstunden unterwegs war.

2. Es ist ein tolles Gefühl und eine große Bereicherung, wenn „meine Kunden“ durch das Coaching erfolgreich eine Arbeit oder eine Ausbildungsstelle finden. Natürlich klappt das nicht immer, aber jeder Einzelne zählt!

3. Die Anerkennung und Wertschätzung durch meine Kollegen ist nicht mit Geld zu bezahlen! Vieles von meinem erworbenen Wissen kann ich weitergeben.

4. Und zu allem Überfluss kann ich den Umfang meiner Tätigkeit weitestgehend selbst bestimmen!

Ich übe diese Tätigkeit jetzt seit fünf Jahren aus und habe es nicht bereut! (hp)

Das Alter in vollen Zügen genießen?

Ich mag keine vollen Züge.

(hp)

Männer altern anders

Eine Gebrauchsanweisung

Eckart Hammer

Ratgeber-Bücher sind, wie wir alle wissen, in den wenigsten Fällen hilfreich. Im Falle dieses Buches ist das aber anders.

Schon die Beschreibung als umfassendes Informations- und Orientierungsbuch für Männer macht da doch neugierig.

Im Gegensatz zu Frauen sind Männer über 50 noch weitgehend unerforschte Wesen. Dabei hält gerade diese Lebensphase zahlreiche Fallen für das männliche Selbstverständnis bereit: Bedeutet das Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit das Ende der Männlichkeit? Was kommt nach der Berufstätigkeit? Welche Freiräume und Chancen bieten sich?

Aber noch zu keiner Zeit hatte Mann/man so viele Möglichkeiten, den neuen Lebensabschnitt zu gestalten.

Schaut man in das Inhaltsverzeichnis des Buches, findet man so nette und teils humorvolle Kapitel wie:

Altern ist oft eine Aus-rede,

Langeweile oder Aktionismus,

Die Balance von Aktivität und Rückzug.

Interessant sind auch die Abschnitte

Wenn die Gefährtin geht,

Die gute Zeit der Alten ist heute.

Wenn Sie, lieber Leser, mit dem Spruch begrüßt werden „Willkommen im Club der Ü 50“, oder wenn Sie jemanden kennen, der jemanden kennt, dann sollten Sie wissen, dass zu diesem „Club“ inzwischen jeder dritte Mann gehört – das sind immerhin 17 Millionen Männer in Deutschland

Die Zeit der Frauenbewegung in den 1970er-Jahren hat die Männer ihre Rollen erforschen lassen. Als Väter, als Ehemänner, in ihren Berufsrollen, da sind viele Erkenntnisse gewonnen worden. Aber man weiß immer

noch nur wenig über die Zeit des späten Lebensabschnitts des Mannes.

Das Adjektiv *alt* ist ja nahezu immer negativ belegt. Noch vor wenigen Jahrzehnten wurde *alt sein* noch mit „arm und krank“ gleichgesetzt. Das hat sich inzwischen gravierend verändert. Das „Alter“ ist bunt und vielfältig geworden.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wenn „Mann“ nicht mehr den Helden spielen muss, sondern darf. Er kann sich seine Anerkennung in Hobby, Ehrenamt oder Vereinsarbeit holen. Bürgerliches Engagement ist sehr anerkannt, und es gibt jedem die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zu treffen. Nicht zuletzt ist es ein guter Weg aus der Einsamkeit.

Das Buch ist lesenswert für Männer jeden Alters und für Frauen, die Männer jeden Alters besser verstehen wollen.

Mit einem Zitat aus dem Buch möchte ich eine große Empfehlung dafür aussprechen:

Älterwerden ist gar nicht so schlecht, wenn man die Alternative bedenkt.

Maurice Chevalier

(mw)

Eckart Hammer, *Männer altern anders – Eine Gebrauchsanweisung*. Mabuse-Verlag, 2017, 200 Seiten, ISBN: 978-3-86321-388-6, Preis: 9,95 Euro

Schulden machen vor alten Menschen nicht Halt

Das nachfolgende Interview fand aus zeitlichen Gründen in schriftlicher Form statt. Wir danken Frau Isabella Bucic, Rechtsanwältin (Syndikusrechtsanwältin) bei der Schuldnerberatung des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH, für die umfassende Beantwortung unserer Fragen.

Redaktion: *Laut Schuldneratlas (Boniversum) waren im Jahr 2021 bundesweit 6,16 Mio. Menschen überschuldet. Insgesamt waren die Zahlen rückläufig. Nur bei den 60- bis 69-Jährigen gab es einen Zuwachs von 6,10 % (769.000 Personen). Können Sie diesen Trend für Recklinghausen bestätigen?*

B.: Insgesamt ist ein allgemeiner Zuwachs an Beratungsbedarf in allen Altersklassen zu ver-

zeichnen, verursacht durch die steigenden Energie- und Lebensmittelpreise und die hohe Inflation. Die Einkommensarmut im Alter steigt seit Jahren wieder an. Im Dezember 2021 bezogen rund 1,1 Millionen Menschen in Deutschland Leistungen der Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung.



Wenn am Ende des Geldes
noch viel Monat übrig ist ...

Foto: Pixabay

Redaktion: *Kommen ältere Menschen zu Ihnen in die Beratung? Wenn ja, wie hoch ist der Anteil?*

B: Der Anteil der Rentner und Rentnerinnen war bislang gering; im Jahr 2021 lag der Anteil in unserer Beratung in Recklinghausen bei ca. 8 %, bedingt durch die fehlende Finanzierungsgrundlage der kostenlosen Schuldner- und Insolvenzberatung. Diese hat sich erfreulicherweise im Jahr 2022 grundlegend verbessert, sodass bei entsprechender Bedürftigkeit auch Rentnern und Rentnerinnen der Weg für eine kostenlose Schuldner- und Insolvenzberatung durch das Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH offensteht.

Redaktion: *Was sind die Beratungsanlässe bei älteren Menschen?*

B: Die Zahlen des Statistischen Bundesamtes halten für Deutschland fest, dass der Verlust des Arbeitsplatzes, Erkrankung, Unfall oder Trennung Hauptauslöser einer Überschuldung sein können. Die Verschuldung beruht auf unvorhersehbaren Ereignissen, welche die Betroffenen nicht verschuldet haben.

Zu Beginn der Beratung liegt der Schwerpunkt oftmals auf der Existenzsicherung, da die Ratsuchenden häufig aus Scham keine Beratungsstelle aufsuchen und es dann zu einer Notlage bei den Miet- und Stromzahlungen kommt.

Oder die Notlage wird verursacht, weil die Ratsuchenden teilweise durch ihre Gläubiger unseriös unter Druck gesetzt werden und es aus Angst zu Zahlungen kommt; etwa, wenn unberechtigt mit einem Haftbefehl gedroht wird.

Ein Haftbefehl kann nur in ganz bestimmten Fällen unter strengen rechtlichen Voraussetzungen beantragt werden.

Im Rahmen des Erstgesprächs kommt es

häufig zu dem Ausspruch: „Wäre ich doch nur viel früher zu Ihnen gekommen, Sie stehen ja auf meiner Seite und ich wusste nicht, dass ich so viele Rechte habe.“

Redaktion: *Welche Hilfe können Sie diesen Menschen anbieten?*

B: Zunächst werden die Ratsuchenden über ihre rechtlichen

Möglichkeiten aufgeklärt. Es handelt sich um eine Beratung, das heißt, die Ratsuchenden entscheiden selbst, ob und welche Hilfsangebote sie in Anspruch nehmen. Die Ratsuchenden bleiben „Chef/Chefin“ ihrer eigenen Angelegenheiten. Wir machen hier keine Vorschriften, sondern das Konzept lautet „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Nach der Existenzsicherung folgen die Schritte zur Schuldenregulierung. Den Ratsuchenden werden alle Entschuldungsmöglichkeiten dargestellt und bestenfalls werden diese durch die Ratsuchenden auch umgesetzt. Eine Entschuldung kann beispielsweise durch den Abschluss von Einzelvergleichen mit den Gläubigern oder die Einleitung eines Verbraucherinsolvenzverfahrens erfolgen.

Redaktion: *Was müssen die Menschen selbst tun? Sind diese Menschen dazu bereit und in der Lage?*

B: Ja, die Ratsuchenden sind definitiv bereit hierzu und nehmen die Angebote dankend an. Die finanzielle Situation verbessert sich in der Regel schon durch das Erstgespräch, da den Ratsuchenden bewusst wird, welchen Schwerpunkt sie bei der Erfüllung ihrer Verpflichtungen setzen sollten. Auch sichert die Einrichtung eines Pfändungsschutzkontos vielen Ratsuchenden ihre Existenzgrundlage.

Weitere aktuelle Themen sind beispielsweise die Beratung zum Pfändungsschutz der Energiepauschale für Rentner und Rentnerinnen.

Redaktion: *Gibt es eine Dunkelziffer von älteren Menschen, die nicht den Weg in die Schuldnerberatung finden, und wenn ja, wie hoch ist diese Ihrer Meinung nach?*

B: Eine Dunkelziffer gibt es, denn relativ viele Einkommen von Älteren befinden sich im Bereich zwischen dem Existenzminimum der

Grundsicherung und der etwas höheren Armutsrisikoschwelle. Hinzu kommt eine hohe Dunkelziffer an älteren Menschen, die aus Scham, Scheu oder fehlender Informationen die Grundsicherung nicht in Anspruch nehmen, obwohl es ihnen zusteht.

Redaktion: *Wo muss Prävention für ältere Menschen Ihrer Meinung nach ansetzen?*

B: Um diese Menschen zu erreichen, empfehle ich, sich frühzeitig auf unserer Homepage (www.diakonie-kreis-re.de) über alle Beratungsangebote des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH zu informieren. Es ist enorm wichtig zu wissen, welche Hilfsangebote es gibt, um diese dann rechtzeitig in Anspruch nehmen zu können. Den Kontakt zur Schuldnerberatung finden Sie hier: <https://www.diakonie-kreis-re.de/beratung/schuldner-u-insolvenzberatung/#c589>.

Wer sich mit dem Thema näher befassen möchte, dem empfehlen wir die Lektüre der Broschüre der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (<https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/schuldenfrei-im-alter/>).

(jf / hp)

*Wie fangen wir's an?
Das sage mir einer!
Lang leben will jedermann,
alt werden keiner.
Eduard von Bauernfeld*

Einsamkeit (k)eine Frage des Alters?!

Einsamkeit ist weiter verbreitet, als gedacht. In einer repräsentativen Studie der Ruhruniversität Bochum im Jahr 2019 gaben 17 % der befragten Personen an, sich ständig oder häufig, und 30 %, sich gelegentlich einsam zu fühlen. Einsamkeit ist also ein gesamtgesellschaftliches Problem.

Die Ausgangslage war bereits vor Corona ernst. Nur spricht man jetzt auch darüber.

Positiv ist, dass Menschen über ihre psychische Befindlichkeit stärker sprechen (können). Comedians wie Thorsten Sträter und Kurt Krömer thematisieren mittlerweile zur besten Sendezeit ihre Depressionen und

Behandlungsmethoden. Einsamkeit und Einsamkeitsfolgen werden auch immer stärker in den Beratungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle thematisiert.

Die Gründe und Ursachen für Einsamkeit: Beziehungs(un)fähigkeit und Lebensumstände
Ein wesentlicher Faktor ist die Fähigkeit von Menschen, tragfähige Beziehungen und Freundschaften zu knüpfen und zu pflegen. Diese Fähigkeit wird in der Kindheit erlernt und durch die Eltern vorgelebt. Wer weniger Kontakte knüpft und vielleicht auch eher eine negative Haltung gegenüber anderen einnimmt, ist eher von Einsamkeit betroffen. Auch die Individualisierung der Gesellschaft fördert Einsamkeit. 41,8 Prozent aller Haushalte in Deutschland sind laut aktueller Studie Single-Haushalte.

Einsamkeit schädlicher als Rauchen

Der Einsamkeitsforscher Mazda Adli warnt eindringlich vor den Folgen von Einsamkeit:

„Wer einsam ist, hat eine kürzere Lebenserwartung. Wer einsam ist, hat ein größeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu versterben. Einsamkeit wiegt schwerer als andere klassische Gesundheitsrisiken“.

Was tun gegen Einsamkeit? EASE hilft bei Einsamkeit.

Das EASE-Stufenprogramm kann helfen, sich aus der Einsamkeit zu befreien. EASE ist ein zusammengesetztes Wort.

E steht für Erweiterung des Aktionsradius,
A für Aktivität,

S für das Selektieren von Kontakten und
E für Erwarten Sie das Beste!

Wagen Sie etwas Neues, gehen Sie auf Ihre Nachbarn oder eine neue Gruppe zu und erweitern Sie damit Ihren Aktionsradius.



Wer- den

Einsamkeit, nicht nur eine Frage des Alters

Foto: Pixabay

Sie gemeinsam mit anderen Menschen aktiv, finden Sie verbindende Interessen heraus und entscheiden Sie sich bewusst für Menschen, die Ihnen wirklich etwas bedeuten.

Wichtig und zugleich am schwierigsten: Nicht mit zu hohen Erwartungen auf andere Menschen zugehen und geduldig sein. Beziehungen brauchen Zeit und müssen sich entwickeln. Mit Geduld und Zuversicht kommen Sie erfolgreicher ans Ziel und denken Sie daran: Rückschläge gehören mit dazu. Einsamkeit als Gefühl ist wie Angst oder Schmerz: ein Signal an uns, dass wir etwas ändern sollten.

Hier haben Sie Möglichkeiten, erste Schritte auszuprobieren:

* Wer sich einsam fühlt, kann jederzeit mit ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen der *Telefonseelsorge* reden oder sich per Mail/Chat austauschen:

0800/111 0 111, 0800/111 0 222 oder

ts@telefonseelsorge-re.de

www.online.telefonseelsorge.de

* *Silbernetz* bietet allen Menschen ab 60., die sich einsam fühlen, ein offenes Ohr unter: 0800/4 70 80 90

* Die Gesellschaftsvermittlung „Keiner bleibt allein“ vernetzt Menschen, die nicht einsam sein möchten. <https://keinerbleibtallein.net/>

* Der Besuchsdienst „*Gemeinsam statt einsam*“ des Seniorenbeirates der Stadt Recklinghausen möchte soziale Isolation verhindern und bietet einen Besuchsdienst an: Tel.: 0176/77 07 64 89

<https://unser-quartier.de/sb-re/home-projekte/projekte-gemeinsam-statt-einsam/>

* Das Freiwilligenzentrum Recklinghausen vermittelt ehrenamtliche Tätigkeiten:

Tel.: 0261/10 97 35.

<http://www.netzwerkbuengerengagement.de/freiwilligenzentrum-1/freiwilligenzentrum.html>

* Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hilft bei der Suche und bei der Gründung von Selbsthilfegruppen: Tel.: 0261/10 97 35.

Selbsthilfe - Kontaktstelle: Netzwerk Bürgerengagement

(www.netzwerkbuengerengagement.de)

(Sebastian Flecken)

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Recklinghausen

*Das Alter ist für mich kein Kerker,
sondern ein Balkon,
von dem man zugleich weiter
und genauer sieht.*

Marie Luise Kaschnitz

Wohlbefinden auch über 80

*„Gesundheit ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*

Arthur Schopenhauer

Es gibt viele Möglichkeiten zur persönlichen Gesunderhaltung. Regelmäßige Aktivitäten bewirken schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung der körperlichen und psychischen Verfassung.

Fitnessstudio statt Heimtraining

Eine Alternative zum Heimtraining kann der regelmäßige Besuch eines Fitnessstudios sein. Mehr als ein Dutzend gibt es davon allein in Recklinghausen.

Daniel Siepe ist als Diplom-Sportwissenschaftler mit Schwerpunkten Prävention und Rehabilitation im City-Fitnessstudio Recklinghausen tätig. Mehr als 40 weitere Kursleiterinnen / Kursleiter, Trainerinnen / Trainer und Servicepersonal umsorgen die über 3.000 Mitglieder, wovon die Mehrheit über 60 Jahre alt ist.

Daniel Siepe sieht als Hauptbeweggründe für den Besuch eines Fitnessstudios die Erhaltung körperlicher und geistiger Beweglichkeit und die Verminderung von Schmerzen, Gewicht und Medikamentenverbrauch. Daraus resultieren dann auch eine Vermeidung von Krankheiten und weniger Arztbesuche.

Trainiert werden neben Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft auch die Muskelfaszien. Durch regelmäßiges Üben können Koordination, Gleichgewichtssinn und kognitive Fähigkeiten verbessert werden. Gerade bei älteren Menschen besteht ein erhöhtes Unfallrisiko. Durch Sturzereignisse leiden Selbständigkeit und Lebensqualität. Daher ist ein regelmäßiges vorbeugendes Training (2-3x pro Woche) sehr empfehlenswert. In Reha-Sportgruppen mit maximal 15 Personen werden diese Probleme angegangen. Eine Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen besteht.

Durchtrainiert werden neben Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft auch die Muskelfasern. Durch regelmäßiges Üben können Koordination, Gleichgewichtssinn und kognitive Fähigkeiten verbessert werden. Gerade bei älteren Menschen besteht ein erhöhtes Unfallrisiko. Durch Sturzereignisse leiden Selbstständigkeit und Lebensqualität. Daher ist ein regelmäßiges vorbeugendes Training (zwei- bis dreimal pro Woche) sehr empfehlenswert. In Reha-Sportgruppen mit maximal 15 Personen werden diese Probleme angegangen. Eine Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen besteht.

Der Seniorenbeirat wird 2023 die Besichtigung eines Fitnessstudios anbieten. Bei dieser Gelegenheit können dann auch Informationen über verschiedene Angebote (Yoga, Pilates u.v.m.) und über die Kosten gegeben werden.

Soziale Kontakte sind wichtig

Das Ehepaar Brenke (Erika, 81 Jahre, und Hubert, 85 Jahre) besucht seit über zehn Jahren regelmäßig zweimal pro Woche gemeinsam ein Fitnessstudio. Bereits in ihrer Jugend waren sie sportlich aktiv: er als erfolgreicher Fußballspieler, sie als Leichtathletin.

Nachdem sie vom Hausarzt Reha-Sport im Fitnessstudio verordnet bekamen, sind sie dabeigebieben. Regelmäßig treffen sie sich dort mit Gleichgesinnten bei der Gymnastik,

auf einem Laufband oder beim Kraftzirkel. Für Belohnung und Entspannung sorgen ein bis zwei Saunagänge.

Die sozialen Kontakte sind ein ausschlaggebendes Argument, um den „inneren Schweinehund“ zu besiegen. „Da wird man vermisst, wenn man mal nicht da ist“, sagt Hubert Brenke.

Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit kommen nicht von selbst, man muss etwas dafür tun. Und so freuen sich Erika und Hubert Brenke darauf, weiterhin möglichst lange regelmäßig in Bewegung zu bleiben.

(Dr. Arno Apel)

Unter der Rubrik „Fit und Gesund“ sollen in der RESolut zukünftig regelmäßig Anregungen und Tipps erscheinen, die für ältere Menschen im Alltag einfach durchführbar sind.

Vorteile des Alters

*Die Jahre vergehen nicht,
sie rennen, als nähmen sie
an einer Olympiade teil.
Meine Beine verweigern
manche Wege,
der Rücken hält nichts
vom Bücken,
Augen und Ohren schließen
sich oft einem Streik an.
Zahlen und Termine finden
im Kopf keinen Platz.*

*Aber, alt zu werden
hat auch Vorteile.
Ich muss nicht mehr alles
sehen und verstehen.
Kann Strecken aussuchen,
die meine Füße lieben.
Mich an jeder Bank ausruhen,
wann immer es mir gefällt,
und bestimmen,
wer sich zu mir gesellt.*



Erika und Hubert Brenke

Foto: Dr. A. Apel

Edith Linvers

Interessantes, nicht nur für Senioren

Was nichts kostet, ist auch nichts wert

Das behauptet der Volksmund. Dass das nicht stimmt oder stimmen muss, beweist der „KostNix-Laden“ auf dem Gertrudisplatz in Hillerheide.

Er hat montags, mittwochs und donnerstags jeweils von 15:30 – 18 Uhr seine Pforten geöffnet.

Der Stand existiert seit Oktober 2021 und wird regelmäßig frequentiert – sowohl von Menschen, die etwas bringen, als auch von denen, die etwas suchen.

Und das Angebot ist sehr vielfältig!

Anfangen von Kleidung für alle Altersgruppen und Bedarfe, über Bücher und Spielzeug für Kinder und Erwachsene hin zu Haushaltsgegenständen.



Frau Mazur, die jeden Montag und Mittwoch ehrenamtlich da ist, weiß von Menschen zu berichten, die gerne bringen, und ebenso von denen, die etwas suchen.

Donnerstags sind Michael Martens

und Dorothea Lücke für Neugierige da.

„Weitergeben, statt Wegwerfen“ lautet die Devise der Initiative als Beitrag zu ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit des Quartiersbüros Hillerheide.

Von Anfang an sei der Zulauf Suchender und das Angebot gleichermaßen hoch gewesen, sagt mir Frau Mazur im Gespräch.

Mittlerweile kommen u. a. auch Menschen aus der Ukraine, die das kostenlose Angebot nutzen, oder junge Menschen, die einiges für die Erstaussstattung ihrer ersten eigenen Wohnung suchen.

Es gibt auch die Menschen, die den KostNix-Laden als Müllablageplatz missverstehen –

zum Beispiel wird ein blauer Sack mit Schuhen abgegeben, wo bei vielen Schuhpaaren die linken oder rechten Schuhe fehlen.

Die ehrenamtlichen Helfer achten darauf, dass die Dinge, die gebracht werden, sauber und in Ordnung sind!

Bei meinem Besuch, um Infos für diesen Artikel zu bekommen, bin ich zufällig auf ein paar Walkingstöcke gestoßen, die ich mir schon lange anschaffen wollte und die mir den fußläufigen Rückweg deutlich erleichtert haben. Und ich kann sagen: Was nichts kostet, kann durchaus viel wert sein. (hp)

Foto: <https://ms-my.facebook.com/QuartierHillerheide/posts/-projekt-kostnix-laden-weitergeben-statt-wegwerfen-das-ist-die-devise-unserer-gr/1189376764842790/>

„Gurruh - gurruh“ oder Von der Schwierigkeit, himmlische Botschaften zu entschlüsseln

Ein ganz normaler Arbeitstag im Sommer 2000, es ist kurz vor Feierabend. Ich sitze auf meinem „Ausguck“ im Pfarrbüro an der Randebrockstraße und sehe dort ein bekanntes Gesicht.

Frau N., Pfarrerin der benachbarten evangelischen Gustav-Adolf-Gemeinde, macht mir seltsame Zeichen und bittet mich, schnell die Tür zu öffnen. Etwas verstört kommt sie ins Pfarrbüro und sagt: „Ich glaube, ich habe den Heiligen Geist gerettet!“

Ihre Hände halten behutsam eine verletzte Taube.

Als erstes denke ich: Wieder solch ein nutzloses Vieh, das auf Dächer und Autos sch... bzw. ätzende Spuren hinterlässt! Auch der Hit vom letzten Pfarrkarneval kommt mir in den Sinn: „Drei weiße Tauben auf unserem Dach, drei weiße Tauben, die machen mich schwach...“ Doch sofort siegt mein Mitleid,

nicht nur, weil es sich hier offensichtlich um eine Brieftaube handelt. Ein Ring am Bein weist darauf hin.

Was tun?

Ich habe keine Ahnung von Tieren, schon gar nicht, wie man verletzten Tauben helfen kann. Da wäre sicher unser Kindergarten mit „Henne Berta & Co“ der bessere Ort.

Frau N. weiß Rat. „Vielleicht rufen wir mal Herrn L. an, der ist Taubenzüchter.“

Gesagt, getan. Herr L. ist Gott sei Dank zu Hause und kündigt sein sofortiges Erscheinen an.

Jetzt kann ich in aller Ruhe die ungewöhnliche Szene betrachten. Was fällt mir dabei nicht alles ein: Picassos Friedenstaube etwa oder eines unserer Kirchenfenster, das eine Taube als Symbol für den Heiligen Geist ziert, oder Noah, der eine Taube aussendet, um zu sehen, ob die Sintflut ein Ende hat ...

Ob diese lädierte Taube uns ebenfalls eine Botschaft bringt, vielleicht eine ökumenische? Der Geist weht bekanntlich, wo er will ...

Die Pfarrerin berichtet, sie habe das arme Tier auf der Hohenzollernstraße aufgelesen, wo es wie betrunken zwischen den Autos herumtorkelte. Ich muss sagen, selten habe ich die nette Pfarrerin so sanft, ja fast mütterlich gesehen. Steht ihr gut!

Und das Tier scheint das zu spüren. Es hockt ganz vertrauensvoll in ihren Händen und scheint keine Angst oder Schmerzen zu verspüren. „Sicher ist sie an Menschen gewöhnt, so als Brieftaube“, mutmaßt sie.

Pfarrer G. erscheint auf der Bildfläche. Ziemlich unter Zeitdruck wegen seines bevorstehenden Urlaubs rührt ihn die Situation trotzdem an. Er betrachtet sinnend das Tier und ich denke (laut): „Was würde jetzt wohl der

Heilige Franziskus machen? Eine Predigt halten, oder ...?“

Der Taubenzüchter kommt kurz darauf ins Pfarrbüro, untersucht die Taube mit fachmännischem Blick und sagt: „Die werde ich erstmal etwas aufpäppeln und dann den Besitzer benachrichtigen.“

Unser „Heiliger Geist“ ist bei ihm in guten Händen.

Dann fragt Herr L. etwas verwundert: „Wie kommen Sie ausgerechnet auf mich?“

Frau N. berichtet von einem Hausbesuch, bei dem sie kürzlich die Frau des Taubenzüchters getroffen und mit ihr über das Hobby des Ehemannes gesprochen habe.

Wozu Hausbesuche doch alles gut sind!

...

Nach einiger Zeit hörten wir, der Taubenzüchter hätte unserem „Heiligen Geist“ den Hals umgedreht. (er)

Wir müssen sparen Über den Stromfresser Internet

Die Strompreise steigen immer weiter; was hilft, ist Sparen. Es gibt viele Arten, zu Hause Strom zu sparen und so Kosten zu verringern. Und wir alle bemühen uns ja auch, sparsamer mit dem Strom umzugehen.

So langsam kommen wir aber beim Stromsparen an die Grenzen des für uns Möglichen. Immerhin haben wir durch unser Sparen ein gutes Gewissen, denn wir tun mit unserem Sparverhalten etwas für die belastete Umwelt – und auch für unseren Geldbeutel.

Umso mehr war ich erstaunt und letztlich auch betroffen, als ich in verschiedenen Zeitungsartikeln über die Stromverschwendung im Internet gelesen habe.

Weltweit sind heute nach jüngsten Zahlen etwa 4,9 Milliarden Menschen mit Smartphones, Tablets, Laptops und klassischen PCs im Internet – und sie alle benötigen Strom. Und zwar so viel, dass damit das Internet mit seinem Stromverbrauch im weltweiten Ländervergleich auf Platz sechs hinter China, den USA, der EU, Indien und Japan wäre und fast so viel Strom verbrauchen würde wie z. B. Kanada und Deutschland zusammen.



Foto: Pixabay

Tatsache ist: Die Nutzung des Internets gehört für die heutige Welt zum Alltag, ohne das Internet geht gar nichts mehr. Das müssen wir anerkennen. Riesige Datenmengen werden rund um die Welt geschickt und verarbeitet, riesige Mengen an Strom werden dazu benötigt.

Nicht vergessen dürfen wir die vielen Rechenzentren, auf denen all die Daten liegen – sie alle sind echte Stromfresser.

Viele haben einen Energieverbrauch einer ganzen Stadt. Und der

Boom des Internets mit immer neuen Technologien treibt den Energiebedarf immer weiter in die Höhe. Nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie hat der Datenverkehr enorm zugenommen. Ein Ende der Entwicklung ist nicht abzusehen.

Vielleicht ist es hilfreich, wenn man sich einmal vor Augen führt, wo überall Strom benötigt wird, wenn wir im Internet sind.

Starte ich also z. B. eine einfache Suchanfrage bei Google, dann muss gleich an drei Stellen Strom verbraucht werden: an meinem PC, an den Mobilfunkstationen und Internetroutern und bei den Rechen- und Datenzentren mit ihren Servern und Kühlsystemen. Alle Rechenzentren Frankfurts z. B. verbrauchen rund 20 Prozent des gesamten Stroms der Main-Metropole. Der Stromverbrauch sämtlicher Rechenzentren weltweit liegt zwischen 200 Milliarden und 500 Milliarden Kilowattstunden.

Noch deutlicher wird das Problem, wenn ich folgende ganz normale Tätigkeiten am PC oder Smartphone usw. bedenke, für die ja alle Strom benötigt wird: beim Kaffeetrinken mal eben Siri nach dem Wetter fragen, meine Bankgeschäfte per Handy erledigen, auf ZDF-Online mich auf den neusten Nachrichtenstand bringen, mal eben in der DB-App mich informieren, ob mein Zug Verspätung hat, für den nächsten Urlaub Hotels, Flüge online buchen, Konzert- oder Museumskarten online

kaufen, Mails und/oder WhatsApp-Nachrichten hin und her schicken oder die Teilhabe von Milliarden von Menschen an den Sozialen Medien per Facebook, Instagram und Co. – all das verbraucht Unmengen an Strom. Und die steigende Nutzung des Cloud-Computings, also des Auslagerns der Daten auf global verteilte Rechenzentren, wird den Strombedarf weiter in die Höhe treiben.



Stromfresser Internet

Foto: Pixabay

Wie passen nun meine ersten privaten Bemühungen zum Stromsparen ein-

nerseits und meine tägliche Abhängigkeit vom Internet andererseits zusammen?

Ich sollte mich in der Erkenntnis, dass auch meine eigene Internet-Nutzung zum enormen Stromverbrauch beiträgt, hinterfragen: Was kann ich persönlich tun, um weniger Strom im Internet zu verbrauchen?

Und da kann ich recht schnell ziemlich einfache Stromsparlösungen finden. Hier ein paar wenige als Beispiel, die ich dann auch gerne anderen Internetnutzern empfehlen kann. Einer fängt an, andere ziehen nach.

* Die einfachste Lösung: Weniger online sein. (Ich gebe zu, das ist für mich allerdings nicht so einfach.)

* Eine weitere einfache, aber recht effiziente Lösung: Geräte nachts ausschalten. Jedes Gerät und jedes Ladekabel verbraucht nämlich im Stand-by-Modus Strom. Also: komplett von der Stromzufuhr trennen. (Aber zugegeben, da gibt es durchaus verschiedene Expertenmeinungen.)

* Warum Fernsehen im Internet und nicht am „alten“ Fernseher? (Reichen die vielen Programme dort nicht aus?)

* Warum *Google* (nicht nur riesengroß, sondern auch begierig nach Kundendaten) und nicht andere, z. B. „grüne“ Suchmaschinen? (Es gibt einige Alternativen.)

* Apps löschen – jede Aktion in einer App kostet Strom. Selbst wenn man nichts macht,

läuft im Hintergrund oft Kommunikation mit Servern, die ebenfalls wieder Strom brauchen. Also: Apps, die man wenig bis gar nicht nutzt, löschen!

* Clouds möglichst meiden, denn nach einer Greenpeace-Studie verbraucht das Cloud-Computing mehr Strom als ganz Deutschland. Viel stromsparender sind USB-Sticks oder externe Festplatten – und da passt eine Menge drauf!

* Netflix und Co. verbrauchen in einem Jahr nach Berechnungen von e.on so viel Energie wie alle Privathaushalte in Deutschland, Italien und Polen zusammen – also...

Möglichkeiten zum Stromsparen und umweltbewusstem Nutzen des Internets gibt es viele, jetzt ist jeder aufgerufen, seine Sparmaßnahmen zu realisieren – Sie alle und ich auch.

(mm)

Quellen: u.a.

www.quarks.de/technik/energie/so-viel-energie-verbraucht-das-internet / www.zdf.de/nachricht-ten/heute/smartphones-2040-groesste-klimakiller-100.

Generisches Maskulinum

Kommt man auf die Welt, ist Sprache bereits da. Sie ist das Spiegelbild der Bildung. Verwendet jemand ein Wort wie *Spontaneität*, traut man ihm eine höhere Bildung zu als jemandem, der *boah* zu seinem Hauptwortschatz zählt.

Die deutsche Sprache ist vielfältig. Sie kennt drei Artikel: *der*, *die* und *das*. Der Engländer kommt mit einem Artikel aus, was vermutlich auf den übermäßigen Genuss von Minzsauce zurückzuführen ist.

Vielfalt schafft aber auch Probleme: Warum heißt es *die* Sprache, aber *das* Land? Und warum sagen wir *Muttersprache*, aber *Vaterland*?

Der Engländer hat es leicht. Den Wörtern *mother-language* und *fatherland* stellt er, einfalllos, wie er ist, ein schnödes *the* voran.

Sprachliche Ungereimtheiten erdulden wir meist klag-

los. Nicht jeder ist dazu allerdings bereit. Ein von unbeugsamen Seniorinnen bevölkertes kleines Dorf leistet hartnäckigen Leugnern weiblicher Sprache Widerstand: Eine saarländische Seniorin stellt fest, dass ihre Sparkasse in Formularen stets nur von *Kunde* spricht. Sie fühlt sich nicht angesprochen. Sie verklagt die Sparkasse und verlangt, diese möge in ihren Formularen auch die weibliche Form verwenden.

Das Landgericht Saarbrücken weist die Klage ab. Es meint, die Verwendung genderfreundlicher Begriffe wie *der Kunde/die Kundin* oder *der/die Kunde/in* erschwere unnötig das Lesen der an sich schon schwer verständlichen Formulare.

Die von der Seniorin eingelegte Revision beim Bundesgerichtshof bleibt erfolglos (BGH 18.03.2018 – VI ZR 143/17). Auf 20 Seiten begründet der Senat seine ablehnende Entscheidung, wobei der Leitsatz lautet: „Nach dem allgemein üblichen Sprachgebrauch und Sprachverständnis kann der Bedeutungsgehalt einer grammatisch männlichen Personenbezeichnung jedes natürliche Geschlecht umfassen (*generisches Maskulinum*).“ Der BGH bezieht sich dabei auch auf die Jahrtausende alte Tradition und die Verwendung der männlichen Form in zahlreichen Gesetzen.

Ist das Argument des BGH also vertretbar? Oder klingt es eher angestaubt?

Die Seniorin ist jedenfalls nicht überzeugt. Sie meint, Sprache, die 2000 Jahre falsch verwendet worden sei, müsse nicht noch weitere 2000 Jahre falsch verwendet werden.

An der Entscheidung des Bundesgerichtshofes waren drei Richter und zwei Richterinnen beteiligt, sie wird ihnen nicht leichtgefallen sein.

Wir sollten sie akzeptieren, auch wenn Sprache lebt. Oder bezeichnen Sie Ihr heutiges Abendessen aus ERbsensuppe und BiER etwa als SiEbsensuppe und BiSiE?

Auch die Redaktion der RESolut hat sich mehrfach Gedanken darüber gemacht, welche Sprachform in unseren Texten stehen soll. Sprechen wir schlicht



Der Bundesgerichtshof hat entschieden.

Foto: Pixabay

vom *Leser* oder sollten wir von *dem/der Leser/in* sprechen?

Wir haben uns für *Leser* entschieden, hauptsächlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit. Wir versichern ihnen aber, dass wir damit Menschen jederlei Geschlechts meinen.

Ehrlich! (dw)

Lernen hört nie auf Angebote von Workshops und Online-Seminaren

In Kooperation mit der TELEKOM könnte das Projekt RE-MEDIEN in diesem Jahr **kostenlose** und **seniorengerechte Präsenz-Workshops** mit Referenten der TELEKOM in Recklinghausen organisieren und zwar zu folgenden IT-Themen:

- *Mein Tablet mit Android* für Einsteiger Teil 1 und Teil 2
- *Mein iPad mit iPadOS* für Einsteiger
- *WLAN Zuhause* – Heimnetzwerk für Einsteiger

Die Dauer ist jeweils ca. 2 Stunden und einem halbstündigen Minuten anschließendem Austausch.

Die Frage ist nun: Besteht daran Interesse oder gibt es in dieser Altersgruppe dafür einen Bedarf?

Sie können mir Ihre Meinung darüber gerne einmal per **E-Mail** zusenden:

Edmund Gerdes
RE-MEDIEN
info@re-medien.org

Hinweis der Redaktion:

RE-MEDIEN (www.re-medien.org) ist ein Angebot an alle Nutzer von modernen Medien im Altern von + 55 Jahren unter dem Slogan „Lernen hört nie auf!“. Das Ziel ist, sich mit den kostenlosen Online-Seminaren und Workshops fit für die digitale Welt zu machen. Betreiber dieses Angebots ist Edmund Gerdes, der zu den Mitbegründern der REsolut gehört.

Kinderverschickung Trennung von Eltern und Heimatstadt

Kinderverschickung – welch ein schrecklicher Ausdruck!

Es geht um Kinder, die eine gewisse Zeit ohne ihre Eltern in einer fremden Umgebung verbringen mussten.

So unterschiedlich wie Zeiten und Anlässe für diese Verschickungen waren, waren auch die Erlebnisse der betroffenen Kinder.

Vor einiger Zeit habe ich das Buch „Ein Zug voller Hoffnung“ gelesen und darüber eine Buchempfehlung für die *REsolut* (s. Seite 34) geschrieben.

Das Buch habe ich auch einer Freundin aus Berlin weiterempfohlen.

Spontan erzählte sie mir, dass sie 1952 im Alter von acht Jahren von ihrer alleinerziehenden Mutter für einen Ferienaufenthalt in Siegen angemeldet wurde. „Mit einem Zettel um den Hals, woher ich komme und wohin ich sollte, wurde ich in einem Reisebus mit vielen anderen Kindern nach Siegen gefahren“, so berichtete die Freundin. Sie lebte dort einige Zeit in einer gut situierten Gastfamilie. Die Freundin berichtete, dass die Familie sie sehr nett aufnahm und stets um ihr Wohlergehen besorgt war.

In den ersten Jahren nach dem Krieg wurden Kinder vor allem aus zerstörten Großstädten zur Erholung in ländliche Gegenden Deutschlands eingeladen und verbrachten die Ferien bei Gasteltern. Organisiert wurden diese Aufenthalte meistens von städtischen Behörden. Oftmals behielten diese Kinder – wie meine Berliner Freundin – diese Aufenthalte in positiver Erinnerung.

Bis in die 1980er Jahre wurden Kinder aus allen Teilen Deutschlands, meist aus gesundheitlichen Gründen, in Kinderkurkliniken verschickt. Der Aufenthalt in diesen Einrichtungen, die weit entfernt vom Heimatort lagen, war für manche Kinder ein Segen, weil sie medizinisch behandelt oder „aufgepäppelt“ wurden.

Es darf aber nicht verschwiegen werden, dass es viele Kinder gab, die während dieser Aufenthalte in den Kinderkurheimen körperlicher oder seelischer Gewalt ausgesetzt waren. Seit einigen Jahren bemühen sich der Staat und die

Träger betroffener Kinderheime um eine Aufarbeitung dieser Ereignisse.

Ein ganz anderes Kapitel ist die sogenannte *Kinderlandverschickung* (KLV) in den Jahren 1943 bis 1945. Dabei wurden in der Nazizeit Kinder aus luftkriegsgefährdeten Städten u. a. des Ruhrgebietes in ländliche Regionen evakuiert; diese Maßnahmen wurden mit dem Begriff „Kinderlandverschickung“ umschrieben.

Teilweise waren ganze Schulklassen betroffen.

Die Eltern wurden seitens der NS-Behörden aufgefordert, einer Verschickung ihrer schulpflichtigen Kinder zuzustimmen. Es ging den Machthabern allerdings nicht nur um den Schutz der Kinder vor Bombenangriffen, sondern auch um eine Erziehung im Sinne des Nationalsozialismus.

Eine vollständige Evakuierung der Kinder konnte aber in keiner Stadt durchgesetzt werden.

Aus Recklinghausen liegen Berichte darüber vor, dass es nach den Sommerferien 1943 zu Evakuierungen kam. Da aufgrund der permanenten Bombenangriffe die Schulen geschlossen blieben, wurden die Eltern aufgerufen, ihre Kinder in die Kinderlandverschickung zu geben.



Kinderlandverschickung
vom Bremer Hauptbahnhof
29. Januar 1941

Foto: <https://www.spurensuche-bremen.de/wp-content/uploads/2010/06/Bei-der-Abfahrt-fotografiert.jpg>

Am 6. Oktober 1943 fuhr von Recklinghausen aus ein Sonderzug mit Schülern und Lehrern verschiedener Schulen und Jahrgangsstufen nach Süd-deutschland.

Dort wurden sie in KLV-Lagern in verschiedenen Orten untergebracht.

Schüler einer Klasse des Gymnasium Petrinum verbrachten die

Zeit bis zum Kriegsende in KLV-Lagern in Bad Kohlgrub und in Murnau. Unterricht und Freizeitaktivitäten bestimmten zunächst den Alltag, der aber durch die Kriegsereignisse immer mehr eingeschränkt wurde.

Eine Gruppe von sieben Schülern wagte Anfang Juli 1945 eine abenteuerliche Heimfahrt und gelangte nach fünf Tagen wieder an den Hauptbahnhof in Recklinghausen. „Mit der Straßenbahn, die wieder funktioniert, fahren wir weiter zu unseren Elternhäusern“, berichtet später einer dieser Schüler*. (ag)

*Linneborn/Möllers/Seifert: *Der Unterricht ging pünktlich weiter – Zur Geschichte des Gymnasium Petrinum in Recklinghausen in der Zeit von 1933-1945*, Klartext Verlag Essen 2016.

Brillen en masse – zum Nulltarif

Der Umgang mit dem früher oft ungeliebten „Nasenfahrrad“ hat sich in den letzten Jahren (Jahrzehnten) sehr verändert, Brillen sind zu einem modischen Accessoire geworden.

Diese Tatsache könnte auch der Grund sein, dass viele der älteren Brillen viel schneller in der Schublade verschwinden als früher. Dabei handelt es sich eigentlich um funktionsfähige Sehhilfen.

Seit 2013 hat es sich der *Weltkreis St. Elisabeth* in Recklinghausen zur Aufgabe gemacht, solche Schubladenbrillen zu sammeln, um sie dann hilfsbedürftigen Menschen zukommen zu lassen. Bei vielen Gelegenheiten, z. B. auf Schulfesten, Pfarrfesten o. ä., werden deshalb Sammelaktionen durchgeführt.

Wenn Sie auch eine Brille spenden wollen, geht das ganz einfach: Frau Gabriele Leinert vom *Weltkreis St. Elisabeth* ist Vermittlerin zur ehrenamtlichen Organisation *Brillen weltweit* mit Sitz in Koblenz.

Dort werden die gespendeten Brillen – es sind inzwischen nur in St. Elisabeth 8.700 Stück – von 80 Langzeitarbeitslosen sortiert, gerei-



nigt, aufgearbeitet, vermessen, registriert und zum Versand in die „Dritte Welt“ verpackt. Man kann sich auch an die Gastkirche, das Pfarrbüro St. Peter oder an den Weltladen der Gastkirche wenden.

In Afrika hat eine Brille oft den Gegenwert von sechs bis acht Monatslöhnen, ist also praktisch unbezahlbar. Hier kann man mit der Brillenaktion besonders gut helfen. Aber auch bedürftigen Personen aus unserer Region kann mit dieser Aktion geholfen werden.

Wir danken allen Unterstützern im Namen des Weltkreises sowie Frau Leinert.

Hier sind die Telefonnummern:

Frau Leinert: 02361 / 8488611
Pfarramt St. Peter 02361 / 10560
Gastkirche 02361 / 23273

(er)

Ergänzender Hinweis: Neben Brillen werden auch Hörgeräte gesammelt.

Digitales Erbe Digitaler Nachlass

E-Mails, Soziale Netzwerke, Cloud-Dienste, Fotos, Online-Banking: Im Internet bleiben viele Daten zurück, wenn jemand stirbt.

Doch die Wenigsten haben bisher ihren digitalen Nachlass geregelt. Für die Erben beginnt

oft eine Suche nach Konten, Zugangsdaten, Verträgen. Es gibt aber Möglichkeiten, vorzubeugen.

Hier einige Beispiele für die

Notwendigkeit, seinen digitalen Nachlass zu regeln:

- E-Mail-Adresse / Postfach
- Zugangskonten bei Abos, Versicherungen, Sozialen Netzwerken (etwa WhatsApp), Online-Einkäufen
- Gerätezugänge (z. B. PC / Notebook / Router / W-LAN)
- Online-Banking
- Online-Zahlungsdienstleister (etwa Paypal)

- Chat-Dienste / Foren
- Smart-Home

Methoden der Erfassung

- Alle Digitalen Zugangsdaten handschriftlich erfassen und gesichert hinterlegen, auch bei einer Person seines Vertrauens.
- Vorbereitete kostenlose Formulare nutzen (z. B. Verbraucherzentrale / Stiftung Warentest).
- Spezielle Online-Dienste einsetzen.
- Ein Nachlass-Buch erwerben (Kosten 3,99 Euro).

Was kann ich sonst noch zu Lebzeiten regeln?

- Bei einem Google-Konto den Kontoinaktivitäts-Manager aufrufen und mit entsprechenden Daten versehen.
- Bei einem Apple-Konto in den Einstellungen den Nachlasskontakt festlegen.
- Bei einem Paypal-Konto in der Kontoverwaltung nachschauen, wie im Falle eines Falles zu verfahren ist.
- Bei GMX- oder WEB.DE-Mailkonten den Abschnitt zum *Digitalen Erbe* lesen und auch befolgen.
- Gleiches gilt für ein Microsoft-Konto.

Online-Banking

Zugangsdaten für das Online-Banking stellen einen speziellen Fall im Umgang mit dem digitalen Nachlass dar. Grundsätzlich sollten die Zugangsdaten auf keinen Fall durch den Erblasser weitergegeben werden, auch nicht durch ein Testament. Die Bank des Kunden sollte sofort von den Angehörigen über den Tod des Kontoinhabers informiert werden. Sobald die Bank Kenntnis von dem Tod eines Kunden hat, werden das Bankkonto und damit natürlich auch das Online-Banking automatisch gesperrt und somit vor Missbrauch geschützt. Die Kontodaten selbst müssen natürlich hinterlegt werden.

Was ist mit einer vorhandenen Zwei-Faktor-Authentifizierung oder auch einem Passwortmanager?

Da nach heutigem Stand das Mobiltelefon/ Smartphone ein zentraler Schlüssel zum Zugriff oder zum Zurücksetzen von Passwör-



tern für Online-Konten ist (Bestätigungs-codes per SMS, Zwei-Faktor-Authentifizierung per App, Bestätigungslink per Mail), stellen Sie sicher, dass Ihr Nachlassverwalter sich Zugriff auf Ihr Smartphone verschaffen kann.

Dazu erlauben Sie die Anmeldung per PIN/Passwort zusätzlich zu FaceID oder auch Fingerabdruck und hinterlegen das Geheimnis entsprechend (bei Änderung an die Aktualisierung denken!).

Da meist weitere Accounts wie E-Mail, Google, iCloud und andere auf dem Gerät gespeichert sind, sind diese nach Entsperren des Smartphones direkt zugänglich.

Teile Ihrer Privatsphäre, die auch nach Ihrem Tod gesichert bleiben sollen, müssen Sie also mit einer weiteren Ebene schützen. Apps wie z. B. Signal bieten dafür eigene PIN/Passwort oder auch das automatische Verschwinden von Nachrichten nach einstellbarer Zeit an.

Legen Sie einen analogen Ordner oder einen Ordner auf einem Onlinespeicher an, auf den Ihr Nachlassverwalter zugreifen kann und in dem Sie stets aktuelle Vertragsunterlagen sammeln für Internet & Telefon, Mobilfunk (SIM-Brief mit PUK und SuperPIN), Web-Hoster, Domain-Verwaltung usw.

Zu Web-Paketen, Domains und ähnlichem notieren Sie gerne Basisinformationen, was es damit auf sich hat (Nutzung, Beteiligte u. ä.), sofern das Ihren Angehörigen nicht ohnehin bekannt ist.

Erstellen Sie eine Übersicht Ihrer Bankkonten mit Informationen wie Zweck/Nutzung, Form der Verwaltung, TAN-Lösung, damit ggf. Zugriff, zumindest aber Kontakt zur Bank möglich ist, um die erforderliche Rechtsnachfolge anzutreten.

Zum Abschluss folgt eine kleine Auswahl von Internetadressen, die bei der Regelung des digitalen Nachlasses nützlich sein können.

Juraforum:

www.juraforum.de/lexikon/digitaler-nachlass

Stiftung Warentest:

<https://www.test.de/Digitaler-Nachlass-Wie-Sie-Ihren-Erben-das-Leben-leichter-machen-5028585-0/>

Verbraucherzentrale:

www.verbraucherzentrale.de/wissen/digitale-welt/datenschutz/digitale-vorsorge-digitaler-nachlass-was-passiert-mit-meinen-daten-12002

NDR-Ratgeber:

www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Digitaler-Nachlass-Rechtzeitig-mit-Vollmacht-vorsorgen,digitaleserbe107.html

Bundesverband Deutscher Bestatter e.V.:

www.bestatter.de/wissen/beerdigung-und-bestattung/digitaler-nachlass/

(Edmund Gerdes)

Wohngeldreform 2023

Wohngeld ist ein staatlicher Zuschuss zu den Wohnkosten. Damit sollen die Wohnkosten für einkommensschwache Haushalte, die keine Transferleistungen wie Sozialgeld oder Bürgergeld erhalten, tragbar gestaltet werden.

Ab 1. Januar 2023 erfolgte mit dem **Wohngeld Plus** eine umfassende Wohngeldreform.

REsolut hat in Zusammenarbeit mit der Stadt Recklinghausen eine Reihe von Informationen zu der Wohngeldreform zusammengestellt.

Die Bundesregierung prognostiziert mit der Wohngeldreform 2023 eine Verdreifachung der Anzahl von Menschen, die einen Antrag auf Wohngeld stellen können. Die Wohngeldstelle der Stadt Recklinghausen rechnet im Verlaufe des Jahres 2023 mit ca. 2.250 Anträgen. Hiervon entfallen ca. 56% auf Bürgerinnen und Bürger im Rentenalter.

Die Höhe des Wohngeldes berechnet sich nach der Anzahl der Haushaltsmitglieder, der Miete bzw. der Belastung bei selbstgenutztem Wohneigentum sowie dem Gesamteinkommen der Haushaltsmitglieder. Daher kann natürlich vorab nicht genau festgelegt werden, wieviel Wohngeld es bei welcher Rente gibt. Wenn sich Seniorinnen und Senioren unsicher sind, ob ein potentieller Wohngeldanspruch besteht, kann vorab der Wohngeldrechner des Ministeriums für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung des Landes NRW genutzt werden. (www.wohngeldrechner.nrw.de)

Zuständig für die Bearbeitung von Wohngeldanträgen Recklinghäuser Bürgerinnen und Bürger ist der *Fachbereich 50 – Soziales und Wohnen*. Anträge auf Wohngeld können an der Pforte bzw. am Empfang im Stadthaus A abgeholt werden. Der Antrag kann auch digital aufgerufen, ausgefüllt und übersendet werden. Hinweise und Informationen erhalten

Bürgerinnen und Bürger auf der Homepage der Stadt (www.recklinghausen.de).

Tipp für das Navigieren auf der Homepage der Stadt:

Wenn man auf die städtische Homepage geht, ist oben rechts ein freies Textfeld, darin kann man den Suchbegriff „Wohngeld“ eingeben. Direkt der erste Suchtreffer verweist auf die Seite zum Wohngeld mit Erklärvideos, einer Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie den Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern der Wohngeldstelle.

Auch über die Webseite des Seniorenbeirates gelangt man zu diesen Informationen (www.seniorenbeirat-recklinghausen.com).

Der Wohngeldantrag umfasst insgesamt 12 Seiten. Seniorinnen und Senioren sollten sich aber nicht abschrecken lassen oder aus Scham oder falschem Stolz keinen Antrag auf Wohngeld stellen, obwohl sie dazu berechtigt sind.

Ausgefüllte Anträge können im Briefkasten am Stadthaus A eingeworfen werden.

Auskünfte gibt die Wohngeldstelle:

Herr Nowak: 02361/50-2109;

Frau Karakurt: 02361/50-2102;

Frau Gottschalk: 02361/50-2106.

E-Mail: wohngeldstelle@recklinghausen.de.

Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sozialberatung im Fachbereich 50 der Stadt bieten auf Wunsch Hilfe und Unterstützung bei der Antragstellung an.

Herr Feja: 02361/50-2118

Frau Boermann: 02361/50-2117

Herr Rübenstahl: 02361/50-2578

Frau Mader: 02361/50-2112

Wenn es gewünscht oder notwendig ist, absolvieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch Hausbesuche.

Obwohl die Stadt zusätzliche Vollzeitkräfte eingestellt hat, kann es zu längeren Bearbeitungszeiten kommen. Diese können voraussichtlich zwischen sechs und neun Monaten liegen. Generell ist es aber der Anspruch der Wohngeldstelle, die eingehenden Anträge so schnell wie möglich zu bearbeiten.

Daher bitten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, von telefonischen Nachfragen bezüglich des Bearbeitungsstandes Abstand zu nehmen. Die Zeit für jedes Telefonat, welches die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in dieser

Hinsicht führen, fehlt letztlich bei der Sachbearbeitung. Sofern Beratungsbedarf besteht, stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbstverständlich zur Verfügung.

Es ist etwas Geduld erforderlich!

Die Sorge aber, dass den Antragstellern durch längere Bearbeitungszeiten finanzielle Einbußen entstehen, ist unbegründet. Es erfolgt eine rückwirkende Bewilligung zum jeweiligen Monatsanfang der Antragstellung. (ag)

Wo die Liebe hinfällt

*Es ist Unsinn
sagt die Vernunft.
Es ist, was es ist,
sagt die Liebe.*

Erich Fried

Diese Erfahrung machte im Jahre 1790/91 auch der 20-jährige Ludwig van Beethoven. Was viele nicht wissen, Beethoven war in dieser Zeit als Klavierlehrer beim Grafen von Westerholt-Gysenberg angestellt.

Im Schloss Westerholt und dem Stadtschloss der Familie in Münster gab er u. a. Maria Anna Wilhelmine, der 16-jährigen Tochter des Grafen, Unterricht am Klavier.

Es werden über die Begegnung mit seiner adeligen Klavierschülerin viele Legenden erzählt. So soll sich etwa der junge Komponist unsterblich in das schöne junge Mädchen verliebt haben.

Da aber kaum schriftliche Quellen erhalten sind, wird die Frage, ob es sich um echte Liebe oder lediglich eine jugendliche Romanze handelte, wohl unbeantwortet bleiben. Eines ist jedenfalls gesichert: Als sie ihn abblitzen ließ, verließ der Komponist Westerholt.

Auch die Leiterin des kleinen Heimatmuseums in Herten-Westerholt kann die Frage nach dem Liebesverhältnis der beiden nicht zuverlässig beantworten; immerhin bewahrt sie dort aber die Kopie eines Liebesbriefes von Beethoven auf. (er)

Rätsel

Das Personenquiz

Gesucht werden deutsche Prominente, die auch im hohen Alter noch beeindruckende Leistungen vollbringen.



1. Erst war er der jüngste Oberbürgermeister einer deutschen Großstadt. Später übernahm der dann schon über 70-Jährige ein hohes Staatsamt in der Bundesrepublik Deutschland. Dieses Amt übte er vierzehn Jahre aus. Bis heute ist er einer der beliebtesten Politiker Deutschlands. Er gilt als schlauer Fuchs, der viel Gutes für die Bundesrepublik erreicht hat. Er starb im Alter von 91 Jahren.

2. Zeit ihres Lebens kämpfte die deutsche Politikerin für den Frieden, für Frauenrechte und gegen den Faschismus. Am 30. August 1932 eröffnete sie als Alterspräsidentin die Sitzung des 6. Reichstages und sprach sich in ihrer Rede entschieden gegen den Faschismus aus. Zu diesem Zeitpunkt war sie bereits 75 Jahre alt. 1933 flüchtete sie vor den Nazis in die Sowjetunion und starb kurze Zeit darauf an einer Krankheit.

3. Er gilt als einer der größten deutschen Schriftsteller. Doch bevor er im 19. Jahrhundert mit seinen Romanen, Novellen und Balladen zu Ruhm gelangte, war er erst Apotheker, dann Journalist und Theaterkritiker. Als er seine berühmten Romane verfasste, war er bereits über 60. Äußerst bekannt und beliebt sind seine Balladen, die Generationen von Schulkindern wohl aus der Schule kennen dürften.

4. Sie war Ärztin, Theologin, Naturforscherin und Musikerin – ein Universalgenie. Sie kannte sich auch hervorragend mit Kräutern aus, gründete und leitete Klöster, beriet hochgestellte Persönlichkeiten bis hin zum Papst und bot ihnen die Stirn, wenn es sein musste. Auch im hohen Alter unternahm sie noch zahlreiche Reisen zu Klöstern, im Mittelalter

durchaus eine anstrengende Sache. Sie starb 1179 mit 81 Jahren.

5. Sie ist eine bekannte Journalistin, hat eine Frauenzeitung gegründet und setzt sich unermüdlich für die Rechte von Frauen ein. Dabei scheut sie keine Auseinandersetzung und nimmt auch in Kauf, dass sie von vielen abgelehnt wird. Auch heute im Alter von 80 Jahren

hat sie noch nichts von ihrem Engagement und ihrer Konfliktbereitschaft verloren. Momentan ist sie z. B. eine der wenigen Prominenten, die sich gegen die Lieferung schwerer Waffen an die Ukraine und für Verhandlungen zwischen der Ukraine und Russland ausspricht.

6. Inzwischen ist er 76 Jahre alt. Während andere sich schon längst zur Ruhe gesetzt haben, füllen er und seine Band weiterhin die Stadien und begeistern mit Rockmusik Jung und Alt. Dabei hat er alle Höhen und Tiefen, die man so von Rockstars kennt, hinter sich. Oft stand er vor dem Aus, kämpfte sich dann aber wieder nach oben. Für ihn gilt halt, dass es hinter dem Horizont immer weitergeht. (jf)

Quellen: eigenes Wissen, abgesichert und ergänzt mit Wikipedia

1. _ _ _ _ _

2. _ _ _ _ _

3. _ _ _ _ _

4. _ _ _ _ _

_ _ _ _ _

5. _ _ _ _ _

6. _ _ _ _ _

Kulturelles

Lesen, vorlesen, besuchen, mitmachen

In den Wäldern der Biber Franziska Fischer

Die Autorin schreibt in ihrem Debüt von der wundervollen Beziehung zwischen einer Enkelin zu ihrem Großvater.

Alina, Ende 20, in Frankfurt lebend, wird von Ihrem Lebensgefährten nach einem Streit der Wohnung verwiesen. Ihren Job als Eventmanagerin konnte sie nicht leiden, und somit stellt sich für sie die Frage: Wohin?

Ihr fällt nur ihr Großvater ein, den sie fast 20 Jahre nicht mehr gesehen hat.

Mit einem Koffer und ohne Anmeldung fährt sie zu ihm in ein kleines Dorf auf dem Land in Brandenburg. Hier zieht sie zu ihm in ein viel zu großes, renovierungsbedürftiges Haus und fängt an, das Landleben zu genießen.

Da ihr Großvater kaum Fragen stellt, nähern die beiden sich langsam wieder an. Sie hilft ihm im Garten, bei seinen Hühnern, und gemeinsam beobachten sie die Biber in freier Wildbahn.

Inmitten der Natur kehren ihre Kindheitserinnerungen nach und nach zurück.

Ehe sie sich versieht, fühlt sie sich heimisch in dem Ort am Wald. Endlich hat sie Zeit, darüber nachzudenken, was ist, was war und was sein soll. Doch bevor Alina sich ein neues Leben aufbauen kann, gibt es einiges, wovon sie sich befreien muss.

Ein feinfühlig, besonderer Roman!

Zur Autorin: Franziska Fischer wurde 1983 in Berlin geboren, hat einige Zeit im Ausland verbracht und ist nun auf dem Land zuhause. Sie studierte Germanistik und Philologie an der Universität Potsdam und arbeitet als freiberufliche Autorin und Lektorin.

(Sandra Paulsen)



Tante Hildegard zu Besuch

Eigentlich hatte Heribert keine Lust auf Besuch. So überhaupt nicht. Und doch hatte sich seine Tante Hildegard angemeldet. Zum Abendessen wollte sie kommen und dann auch noch über Nacht bleiben.

Und Tante Hildegard quasselte so viel, am liebsten über ihre Katze. Wie konnte man nur stundenlang über eine Katze quatschen? Na ja, es half ja alles nichts.

Er schnappte sich ein Rezeptbuch und fing an, darin zu blättern, schließlich musste er Hildegard auch etwas zu essen anbieten. Sein Blick blieb an einem Rezept für Rotweingulasch hängen. Das hörte sich doch gut an. Zum Nachtsch würde er einfach Vanilleeis mit Rumtopf servieren, den Rumtopf hatte er einst von Tante Hildegard geschenkt bekommen. Das traf sich also ganz gut.

Als Hildegard kam, schenkte er ihr gleich ein Glas Sekt ein, und mit roten Wangen fing die Tante an, von Miezchen zu erzählen. Heribert hörte sich die Katzen-Geschichten so geduldig und aufmerksam wie möglich an. Servierte das Rotweingulasch, zu dem er selbstverständlich auch Rotwein ausschenkte, und gönnte Hildegard zum Nachtsch einen extra großen Löffel Rumtopf zum Vanilleeis. Es dauerte noch ungefähr fünf Geschichten über Miezchen und eine halbe Flasche Eierlikör, da schlief Hildegard auf dem Sofa ein. Es war noch keine 22 Uhr.

Heribert hatte also tatsächlich noch ein bisschen was vom Abend, ganz ohne Katzen-Geschichten. Bestimmt gab es die nächsten zum Frühstück ...

Am nächsten Morgen, als Tante Hildegard aufwachte, hatte sie Kopfschmerzen und ihr war schlecht.

Tante Hildegard war übrigens nicht der Typ Mensch, der im Stillen litt. Sie jammerte und jammerte und erzählte ausschweifend und

Franziska Fischer, *In den Wäldern der Biber*, 319 Seiten, Dumont Verlag, 2022, ISBN: 978-3-8321-6592-5, Preis: 22 Euro.

sehr detailliert davon, wie es ihr ging. Sie nahm ihren Zustand auch zum Anlass, um über andere Male in ihrem Leben zu berichten, bei denen sie das eine oder andere Glas zu viel getrunken hatte.



Ein Glas war zu viel
Foto: Pixabay

Anscheinend hatte sie schon oft in ihrem Leben Kopfschmerzen. Von Ihrer Katze erzählte sie an diesem Morgen nicht.

Heribert lächelte, jetzt musste er sich an Stelle der **Katzen**-Geschichten **Kater**-Geschichten anhören. Das nannte man dann wohl Gleichberechtigung. (Verfasser unbekannt)

Das wird ein bisschen wehtun

Stefan Schwarz



Das Buch beginnt mit einem unvorhergesehenen nächtlichem Zusammentreffen. Fernsehredakteur Max muss aufs Klo. Dort sitzt bereits Naddi, die Freundin seines Sohnes Konrad. Max muss mit voller Blase zurück ins

Bett. Das tut weh.

Er weckt Dorit, seine Frau. Auch ihr ist Naddi unbekannt. Max schwant Böses. Er sucht verzweifelt ein Kondom. Endlich gefunden, wirft er es Konrad durch den Türrahmen. Dorit wundert sich darüber. Sie nimmt nämlich die Pille. Es gibt Erklärungsbedarf. Das tut weh.

Zwischendurch muss Max arbeiten. Zufällig erfährt er, dass seine Fortpflanzungsgene mit denen seiner Kollegin in brillanter Weise übereinstimmen. Eine nicht zu leugnende, wissenschaftlich abgesicherte Tatsache. Die Heirat mit Dorit demnach ein Fehler? Zumindest, was den perfekten Nachwuchs angeht, sieht es so aus. Das tut weh.

Nach Feierabend kümmert sich Max um seinen Vater. Der ist zu klein für sein Gewicht und zu alt für seine Beweglichkeit. Vater fällt

ständig hin. Da er sich weigert, eine höhere Pflegestufe zu beantragen, muss Max ihn immer wieder aufrichten. Das klappt bei einem übergewichtigen Vater nicht immer ohne Verletzungen. Das tut weh.

Doch es kommt noch schlimmer: Sein Auto wird verkratzt. Der Auspuff wird verstopft. Die Reifen werden geklaut. Und dann muss er der fettleibigen Vroni zu einer neuen Badewanne verhelfen. Zusammen mit dem größten Schnösel aller Moderatoren seines Senders. Weil Chef es so will. Das tut weh.

Keine schwere Lektüre, aber eine unterhaltsame. Ich habe an einigen Stellen herzhaft lachen müssen. Am Ende bringt uns der Autor noch etwas bei. Dass der erste negative Eindruck von Menschen nicht immer richtig sein muss. Und dass Unwahrscheinliches nicht unmöglich ist. Empfehlung! (dw)

Stefan Schwarz, *Das wird ein bisschen wehtun*, Rowohlt Taschenbuch, 2013, 272 Seiten, ISBN: 978-3-499-25683-7, Preis: 9,99 Euro

Ein Zug voller Hoffnung

Viola Ardone

Amerigo Speranza ist sieben Jahre alt. Im Jahre 1947 lebt er mit seiner Mutter in einem Armenviertel Neapels. Ein Aufenthalt bei einer Gastfamilie in Norditalien verändert sein ganzes weiteres Leben.

Amerigo ist ein kluges Kind, die Nachbarn in seinem Stadtviertel nennen ihn daher „Nobelpreis“. Trotzdem kommt er in der Schule nicht zurecht, und so muss er als Lumpensammler durch die Stadt ziehen und damit zum kargen Lebensunterhalt für sich und seine Mutter beitragen.

Die Mutter, eine wortkarge und freudlose Frau, entschließt sich eines Tages, Amerigo bei einer wohltätigen Organisation anzumelden, die bedürftigen Kindern für ein Jahr einen Aufenthalt bei besser situierten Familien in Norditalien vermittelt.

Mit vielen anderen Kindern steht Amerigo somit einige Wochen später am Bahnhof und



muss Abschied von seiner Mutter und seiner Heimat nehmen.

Natürlich haben die Kinder während der langen Zugfahrt nach Norden Angst und befürchten, vielleicht nach Amerika oder Sibirien verkauft zu werden.

Aber alles geht gut und Amerigo kommt zu einer fröhlichen und zugewandten Gastfamilie nach Modena.

Zum ersten Mal in seinem Leben bekommt er ausreichende Nahrung und Kleidung und geht regelmäßig zur Schule. Sein Gastvater entdeckt Amerigos musikalisches Talent und schenkt ihm zum Geburtstag eine Geige und vermittelt ihm Geigenunterricht.

Nach einem Jahr kehrt Amerigo nach Neapel zurück. Er hat große Schwierigkeiten, sich wieder in das von Armut und Not gekennzeichnete Leben in Neapel einzufügen.

Seine Mutter hat keinerlei Verständnis für Amerigos Liebe zur Musik und für seinen Wunsch, eine Schule zu besuchen: „*Du interessierst dich nur für Geige und Minusrechnen*“, wirft sie ihm vor. Statt Schulbesuch oder Geigenunterricht wird der Junge zu einem Schuster in die Lehre geschickt und erlebt viele weitere Enttäuschungen.

Als seine Mutter eines Tages aus Geldnot seine Geige verkauft, bricht etwas in Amerigo zusammen. Er reißt von zuhause aus, geht zum Bahnhof und steigt abermals in einen Zug Richtung Norden, um Neapel für immer zu verlassen.

Das letzte Kapitel des Buches spielt fast 50 Jahre später.

Aus dem kleinen Jungen Amerigo ist ein bekannter Geigenvirtuose geworden. Seine ehemalige Gastfamilie hat ihn adoptiert und dafür gesorgt, dass er zur Schule geht und danach ein Studium finanzieren kann.

Seit er Neapel als Kind verließ, hat er seine Mutter nicht mehr gesehen, aber seine Kindheitserinnerungen lassen ihn nicht los.

Als er die Nachricht vom Tod der Mutter erhält, reist er erstmalig wieder nach Neapel. Während vieler Spaziergänge erinnert er sich an seine Mutter und seine Kindheitserlebnisse in der Stadt. Allmählich schafft er es, seinen Frieden mit den Kindheitserinnerungen zu machen.

Viola Ardone schreibt ihren Roman in den ersten Kapiteln aus der Sicht des kleinen

Amerigo und in seiner Sprache. Sie wechselt erst im letzten Kapitel in die Sprache eines nunmehr über 50-jährigen Mannes.

Amerigos Geschichte, der sein Glück in der klassischen Musik findet, berührt und geht zu Herzen, ohne dabei rührselig zu sein.

Für Amerigo habe ich beim Lesen sofort Sympathie und Anteilnahme empfunden. Kinder nehmen schwierige Lebensumstände oftmals anders wahr als Erwachsene, und ihre Phantasie und ihr Mut helfen ihnen, nicht daran zu scheitern.

Für einige der Kinder, die damals von den Eltern getrennt wurden, war der Aufenthalt in der Fremde traumatisch, aber für Amerigo war er der Start in ein besseres Leben. (ag)

Viola Ardone, *Ein Zug voller Hoffnung*, C. Bertelsmann Verlag, 2022, 288 Seiten, ISBN: 978-3-570-10463-7, Preis: 22 Euro

„Das zerbrechliche Paradies“ Gasometer Oberhausen

Noch bis November dieses Jahres wird im Gasometer Oberhausen die Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“ gezeigt. Sie wirft in großformatigen, in sehr guter Qualität erstellten Fotos einen Blick auf den gegenwärtigen bedrohten Zustand des Lebenssystems Erde.

Der alte über 100 Meter hohe Gasriese des früheren Stahlwerks am Rhein-Herne-Kanal wurde vor vielen Jahren saniert und dient seitdem als Ausstellungsraum besonderer Art. Diesmal: unten die Natur in all ihrer Pracht und Widersprüchlichkeit, oben der zerstörerische Einfluss des Menschen auf die Erde.

Die untere Etage ist für das „Paradies“ mit allen Elementen und Formationen der Erdgeschichte und des Lebens, die obere Etage für das „Zerbrechen“ mit Fotos der Bedrohung all dieser Lebensräume durch die ausbeuterische Tätigkeit des Menschen.

Wer aus der unteren Etage den Eindruck hatte, die Natur sei „eigentlich noch ganz in Ordnung“, der wird in der oberen deutlich eines „Schlechteren“ belehrt. Mit Erläuterungstafeln, die an Deutlichkeit ebenfalls nichts an

der Klimakatastrophe zu leugnen übrig lassen, werden die verschiedenen Krisen im Eis, in den Gebirgen, im Ozean, in den Städten geschildert.

Der gewachsene Fußabdruck der Menschen wird plastisch und auf Erläuterungstafeln dargestellt – allerdings wird nicht auf das Grundübel der expansiven und rohstoffverbrauchenden Wirtschaftsweise des Kapitalismus verwiesen – „die Menschen“ sind es nicht, die den Planeten zerstören, sondern eine Profit über Leben setzende Art der Produktion und die damit verbundene Vernichtung von Natur und Leben.

Auf der oberen Ebene gibt es dann einige Bildtafeln mit den Beispielen für Versuche, anders zu produzieren und zu leben. Da sind die begrünten Hochhäuser, die Solarfelder, die Windräder und die Bemühungen weniger Initiativen, in der Wüste Bäume zu pflanzen.

Die Ausstellung ist bis zum 26. November 2023 anzusehen und angesichts der großartigen und verstörenden Fotos Anlass, weiterzudenken, was zu tun ist. (Rolf Euler)



Foto: www.gasometer.de

Singen im Vestischen Polizeichor

Ich und in einem Chor singen – nein danke! Außerdem bin ich völlig unmusikalisch, und Noten lesen kann ich auch nicht.

So oder ähnlich denken viele Menschen, zu denen ich auch gehörte. Heute singe ich seit 17 Jahren in einem Chor, genauer gesagt im Vestischen Polizeichor und habe nach wie vor Spaß daran.

Ursprünglich war der Vestische Polizeichor ein berufsständischer Chor der Recklinghäuser Polizei. Das hat sich im Laufe der Jahre geändert. Heute gibt es keinen aktiven Poli-

zeibeamten mehr im Chor, und aus einem reinen Männerchor ist inzwischen ein gemischter Chor geworden. Neben einigen Polizeibeamten im Ruhestand kommen die Sängerinnen und Sänger aus allen Berufsgruppen. Die meisten Chormitglieder sind genau wie ich im Rentenalter.



Der Chor hat ein breit aufgestelltes Repertoire, das von Volksliedern über kirchliche Musik, Oper, Operette bis hin zu Chansons und Schlagern reicht.

Natürlich erlebt ein Chor auch immer Höhen und Tiefen. Manche Sängerin und mancher Sänger sind neu hinzugekommen. Andere haben den Chor wieder verlassen und wieder andere feierten inzwischen ihr 40- oder 50-jähriges Jubiläum.

Auch wenn es mir heute als Rentner manchmal schwer fällt, regelmäßig montags (19.30 Uhr) zur Chorprobe ins Gemeindezentrum der Ev. Kirchengemeinde Recklinghausen Altstadt (Herner Str. 8) zu kommen, misse ich den Chor nicht mehr. Nach wie vor habe ich Spaß am gemeinsamen Singen, an den Auftritten und vor allem am geselligen Beisammensein mit den Chorschwestern und Chorbrüdern.

Deshalb: Springen Sie über Ihren eigenen Schatten. Sie sind bei uns herzlich willkommen. (Klaus D. Grose)

Ein Leuchtturm in der Innenstadt

Sammeln, forschen, bewahren, ausstellen und vermitteln sind die Aufgaben eines Kunstmuseums. Eine ganz besondere Kunsthalle befindet sich in dem alten Hochbunker direkt gegenüber dem Hauptbahnhof: die Kunsthalle Recklinghausen, die 2025 bereits ihr 75-jähriges Bestehen feiern wird. Seit Juli 2021 ist Dr. Nico Anklam der Direktor der Städtischen Museen und Leiter der Kunsthalle. Der Kunsthistoriker und Ausstellungsmacher hat sich zum Ziel gesetzt, die Kunsthalle und deren Angebot nicht nur in der einheimischen Bevölkerung bekannter zu

machen, sondern auch vermehrt Besucher aus umliegenden Städten einzuladen. Manchmal sei eine Kunsthalle wie ein Leuchtturm: „Leute vor Ort wissen vom Leuchtturm, sie haben ihn vor der Nase, sehen aber das Licht nicht; für Leute, die weiter weg sind, ist das Licht total sichtbar.“

Durch seine weitreichende Vernetzung in der Kunstszene gelingt es Dr. Anklam, interessante Künstlerinnen und Künstler einzuladen, um ihre Werke in der Kunsthalle zu zeigen. Die Kunstschaaffenden kommen sehr gerne nach Recklinghausen, sie schätzen die Möglichkeiten, die ihnen dieses besondere Gebäude bietet. Auf drei Etagen mit 3 x 300 qm Fläche und hohen Decken können die Künstler ihre sehr unterschiedlichen Objekte präsentieren. Die eigene Sammlung der Kunsthalle umfasst über 5.000 Werke, überwiegend Kunst der Moderne und Werke von Künstlern aus dem Ruhrgebiet. Die Sammlung wird durch Zukäufe und Schenkungen ständig erweitert. Regelmäßig werden Teile der Sammlung aus den Depots geholt und in den Ausstellungsräumen gezeigt.

Auch das Äußere des Gebäudes wurde modernisiert und wirkt heute freundlicher und einladender als noch vor einigen Jahren. Freigelegte Fenster erlauben Einblicke und Ausblicke. Ein hell gestaltetes Foyer und eine gemütliche Terrasse mit Kaffeebar laden zum Verweilen ein.

Die Betrachtung von aktueller Kunst, seien es Bilder, Skulpturen oder Installationen, weckt

bei Menschen Neugierde und manchmal auch Unverständnis.

Gerade moderne Kunst bedarf einer guten Vermittlung und wird dann von den Besuchern angenommen und wertgeschätzt. „Ich habe ein großes Vertrauen in die Menschheit, dass Kunst und Kultur in einer bestimmten Zeit entsteht und in ihrer Zeit und in der kommenden Zeit ihren Platz finden wird“, sagt Dr. Anklam.

Zum Angebot der Kunsthalle gehören Führungen und Workshops für unterschiedliche Besuchergruppen. Die öffentliche Führung durch eine Ausstellung (jeweils sonntags) ist kostenfrei, es muss lediglich das Eintrittsgeld entrichtet werden. Während einer Ausstellung heißt es am Samstag: „Pay what you want“: Jede Besucherin und jeder Besucher zahlt als Eintritt, soviel sie/er möchte.

Die Kunsthalle verfügt über eine Artothek. Werke aktueller Kunst können für drei Monate gegen eine geringe Gebühr von 4,50 Euro ausgeliehen werden. Vorab kann man sich den Bestand auch online anschauen.

Bevor am 1. Mai 2023 die jährliche Ausstellung anlässlich der Ruhrfestspiele eröffnet wird, zeigt die Kunsthalle noch bis zum 10. April 2023 eine Schau über die gemeinsame Geschichte des Ruhrgebiets und Norwegens in Bezug auf den Steinkohlebergbau auf Spitzbergen: „Precarious Mountains – Eis und Kohle – Zeitgenössische Positionen aus Spitzbergen“.

(ag)

Nähere Informationen:

Städtische Kunsthalle Recklinghausen
Große Perdekamp Str. 25-27
45657 Recklinghausen
Telefon: 02361/50-1935

E-Mail: info@kunst-re.de

Internet: www.kunsthalle-recklinghausen.de

Öffnungszeiten: Dienstag-Sonntag und Feiertage 11 - 18 Uhr

Eintritt: 5 Euro / ermäßigt 2,50 Euro

Die Kunsthalle ist durchgehend barrierefrei zugänglich.



Kunsthalle Recklinghausen (2016)

Foto: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Re_Kunsthalle.jpg

Verein für Orts- und Heimatkunde Eine Bürgerinitiative für Recklinghausen

Seit seiner Gründung vor über 130 Jahren versteht sich der Verein für Orts- und Heimatkunde (VOHR) als eine Bürgerinitiative für unsere Stadt Recklinghausen. Bis heute ist die gesamte Bürgerschaft zu fast allen Veranstaltung ausdrücklich eingeladen. Für den VOHR gehört Identitätsbewusstsein zu den menschlichen Grundlagen, die auch Herausforderungen und Innovationen ermöglichen.

Das bedeutet seit der Gründung z. B. das Engagement für den Schutz des natürlichen Naturraums, des gewachsenen und erhaltenswerten Stadtbildes und seiner Denkmäler und die Aufarbeitung der wechselhaften und spannenden Geschichte unserer Region, ohne die Recklinghausen nicht zu verstehen ist.

Neben Vorträgen, Stadterkundungen oder Exkursionen steht heute die kontinuierliche Arbeit an Projekten im Zentrum der Arbeit. Dazu gehört zum Beispiel die Aktion DENKMAL mit der Kennzeichnung denkmalgeschützter Gebäude, die inzwischen umgesetzte Markierung der fünf Stadttore, die Entdeckung der Friedhöfe als „Orte des Friedens und der Menschlichkeit“, die Arbeit an der Bergbaugeschichte oder an der Erinnerungskultur über die Jahre 1933 - 1945 als Tiefpunkte auch der Stadtgeschichte. Aus dieser langjährigen Arbeit entstand auch das Online-Gedenkbuch (www.recklinghausen.de/gedenkbuch).

Ebenfalls online erreichbar ist die VOHR-Homepage, die über aktuelle Veranstaltungen, weitere Projekte und zahlreiche Veröffentlichungen informiert – auch über die Möglichkeit, das Engagement durch den Beitritt in den Verein zu unterstützen. Mitglieder sind herzlich willkommen.

(www.geschichte-recklinghausen.de)

Hier ein Überblick über die Veranstaltungen in den Monaten April bis Mai 2023:

* Vortrag: „Schulden, Stahl und Kohle: Die Probleme Frankreichs im Jahr der Ruhrbesetzung (1923)“

Termin: Donnerstag, 20. April 2023, 19 Uhr

Ort: Institut für Stadtgeschichte, Hohenzollernstraße 12

Leitung: Dr. Matthias Kordes (Stadtarchivar)

* Exkursion: „Frühlingsspaziergang durchs Emscherland“

Termin: Samstag, 6. Mai 2023

Treffpunkt: 13.45 Uhr, Institut für Stadtgeschichte, Hohenzollernstraße 12 (ansonsten alternativer Treffpunkt 14 Uhr Parkplatz Emscherland, Henrichenburger Straße)

Leitung: Arno Straßmann

* Vortrag: „Vor 75 Jahren: Die ersten Ruhrfestspiele in Recklinghausen“

Termin: Mittwoch, 24. Mai 2023, 19 Uhr

Ort: Theodor Heuss Gymnasium, Mensa, Theodor Körner Str. 25

Leitung: Georg Möllers

Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Für die Emscherland-Exkursion wird um eine vorherige **Anmeldung** gebeten: Institut für Stadtgeschichte:

Telefon: 02361/501902

per E-Mail:

info@geschichte-recklinghausen.de

(Georg Möllers / ag)



Die Vorstandsmitglieder des Vereins beim Projekt „500 Jahre Gravemanns Hof“ im Jahr 2022

Foto: privat

Aus der Arbeit des Seniorenbeirates

Seniorenbeirat

* Zweites Seminar bei der Sparkasse Vest

Zum zweiten Mal in diesem Jahr begrüßte Herr Direktor Twachtmann zehn Teilnehmer zu einer Einführung ins Onlinebanking.

Nach einem sehr informativen einführenden Vortrag von Herrn Twachtmann zeigten vier weitere Mitarbeiter der Sparkasse Vest den Teilnehmern, wie Onlinebanking in der Praxis funktioniert. Fragen wurden ausführlich beantwortet und jeder konnte selbst ausprobieren, wie einfach es ist, online zu gehen. Kaffee und Kuchen durften natürlich nicht fehlen. Ein großes Dankeschön an die Sparkasse Vest, die uns dabei hilft, Senioren im Umgang mit digitalen Geldgeschäften fit zu machen.

Herr Twachtmann informierte am Rande der Veranstaltung auch darüber, dass die Broschüre für Senioren nahezu fertiggestellt sei. Zwischen dem Vorstand der Sparkasse Vest und dem des Seniorenbeirates war die Erstellung einer solchen Broschüre vereinbart worden. Auch hier wird Wort gehalten.

Eine Abstimmung wird in Kürze erfolgen, dann steht dem Druck und der Verteilung nichts mehr im Wege. Kein Kunde der Sparkasse Vest wird allein gelassen. Die Broschüre wird für alle Situationen eine Hilfestellung geben.

* Jung lehrt Alt

Der Vorstand des Seniorenbeirates plant, im Frühjahr/Sommer 2023 die Aktion „Jung lehrt Alt“ wieder zu beleben.

Interessierte Gymnasialschüler stellten sich vor der Pandemie als Digitalpaten zur Verfügung. Wir wollen auch unseren älteren Mitbürgern helfen, sich die digitale Welt zu erschließen.

Dafür benötigen wir die Unterstützung aus allen Bereichen unserer Bürgerschaft.

(Jörg Fleck)

Arbeitskreis Kultur

* Veranstaltungen März bis Juni 2023

Termin	Veranstaltung
Dienstag, 18. April	„Fahrt ins Blaue“ (Paderborn)
Donnerstag, 11. Mai	Pickert, Staudengarten Borken
Donnerstag, 15. Juni	Attahöhle und Biggensee

Dier Termine können sich auf Grund besonderer Einflüsse/Ereignisse ändern. Nähere Informationen erhalten Sie aus der Presse, über die Homepage des Seniorenbeirates (www.seniorenbeirat-recklinghausen.com) oder per Mail von den Leitern der Fahrten Frau Wuttke (brigitte.wuttke@web.de) und Frau Werth (ewerth.emw@gmail.com).

* Seniorenbeirat bei den Expressionisten

Der Seniorenbeirat Recklinghausen ließ sich die Gelegenheit nicht entgehen, die spannende Expressionistenausstellung im Folkwang-Museum in Essen zu besuchen.

Senioren lauschten gebannt dem facettenreichen Vortrag des Museumsführers, der es exzellent verstand, die Entstehung der Gemälde, das Leben und Wirken der expressionistischen Maler (wie z. B. Ernst Ludwig Kirchner, Karl Schmidt-Rottluff, August Macke, Edvard Munch, Gabriele Münter) und die Zeitgeschichte in Deutschland zu Beginn des 20. Jahrhunderts bis in die Gegenwart hinein zu verknüpfen.

Auch wurde allen Beteiligten deutlich, dass eine enge Verbindung zwischen der aktuellen Ausstellung mit 250 Werken und dem Folkwang-Museum besteht. Die Teilnehmer erfuhren, dass es dem Kunstliebhaber und Mäzen Karl Ernst Osthaus zu verdanken ist, dass die Expressionisten Anerkennung und Aufmerksamkeit ab dem Beginn des 20. Jahrhunderts erfuhren. Er unterstützte z. B. die Künstlergemeinschaften „Brücke“ und „Blauer Reiter“,

indem er Kunstaussstellungen ermöglichte und die Werke der Künstler zunächst im Folkwang-Museum in Hagen sammelte. Nach seinem Tod im Jahre 1921 erwarb die Stadt Essen die komplette Sammlung – das Folkwang-Museum war von da an in der Stadt beheimatet und wurde 1922 mit einer Expressionisten-Ausstellung eröffnet.



AK Kultur im Museum Folkwang
Foto: privat

Nach der spannenden Teilnahme an dem 100-jährigen Jubiläum der Expressionisten in Essen brachte der Bus die Gruppe in die Innenstadt. Hier genossen alle das vorweihnachtliche Ambiente auf dem Weihnachtsmarkt bei lebhaften Gesprächen und dem einen oder anderen Gläschen Glühwein.

Die ausgelassene Stimmung im Bus während der Heimfahrt zeigte, dass das Kulturangebot des Seniorenbeirates wieder einmal mehr von den Seniorinnen und Senioren gerne angenommen wird. Das Interesse an zukünftigen Fahrten war groß und wurde deutlich durch die Ankündigung, beim nächsten Mal wieder dabei sein zu wollen. Das freute insbesondere die Organisatorinnen des Arbeitskreises Kultur Brigitte Wuttke und Eva-Maria Werth.

(Brigitte Wuttke)

Arbeitskreis StUV

* Baumspende Seniorenbeirates für den „Hain der Menschenrechte“

Die Idee zu dem „Hain der Menschenrechte“ entstand 2011 im Jubiläumsjahr von Amnesty International. Ein großes Anliegen des Fachforums Nachhaltige Stadtentwicklung der Lokalen Agenda 21 Recklinghausen ist die Erhaltung und Förderung öffentlichen Grüns

in der Stadt. Im Wohngebiet Maibacher Heide wurden auf Vorschlag von Dorothea Lücke, Mitglied der örtlichen Gruppe von Amnesty International, entsprechend der Zahl der Artikel der Allgemeinen Menschenrechtserklärung 30 Bäume aus 30 unterschiedlichen Ländern gepflanzt. Baumpaten bekennen sich mit ihrer Patenschaft zu den Menschenrechten und zum Schutz der Umwelt.

Zwei Bäume haben den Unbilden der Witterung (Sturm bzw. Nässe) nicht standgehalten. Mit tatkräftiger Unterstützung der SBR-Mitglieder Arno Apel, Wolfgang Hettwer, Jürgen Herrmann, Franz-Josef Krakowiak und Eva-Maria Werth pflanzte der Experte der Baumschule bei windig-kaltem Dezemberwetter eine vom Seniorenbeirat der Stadt Recklinghausen gesponserte Vogelkirsche im „Hain der Menschenrechte“ ein.

Die stellvertretende Bürgermeisterin Frau Dymke stiftete gleichzeitig eine Stieleiche.

Der Seniorenbeirat wünscht den Bäumen an den leicht veränderten Standorten ein gutes Gedeihen! (jh)



Eva Maria Werth, zweite
Vorsitzende des SBR,
beim Pflanzen einer
Vogelkirsche

Foto: J. Herrmann

* Taxibus zur Gleiwitzer Straße – Kommt wie ein Taxi, fährt wie ein Bus

Im Juli 2021 hatte die VESTISCHE – *Wirkfahren Linie* – mitgeteilt, dass die Buslinie 231 die Haltestellen Buddestraße, Gleiwitzer Straße, Schneewittchenring probeweise für ein Jahr nicht mehr anfahren sollte. Auch die Linie SB 24 sollte das Wohngebiet nicht mehr bedienen. Zwischenzeitlich wurden die Haltestellenschilder abgebaut.

Das Campus Vest, in dem zwei Berufskollegs beheimatet sind und das bisher über die Haltestelle Gleiwitzer Straße angebunden waren, erhielt für den SB 24 eine neue Haltestelle an der Ludwig-Erhard-Allee – für Berufsschüler

aus dem Ostvest eine attraktive und fahrzeitverkürzende Alternative.

Aber wie sehen das die alt eingesessenen Anwohner?

Schnell hatte sich eine Initiative der Anwohner auf der Gleiwitzer Straße (Sprecherin Frau Gerda Frerich) gebildet, die über eine Petition an Bürgermeister Tesche anstrebte, diese Abbindung des Wohngebietes vom ÖPNV rückgängig zu machen.

Offenbar zu Recht fürchteten die Anwohner, dass hier endgültige Tatsachen geschaffen werden sollten. An der Gleiwitzer Straße stehen fünf Hochhäuser mit 200 Wohnungen, in denen 500 Personen leben, unter ihnen viele ältere, in der Beweglichkeit eingeschränkte Personen.

Deswegen hatte sich auch der AK StUV des Problems angenommen: Für ältere Bewohner erschien uns der Weg zur Ludwig-Erhard-Allee zu weit und wegen der Höhenlage zu beschwerlich.

Der AK hatte eine Alternative erarbeitet, nach der der SB 24 durch einen kleinen Schwenk über die Buddestraße und nur noch einen Halt an der Gleiwitzer Straße auch weiterhin die Berufskollegs mit nur einer Haltestelle, aber eben auch das Wohngebiet an der Gleiwitzer Straße bedient hätte.

Über den Seniorenbeirat wurde die Alternative den städtischen Gremien zugeleitet. Beide Vorschläge (den der Anwohner und den des SBR) haben die zuständigen Ausschüsse des Stadtrates im September 2022 **abgelehnt**.

Gottseidank nicht alternativlos!

Die Vestische hat nämlich zusammen mit der Verwaltung der Stadt die Einrichtung eines Taxibusses **TB 216** erarbeitet. Ab 6:06 Uhr bis 20:45 Uhr startet **alle halbe Stunde** ein bis zu siebensitziges Taxi am Ölpfad über die Haltestellen Schneewittchenring / Gleiwitzer Straße / Buddestraße / RE Hbf Osteingang / RE Hbf Busbahnhof (Anschluss an alle Linien) und dieselbe Linie zurück ab RE Hbf Busbahnhof ab 6:46 Uhr alle halbe Stunden bis 21:23 Uhr bis zum Ölpfad (Anschluss nach Oer-Erkenschwick).



Der Taxibus –
eine erfolgversprechende Einrichtung
Foto: privat

Schade, für Spätausflügler und Festspielhausbesucher, die spätestens um 21:16 Uhr (sonntags 20:16 Uhr) am Bahnhof sein müssten, ist das keine ganz befriedigende Lösung! Samstags beginnt der TB morgens zwei, sonntags drei Stunden später.

Der Taxibus befährt wie ein regulärer Bus den Linienweg nach einem festgelegten Fahrplan zum normalen Bus-

fahrpreis und ist frei von Schülerscharen.

Der Fahrtwunsch muss mindestens 45 Minuten vor der Abfahrt telefonisch (02366/186-186) oder in der Elektronischen Fahrplanauskunft (EFA) angemeldet werden. Daueraufträge sind möglich.

Die Neuordnung hat die Vestische in einem gutbesuchten Linienbus am 8. Dezember 2022 an der Buddestraße den Anwohnern (u. a. Frau Frerich), anderen Interessenten (Frau Anton OV SPD) und dem AK StUV vorgestellt.

Wir wünschen den Anwohnern eine gute Fahrt – und nutzen Sie bitte das Angebot!

(jh)

Arbeitskreis Soziales

* Bericht über die Arbeit

Der Arbeitskreis Soziales bearbeitet auch in 2023 das Thema *Hitzeschutz von Senioren*.

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Arbeit und Technik in Gelsenkirchen (IAT) plant der Seniorenbeirat für den Sommer 2023 die Durchführung eines Pilotversuchs mit 50 repräsentativ ausgewählten Senioren, die noch allein in ihren Wohnungen leben. Auf Basis der Untersuchungsergebnisse soll ein Konzept für zukünftige Hitzeaktionspläne für diese Personengruppe entwickelt werden, um die hohe Zahl hitzebedingter Todes- und Krankheitsfälle in Zukunft deutlich zu reduzieren.

Ein inzwischen weit fortgeschrittenes Schutzkonzept wird zur Zeit in Berlin im Rahmen des „Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin“ entwickelt (<https://hitzeschutz-berlin.de>). Hier arbeiten Ärzte, die Bereiche Pflege, Katastrophenschutz, Rettungsdienste, Kommune und Zivil-

gesellschaft zusammen und erstellen Hitze-schutzpläne für alle wichtigen Gesellschaftsbereiche. Um die Umsetzung der entwickelten Schutzmaßnahmen zu unterstützen, werden vom Aktionsbündnis Schulungen in Crashkursen für Beschäftigte im Gesundheitswesen entwickelt.

Eine ähnliche Zielsetzung für Recklinghausen verfolgt der Seniorenbeirat in Abstimmung mit dem IAT. Derzeit laufen Planungen für Informations- und Schulungsveranstaltungen für Ärzte, Praxispersonal und für den Pflege- und Rettungsbereich. Die Planung des Informations- und Schulungsprogramms ist durch die finanzielle Unterstützung von Sparkasse-Vest und Sparkassenstiftung Recklinghausen erst möglich geworden.

Weiterhin beschäftigt sich der AK mit *digitalen Lotsendiensten*.

Aber es gibt auch Senioren, die aus unterschiedlichen Gründen das Internet nicht nutzen können oder wollen.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) hat dazu eine Umfrage mit dem Titel „Leben ohne Internet – geht’s noch?“ in Auftrag gegeben.

Ergebnisse sind, dass Menschen, die keinen Zugang zum Internet haben, in nahezu allen Lebensbereichen auf Schwierigkeiten stoßen. Die Studie, die mit dem Titel *Umfrage Leben ohne Internet – geht’s noch?* unter bagso.de abrufbar ist, zeigt, welche Erfahrungen von Ausgrenzung ältere Erwachsene ohne Zugang zum Internet machen und welche Lebensbereiche betroffen sind.

„Besondere Schwierigkeiten bereitet die Digitalisierung der öffentlichen Verwaltung, von Bürgerdiensten sowie des Bankensektors, die damit verbundene Streichung nicht-digitaler Angebote wird auch im Gesundheits- und Pflegebereich als belastend erlebt. Arztpraxen sind zur Terminvergabe nur noch schwer telefonisch erreichbar. Im Freizeit- und Kulturbereich sind Ticketbuchungen ohne Internet kaum noch möglich.“

Eine lobenswerte Ausnahme sind hierbei die Anmeldungen zu Veranstaltungen des Seniorenbeirates Recklinghausen, die weiterhin telefonisch erfolgen können.

„Schwierigkeiten machen auch die Buchung von Fahrkarten sowie Fahrplanauskünfte im Bereich Mobilität. Verträge können häufig

nur noch digital abgeschlossen werden oder der Abschluss auf dem Papierweg ist mit mehr Kosten verbunden. Insgesamt wurde deutlich, dass Senioren sich dadurch ausgegrenzt und diskriminiert fühlen. Dringend gewünscht und benötigt werden weiterhin klassische Zugangswege: telefonische, postalische und persönliche Erreichbarkeit sowie gedruckte Materialien und Formulare. Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft sind dazu aufgerufen, den digitalen Abschluss älterer Erwachsener ernst zu nehmen. Die BAGSO fordert, gute digitale wie nicht-digitale Lösungen zu entwickeln oder aufrechtzuerhalten, damit ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben aller Bürger*Innen in Deutschland bis ins hohe Alter möglich bleibt.“

Im AK Soziales unterstützen wir diesen Weg, indem wir digitale Lotsendienste anbieten. Eine Kooperation ist mit dem Paulusquartier und dem Evangelischen Kirchenkreis Recklinghausen entstanden. Dabei wird am letzten Donnerstag im Monat ab 18:30 Uhr ein digitaler Stammtisch angeboten. Bereits das erste Treffen am 26. Januar 2023 war gut besucht und ein Erfolg. Der nächste Stammtisch fand am 23. Februar 2023 statt. Veranstaltungen werden auf unserer Website angekündigt (www.seniorenbeirat-recklinghausen.com/Veranstaltungen/Liste).

(Norbert Jandt, Gerhard Kmoch)
Zitate aus der o.g. BAGSO Studie

* Termine des Arbeitskreises Soziales

14. März	16. 30 Uhr Vortrag <i>Hitzeprävention</i> Sozialverband Suderwich, Mensa der Gesamtschule Suderwich, Markomannenstraße 16, 45665 Recklinghausen.
24. April	14 Uhr Arbeitskreissitzung Oerweg 38, 45657 Recklinghausen
5. Juni	14 Uhr Arbeitskreissitzung Oerweg 38, 45657 Recklinghausen

Rätsellösung

1. Konrad Adenauer 2. Clara Zetkin 3. Theodor Fontane
4. Hildegard von Bingen 5. Alice Schwarzer 6. Udo Lindenberg

Mitteilungen der Redaktion

Möchten Sie uns Ihre Meinung sagen oder einen Leserbrief oder einen Artikel zuschicken?

Hier die Mailadressen und Telefonnummern:

Frau Annegret Grewing
Telefon: 0151/51427973
Mail: annegret-grewing@t-online.de
oder

Herr Michael Mebus
Telefon: 02361/15405
Mail: michael-mebus@web.de

Wir weisen darauf hin, dass die Redaktion sich vorbehält, eingereichte Leserbriefe / Artikel zu berichtigen, eventuell zu kürzen oder auch gar nicht zu veröffentlichen. Für den Inhalt eingereichter Texte wird keine Verantwortung übernommen.

Einsendeschluss für die nächste Ausgabe ist der **28. April 2023**.

Wo erhalten Sie die RESolut?

RESolut liegt aus: im Rathaus, in der VHS, im Stadthaus A, in der Stadtbücherei, in der „Brücke“ im Willy-Brandt-Park, im Bürgerhaus Süd, in der Stadtbücherei Süd, im Fritz-Husemann-Haus, im Kreishaus, in verschiedenen Seniorenheimen, Kirchen, Gemeindehäusern, vielen Arztpraxen und Apotheken. Die Zeitschrift wird außerdem im Seniorenkino verteilt.

Auch im Internet kann die Seniorenzeitschrift gelesen werden. Rufen Sie dazu die Internetseite des Seniorenbeirates Recklinghausen auf (www.seniorenbeirat-recklinghausen.com). Dort fin-

den Sie den Zugang sowohl zur aktuellen Ausgabe der RESolut als auch zu Ausgaben der letzten Jahrgänge. Gerne können Sie diese als PDF-Datei auf Ihren Computer oder Ihr Tablet herunterladen und dann in aller Ruhe lesen.

Wie erreichen Sie die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates?

Geschäftsstelle des Seniorenbeirates:
Stadt Recklinghausen
Fachbereich Soziales und Wohnen
(Fachbereich 50)

Frau Fröhlich, Raum 2.09.1 (2. Stock)
Stadthaus A, Rathausplatz 3,
45657 Recklinghausen
Telefon (02361) 50 2057
E-Mail:
Miriam.Froehlich@recklinghausen.de

*Ein herzliches Dankeschön
an die Leser der RESolut,
die zu Weihnachten und zum
Jahresabschluss
herzliche Grüße geschickt
und mit Spenden
den postalischen Versand der Zeitschrift
tatkraftig unterstützt haben.*



Impressum

Herausgeber:
Seniorenbeirat Recklinghausen
www.seniorenbeirat-recklinghausen.com

Verleger:
Stadt Recklinghausen
Fachbereich Soziales und Wohnen
(Fachbereich 50)
Rathausplatz 3, 45657 Recklinghausen
Telefon: 02361/50-2057
E-Mail: soziales@recklinghausen.de

Druck:
Schützdruck GmbH, Oerweg 20
45657 Recklinghausen

Gestaltung:
Arbeitskreis Medien
(Seniorenbeirat Recklinghausen)
Michael Mebus

Verantwortlicher i.S.d.P:
Jörg Fleck (Vorsitzender des Seniorenbeirates
Recklinghausen)
Händelstr. 9A, 45657 Recklinghausen
Telefon: 02361/25938

Redaktion:
Annegret Grewing (ag) - 0151 51427973
Jürgen Flächter (jf) - 0179 7257817
Jürgen Herrmann (jh) - 02361 42575
Rudolf Koncet (rk) - 02361 16055
Sabine Matthias (sm) - 02361 25154
Michael Mebus (mm) - 02361 15405
Helmut Peters (hp) - 02361 4900068
Edelgard Rose (er) - 02361 21636
Jan Switon (js) - 02361 88425
Hans-Friedrich Tamm (hft) - 02361 22382
Detlef Wendt (dw) - 02361 9044087
Monika Wischnowski (mw) - 0172/2863474

Externe Autoren:
Dr. Arno Apel, Rolf Euler, Jörg Fleck,
Sebastian Flecken, Edmund Gerdes,
Klaus D. Grose, Dr. Wolfgang Hettwer,
Norbert Jandt, Gerhard Kmoch, Gerd Möllers,
Sandra Paulsen, Brigitte Wuttke

Auflage: 3.650 Exemplare

Erscheinungsweise: 4 Ausgaben pro Jahr

Liebe Freunde!



Herrchen und ich sind etwa
im gleichen Alter:
er 71, ich 70 (10) Jahre,
obwohl Wissenschaftler vor
einiger Zeit herausgefunden haben,
dass die übliche Rechnung *Hundealter x 7*
bei unterschiedlichen Hunderassen nicht
mehr stimmt.

Egal: Wir genießen unser Alter.

Wenn wir miteinander mit einem Ball
spielen, flitzen wir über die Wiese.
Ich bin zwar schneller mit meinen vier
Beinen, er mit seinen zwei natürlich
langsamer. Trotzdem trickst er mich oft aus.
Beim Spazierengehen hält er länger durch
als ich. Vielleicht langweilt mich das ewige
Geradeausgehen ein wenig.

Ich soll immer „bei Fuß“ bleiben.

Am Wochenende kocht Frauchen oft seine
Lieblingsspeise: Gemüseauflauf mit viel
Käse überbacken. Ich bekomme gekochten
Pansen. Den gibt es allerdings selten, denn
Frauchen meint, dass der Geruch sich überall
festsetzen und Lüften auch nicht so recht hel-
fen würde. Da meine Pansen-Menge meis-
tens für vier bis fünf Portionen reicht, finde
ich die Meckerei übertrieben – es riecht
schließlich nur einmal – nämlich am Tag des
Kochens.

Wechselt das Wetter, fängt Herrchen an zu
stöhnen. Das linke Knie schmerzt,
der Rücken tut weh, Kopfschmerzen.
Ich kuschele mich dann auf seinen Schoß,
werde gekrault, und siehe da, plötzlich hebt
sich seine Stimmung, er wird munter –
und ab geht es nach draußen.

Wie schön, dass er nicht mehr jeden Tag zur
Arbeit stiefeln muss. So können wir jeden
Tag miteinander unsere Runden in der Natur
drehen und nutzen das auch weidlich aus.

Hoffentlich haben wir noch lange
gemeinsame Jahre miteinander.

Euer Rebel

(sm)

